

# **Ökologiestation bietet zwei Tage Heilsamkeit für Körper und Seele mit Sabine Geisler.**

Die Ökologiestation bietet zwei Tage Heilsamkeit für Körper und Seele mit Sabine Geisler. Den Anfang macht der Vortrag „Heilsame Indische Küche – Ernährungsaspekte im Ayurveda“ am Montag, 30.01., 14:30 – 15:45 Uhr. Was ist Ayurveda? Warum ist diese Ernährung so gut? Wussten Sie schon, dass es Lebensmittelkombinationen gibt, die nicht zusammen passen und unbekömmlich sind? Bei diesen Ausführungen genießen Sie gemeinsam einen Gewürztee aus dem Samowar. Die Teilnahme kostet 15 Euro je Teilnehmenden.

Direkt im Anschluss (Montag, 30.01.), zeigt Sabine Geisler welche Gewürze „Medizin in der Küche“ sind. Sie bekommen einen Einblick in die Vielfalt der Gewürze und deren medizinische Wirkung, in die Herstellung von Gewürzmischungen und können eine Gewürzmischung zum Mitnehmen selbst herstellen. Sie probieren Gewürzmischungen in Chutneys mit Papadam. Der Kurs kostet 15 Euro, zusätzlich 4 Euro für Gewürze und Tee sowie Materialkosten von 5 Euro und geht von 16:00 – 18:00 Uhr.

Der nächste Tag startet mit „Naturheilkunde für zu Hause – Kräuter und Heilpflanzen zur innerlichen und äußerlichen Anwendung“. Start ist am Dienstag, 31.01., 14.30 – 16:30 Uhr. Ob Husten oder Halsschmerzen, Bauchschmerzen oder Blasenentzündung, Schlaflosigkeit, Unruhe, Insektenstiche oder Gelenkschmerzen: Es gibt wunderbare, schonend und sanft wirkende Möglichkeiten zur Eigenbehandlung aus dem Garten der Natur! Der Vortrag mit praktischen Anwendungsdemonstrationen kostet 15,00 Euro je Teilnehmenden.

Und zum Schluss können Teilnehmende die anregende Wirkung der

Schröpfkopfmassage (SKM) erfahren. Von 17:00 – 19:00 Uhr wird nach einer Einleitung diese Partnermethode praktisch aneinander geübt. Die SKM ist eine Methode zur tiefen Bindegewebsmassage. Die Muskulatur wird stark durchblutet, Verspannungen im Schulter -, Nacken – und Rückenbereich werden gelöst. Schadstoffe werden über die Haut ausgeleitet, die Selbstheilungskräfte und der Stoffwechsel des Organismus werden angeregt. Bitte bringen Sie 2 Handtücher und ein kleines Kissen mit! Die Kosten betragen 15 Euro je Teilnehmenden und 2 Euro Materialkosten.

Sie können jeden Kurs einzeln buchen beim Umweltzentrum Westfalen unter der Nummer 02389 9809 11 oder per Mail an [sandrine.seth@uwz-westfalen.de](mailto:sandrine.seth@uwz-westfalen.de). Anmeldeschluss ist der 24.01.2023