

## Frauenkräuter-Frauenthemen-Frauengesundheit

**Die Verwendung von Wildkräutern für die Frauengesundheit ist eine alte Tradition.**

Zykluswissen trifft Wildkräuterkraft – ein Tag für dich

Der weibliche Zyklus ist wie ein feines Barometer – er zeigt uns selbst kleinste Veränderungen im Körper an und erinnert uns daran, auf unsere inneren Bedürfnisse zu achten. In einer Welt, die oft laut und schnell ist, schenkt uns das zyklische Erleben eine tiefe Verbindung zu uns selbst – zu unserem Werden, Vergehen und dem immer wieder Neu-Geboren-Werden.

Beim Sammeln von Wildkräutern tauchen wir ein in die stille Kraft der Natur. Mit wachem Blick und achtsamen Händen entdecken wir, was direkt vor unseren Füßen wächst – kraftvolle Pflanzen, die uns nähren, stärken und begleiten können. Dieses bewusste Tun bringt uns in den Moment, lässt uns zur Ruhe kommen und schärft unsere Sinne. An diesem besonderen Tag verbinden wir altes Kräuterwissen mit dem Verständnis für das zyklische Leben. Wir lernen, welche Wildkräuter uns in den verschiedenen Phasen des Zyklus unterstützen können – sei es zur Stärkung, zur Entspannung oder zur Reinigung. Wir sammeln gemeinsam, verarbeiten die Pflanzen zu einfachen Anwendungen und nehmen nicht nur duftende Schätze mit nach Hause, sondern auch ein neues Gespür für unseren Körper und seine Rhythmen.

Ein Tag für dich. Für dein inneres Gleichgewicht. Für deine Verbindung zur Natur.

Änderungen vorbehalten

8 Unterrichtseinheiten

Kursbeitrag: € 105,00

### **Anmeldung und Info**

LFI-Kundenservice, Telefon 050/6902-1500, [info@lfi-ooe.at](mailto:info@lfi-ooe.at)

Kursnummer: 3636