

## HAUSMITTEL UND HILFREICHES

# GUT GEWICKELT...

VON KÖRPERWICKELN UND VIELEM MEHR...

Zu den bewährtesten Anwendungen von Hausmitteln gehören die Wickel. Ob warm oder kalt, mit Kräutern, ätherischen Ölen, Pflanzenauszügen, Tees, Zutaten aus der Küche oder mit unserem Naturjuwel – dem Wasser, die Vielfalt der Einsatzmöglichkeiten ist enorm.

Die Frage ist aber immer, wie und wann verwende ich welche Art?

Auch die Wahl der Wärmequellen – ob Wärmeflasche, Dampfaufgabe, Heilwolle, Bienenwachs usw. lässt oft Unsicherheit aufkommen.

In den erweiterten Anwendungsbereich fallen Breiaufgaben, Waschungen, Bürsten, Güsse, Ölmassagen usw.



Bei diesem Seminar gibt es zur theoretischen Information ganz viele praktische Anwendungen an uns selbst.

Das Seminar-Motto ist „hilf mir, es selbst zu tun“ und so ist der Tag ausgefüllt mit dem Kennenlernen und Tun. Das erleichtert die Anwendung von Wickeln und dem vielen anderen Hilfreichen für uns selbst, für Kinder oder Enkelkinder, aber auch in der Pflege von alten Menschen.

**Termin** Sonntag, 9. Oktober 2022  
**Zeit** 9.00 – 17.00 Uhr  
**Kosten** € 98,-- inkl. Pausengetränke und Obst  
**Ort** NEU!!! Seminarraum „Lunaris“ Garsten, Resfeldtstraße 23  
**Leitung** Gundi Albrecht  
**Anmeldung** [gundi.albrecht@lunaris.at](mailto:gundi.albrecht@lunaris.at) – 0650/4946666 - [www.lunaris.at](http://www.lunaris.at)  
erforderlich bis spätestens 4. Oktober 2022 ACHTUNG! Begrenzte Teilnehmerzahl!

**Mitzubringen** großes und kleines Handtuch, Wickeltuch (Baumwoll- od. Leinentuch oder Geschirrtuch oder Stoffwindel) und – wenn vorhanden – Wärmflasche

Das „Wickelseminar“ kann auch gemeinsam mit dem Kräuterseminar am 8. Oktober 2022 gebucht werden.

Kosten für beide Seminare € 185,-- (statt € 203,--)