

Pflanzenkraft und Kräuterwunder



Wie wichtig Schlaf ist, merkt man erst, wenn er fehlt. Die Naturheilkunde kennt zahlreiche Pflanzen und Kräuter, die das Ein- und Durchschlafen fördern können. Wer Interesse hat, mehr über die Pflanzenkraft und Kräuterwunder für natürliche Einschlafhilfen zu erfahren, kann am kommenden Samstag, 28. September, um 14 Uhr einen Kurs im Bauernhausmuseum Amerang besuchen ...

Die altbewährten Heilkräuter, wie Baldrian, Hopfen und Johanniskraut lassen sich auf verschiedene Weisen einzeln oder kombiniert anwenden. Sie können somit dazu beitragen, besser abzuschalten, zur Ruhe zu kommen und leichter in einen geruhsamen Schlaf zu finden.

Die erfahrene **Kräuterpädagogin Sandra Wastlhuber** erläutert,

welche Kräuter Körper und Seele entspannen. Nach einem Rundgang durch die Museumsgärten werden ein duftendes Heukissen sowie ein pflegendes Fußbad für daheim unter fachkundiger Anleitung hergestellt.

Kursgebühr: Fünf Euro plus Museumseintritt und Materialkosten.

Bitte anmelden unter der 08075 / 91 509 11.

Foto: Archiv Bauernhausmuseum Amerang – Gerhard Nixdorf