

## Herbstblues- fit durch den Winter



**Termin: 11.10. bis 13.10.2018**

Lernen Sie in diesem Kurs alternative Hausmittel kennen, die das Verdauungssystem unterstützen. Schwerpunktmäßig werden die vielfältigen Aufgaben des Darmes erläutert. Dabei werden Sie die Zusammenhänge von Psyche und Darm sowie Immunsystem und Darm und die Genialität unseres Organismus kennenlernen.

Heilpflanzen und Anwendungen bei Erkältungskrankheiten sind ebenfalls Thema des Seminars. So werden wir einfache Rezepturen von Salben, Tinkturen, Ölen selbst herstellen. Dieser Kurs ist auch als Entlastungszeit vor der Fastenwoche geeignet. Eine vollwertig basische Ernährung ist ein Bestandteil des Seminars.

Bitte bringen Sie bequeme Sachen und Wanderschuhe sowie Schreibzeug mit.

<b>Kurstitel:</b>	<b>Herbstblues- fit durch den Winter</b>	
<b>Päd. Verantw.:</b>	Nicole Aweh, LHVHS	
<b>Referentin:</b>	Kerstin Bittner, Heilpraktikerin und Fastenleiterin	
<b>Anreise:</b>	Donnerstag, 11. Oktober 2018	ab 16.00 Uhr
<b>Kursbeginn:</b>	<b>Donnerstag, 11. Oktober 2018</b>	<b>17.00 Uhr</b>
<b>Kursende:</b>	Samstag, 13. Oktober 2018	13.00 Uhr
<b>Kursgebühr:</b>	158,00 € -170,00 € je nach Selbsteinschätzung (einschl. Unterkunft im DZ/Vollverpflegung); EZ Zuschlag 12,00€/Nacht	
<b>Anmeldung/Ort:</b>	Ländliche Heimvolkshochschule Thüringen e.V. Kloster Donndorf 6 06571 Donndorf Tel.: 034672 /851-0 Fax: 034672 / 851-20 E-Mail: <a href="mailto:LHVHS@klosterdonndorf.de">LHVHS@klosterdonndorf.de</a> Internet: <a href="http://www.klosterdonndorf.de">www.klosterdonndorf.de</a>	

P.S.: Die LHVHS verfügt über eine Sauna.  
Bitte bringen Sie Bademantel und Badesandalen mit.