

# Begegnungen mit Heilkräutern

*eine Serie von monatlich abgehaltenen Kräuter-Workshops im Melarium von Apis-Z*

Pro Abend stellen wir **ein Heilkraut aus Küche, Garten oder Natur** in unseren gemeinsamen Fokus. Das Herzstück stellt hierbei eine geführte **Blindverkostung eines Kräuteraufgusses** dar. Dabei verwenden wir, ähnlich wie bei Weinverkostungen, das Spektrum der Sinne, um die Eigenschaften eines Heilkrauts zu erleben. Dies ermöglicht es uns, zusätzlich zum Beurteilen von Farbe, Geruch, Geschmack und Textur, intuitiv die heilenden Wirkungen eines Heilkrauts am eigenen Körper zu beobachten. Dieser Prozess wird achtsam geleitet mit Erklärungen über die Zusammenhänge von bestimmten Charakteristiken mit möglichen Wirkungen.

Im Anschluss folgt ein **Vortrag und eine Gruppendiskussion** über die traditionellen und modernen Anwendungen des jeweiligen Heilkrauts sowie der Möglichkeiten durch die Kombination mit Apitherapie.

Wir lernen dadurch jedes Heilkraut auf eine innige Art und Weise kennen und selbst nach hunderten Blindverkostungen bin ich selbst stets aufs Neue begeistert was durch bewusste Achtsamkeit entdeckt werden kann. Geeignet sind diese Abende ohne Ausnahme **für Anfänger sowie Fortgeschrittene**.

Zu jedem Workshop erhalten alle eine **Probe der Kräuter** für zuhause zum weiter experimentieren, sowie begleitende **Unterlagen** über jedes besprochene Heilkraut.

Die persönliche Sichtweite, die eine Kräuterbegegnung verschafft, zusammen mit dem Vergleich mit traditionellen und modernen Wissen, fördern einen selbstbewussten, sicheren und kreativen Umgang mit der Welt der Heilkräuter.

*„Es ist besser 20 Sachen über ein Heilkraut zu wissen als 1 Sache über 20 Heilkräuter“*

**Rebecca Holloway ist Kräuterheilkundlerin, Aromatherapeutin und Doula.** 2007 hat sie ihre Ausbildung zur Herbalmedizinerin in Schottland abgeschlossen: BSc (Hons) Herbal Medicine und ITEC Diploma in Aromatherapy. Für einige Jahre arbeitete sie in den Bergen Südspaniens mit Hebammen und Doulas und spezialisierte sich dort in Kräuterheilkunde für Frauen, Geburtshilfe und Kinderheilkunde und vertiefte auch ihr Interesse für die Apitherapie. Sie lebt in Wien und genießt es Menschen durch Workshops und geführte Kräutererlebnisse in persönlichen Kontakt mit Heilkräutern zu bringen.



- Termine:** 2. Freitag im Monat (ab Februar 2018), 18-21 Uhr:  
09.02., 09.03., 13.04., 11.05., 08.06., 13.07., 10.08., 14.09., 12.10., 09.11.
- Ort:** Melarium Apis-Z, Wasserzeile 13, Klosterneuburg
- Kosten:** €20 / Person / Termin, oder alle 10 Termine um €150  
(inkl. Unterlagen mit Kräuterprofilen & Rezepten, Kräuterprobe, Bio-Jause & Kräutertee)

**ANGEBOT: Erster Termin am 09.02.18 gegen freie Spende!**

**Anmeldung und Information:  
Rebecca Holloway  
starflower@live.co.uk 0699 19298092**