



# MIRAMAR

DAS ADRIA-RELAX-RESORT IN ABBAZIA

## Heilkräuter-Workshops

mit **ILONKA BENEDEK**

„Immunstärkung für die kalten Tage“

**30.9. bis 4.10.2024**

Alle Wiesen, Berge und Hügeln sind Apotheken. Paracelsus



In meinen gesundheitsfördernden Heilkräuter-Workshops erfahren sie, wie sie gut gerüstet, fit und entspannt durch die Grippezeit kommen. Sie lernen praxisnahe immunstärkende, antibiotisch wirkende, mediterrane Kräuter im hoteleigenen Kräutergarten kennen und erleben, wie sie damit heilsame Kräuterprodukte selbst herstellen können.

Mein Kräuter-Wissen basiert auf Grundlagen der **traditionell europäischen Heilkunde**, sowie Weiterbildungen in **Kloster-Medizin** und **Kräuter-Kosmetik**.

Meine Workshops sind für jedermann/jedefrau sowie für Kräuterkundige gleichsam geeignet, denn man lernt bekanntlich nie aus! Genuss und Spaß kommen dabei nicht zu kurz, auch die Herren sind herzlich eingeladen! Für individuelle Anliegen biete ich auch Einzelberatungen vor Ort an.

### Workshop-Ort und Zeit

**9:30 – 11h00 im Veranstaltungsraum I oberhalb vom Fitnessraum**

Jede einzelne Kurseinheit ist einem speziellen Thema gewidmet und beinhaltet mehrere Kräuterportraits, 2 gefertigte Kräuterprodukte zum Mitnehmen und Workshop-Skripten

**Teilnahmegebühr und Materialkosten inkl. Skripten Euro 20,- pro Person/Workshop direkt bei Frau Benedek zu begleichen. Die Workshops sind aufbauend gestaltet und bieten sich optimal als Package an, aber sie sind genauso einzeln zu besuchen.**

**Anmeldung an der Rezeption erforderlich. Max. 10 Personen.**

**Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.**

**Package von 3 Einheiten Euro 55,--/ Package von 5 Einheiten Euro 90,--  
Für Paare Package von 3 Einheiten Euro 100,--/ Package von 5 Einheiten 170,--  
1 Workshop-Einheit für Paare Euro 35,--**

### Workshop-Themen und Termine

**Mo, 30.9.2024: „Schnelle Hilfe bei beginnender Erkältung“**

Beim ersten Kratzen im Hals wirkt der desinfizierende und entzündungshemmende „**Salbei-Sole-Halswohl-Spray**“ einfach Wunder. Der **Majoran-Engelwurz-Erkältungsbalsam** befreit Atemwege, lässt uns durchschlafen und hilft Nasennebenhöhlenbeschwerden zu lindern.

**Di, 1.10.2024: „Gestärkte Abwehrkräfte für die kalten Tage“**

Der **Immun-Kräuter-Sauerhonig** mit mediterranen Kräutern, Beeren und Wurzeln unterstützt unsere Abwehrkräfte, damit wir vor Erkältungen gut geschützt sind. Die **bärenstarken Kräutertropfen**, ein natürliches Kräuterantibiotikum, schützt uns zusätzlich vor Erregern.

**Mi, 2.10.2024: „Antivirale Kräutermedizin“**

Die „**Immunstark**“-**Teemischung** unterstützt vorbeugend vor Erkältungen und sorgt bei grippalen Infekten für eine wünschenswerte Linderung. Die „**Viren ade**“-**Tropfen** mit Beifuß, als Anti-Malaria-Pflanze bekannt, wirken magenstärkend, antiviral und unterstützend auch bei Covid.

**Do, 3.10.2024: „Gut durchatmen mit lungenstärkenden Hustenkräutern“**

Der lungenstärkende **Lungenkraut-Wein** schmeckt bekömmlich und wird traditionell bei Husten, Bronchitis und Heiserkeit angewendet. Das **wohltuende Spitzwegerich-Elixier** mit Thymian & Salbei wirkt hustenlösend, keimwidrig, beruhigend, auch begleitend bei COPD.

**Fr, 4.10.2024: „Kräuter für leichte Beine und geschmeidige Gelenke“**

Der **Roskastanien-Venen-Spray** unterstützt bei Venenschwäche, geschwollenen Beinen und verleiht ihnen wieder frischen Schwung. Die traditionelle **Beinwell-Salbe** - auch „Knochen-heiler“ genannt - hilft lindernd bei verschiedenen Gelenks- und Muskelbeschwerden.

*Über mich:*



**Ausbildungen:**

Dipl. Praktikerin der traditionell europäischen Heilkunde  
Ganzheitliche Kunsttherapeutin und  
Lebens- und Sozialberaterin

Seit vielen Jahren bin ich fasziniert von der Heilwirkung der Kräuter und Heilpflanzen und liebe es, sie zu gesunden und wohltuenden Kräuterprodukten zu verarbeiten.

Neben meiner Grundausbildung als Kunsttherapeutin und Lebens- und Sozialberaterin mit jahrzehntelanger Erfahrung im klinischen Bereich, habe ich mit der Ausbildung zur diplomierten Praktikerin der traditionell europäischen Heilkunde eine weitere Berufung gefunden. Voller Liebe übe ich jahrelang meine gesundheitsfördernde Kräuterarbeit aus und biete in verschiedenen Institutionen in ganz Österreich und im Ausland erfolgreich meine Heilkräuter-Workshops an.

***„Mit meinen reichhaltigen Workshop-Angeboten und den selbst hergestellten Kräuterprodukten zum Mitnehmen erleben sie Kräuterwissen im wunderschönen Hotel Miramar praxisnahe. Sie erfahren, wie sie auf vielfältige Weise ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden unterstützen können.“***

**Nähere Informationen zum Heilkräuter-Workshop im Hotel Miramar, Opatija bei Ilonka Benedek: Tel. 0650/4759059 oder bene@aon.at**