Heilkräuter
Natur – **E**rlebnis **A**flenz – **K**urort
c/o Zöbriach 248, 8621 Thörl
ZVR.ZL: 938699656

Liebe Heilkräuter-Coaches!

Im Jahr 2021 waren die Termine für die drei Fortbildungen gut gewählt und so konnten wir trotz eines coronabedingt schwierigen Frühjahrs und dramatischer Herbstmonate in den Sommermonaten alle Kurse durchführen. Einige Fortbildungswillige HKCes trauten dem viralen Frieden nicht und verzichteten auf den Fortbildungstermin um ihre Gesundheit nicht zu gefährden. So waren beide Fortbildungstermine etwas schwächer gebucht, aber wir waren glücklich darüber, dass wir sie durchführen konnten und alle Teilnehmer*innen die Fortbildungstage dank der 3G-Regel gesund begonnen und beendet haben.
Die Fortbildung mit dem Thema **Doldenblütler** mit Michael Flechl wurde gut angenommen. 16 Teilnehmer*innen folgten mit großem Interesse auf den HKM Aflenz seinen fundierten Erklärungen über Doldenblütler und ließen sich die feinen Unterschiede innerhalb der Gattungen oder Arten anschaulich zeigen. Zur Auflockerung wurden immer wieder auch andere Pflanzen mit ihren besonderen Merkmalen angesprochen. Da für den Nachmittag Gewitter angesagt waren, wechselten wir am Nachmittag zur Theorie in den Seminarraum und holten uns einige Doldenblütler aus der Fölz zur Erweiterung unseres Wissens über diese Pflanzenfamilie. Eine PDF über die angesprochenen Pflanzen soll abschließend das Wissen vertiefen.
Im Juli konnte die **Exkursion nach Salzburg**, die 2020 geplant war, nachgeholt werden. 21 Teilnehmer*innen machten sich zum ersten Ziel nach Hallein auf den Weg. Leider war die Gruppe durch den kurzfristigen Ausfall einiger HKCes etwas dezimiert, die Stimmung aber über beide Tage ungebrochen gut. In zwei Gruppen wurden wir durch die fast nagelneue Firma Spagyra geführt und wir konnten vom hohen Qualitätsstandard, der hinter der Erzeugung hochwertiger Homöopathika liegt, Einblicke erlangen.
Nach einer kurzen Jause bei der Firma ging es weiter in den Salzburger Apothekergarten im Botanischen Garten der Universität Salzburg. Bei Sonnenschein erlebten wir den Reichtum der Heilpflanzen, die schön geordnet in Indikationen zu erkunden sind. Danach brachte uns der Bus zum Gasthof Steinerwirt in Großgmain, wo wir nach dem Bezug der Zimmer einen gemütlichen Abend in fröhlicher Runde verbrachten.
Der zweite Tag führte uns zum Europakloster Gut Aich. Wir waren fasziniert von der Aufbauarbeit, die von ein paar Mönchen geleistet wurde. Nun ist ein beeindruckendes Kloster zu besichtigen und Br. Benedikt verstärkte den Eindruck, dass hier Seelsorge im Zentrum steht. Aber auch alle Bereiche, die zum Schwerpunkt Heilpflanzen gehören, einschließlich der

Kellereimanufaktur und Klosterladen gehörten zum begeisternden, positiven Erlebnis dieser Stunden im Gut Aich.
Den Abschluss bildete das Mittagessen im Vitalhotel Wolfgangsee etwas über dem See bei der Familie Hinterberger. HKC Anna begrüßte uns herzlich und wie schon einige Male vorher wurden wir wieder in diesem schönen Hotel kulinarisch verwöhnt. Der abschließende Besuch in Annas Kräutergarten war vor der Heimfahrt ein guter Abschluss dieser Exkursion.
Die dritte Fortbildung fand in Aflenz und auf der Bürgeralm mit dem Thema **Alpenmedizin – sinnvolle und bewährte Hausmittel**, statt. Den ersten Tag gestaltete Arnold Achmüller und ebnete zunächst für die 15 Teilnehmer*innen mit einer Präsentation über die Möglichkeiten der Herstellung von Hausmitteln den Weg zur praktischen Arbeit. Am Nachmittag war Praxis angesagt; in Kleingruppen wurden an sechs Stationen Hausmittel vom Tee bis zum Gel oder Salbe, vom Schicht-Sirup bis zum Kräuterschnaps und vom Kräuterwein bis zur Tinktur durften kreative Ideen umgesetzt werden.
Der zweite Tag führte uns bei Sonnenschein auf die Bürgeralm. Schon auf der Wanderung bis über den Paradieslift durften wir alpine Heilpflanzen – wie den Eisenhut, den Pannonischen Enzian ua. Heipflanzen – bewundern. Die Vorbereitung auf den praktischen Arbeitstag bei und in der Berghütte von Regina und Gust war die Überraschung an einem schattigen Platz zwischen Latschen. Unsere „Königin für Geschichten“ Evelyn Marko entführte uns mit einer meditativen Phantasiereise in eine andere Welt, von der man sich nur schwer wieder löste. Dann wurde es wieder ernst und als Vorbereitung für den Nachmittag wurden aromatische Teile der Latschen in Gläser gefüllt. Bei der Berghütte zeigte uns Gust seine Geräte zum Destillieren und berichtete über seine Erfahrungen. Regina und viele fleißige Hände verarbeiteten Latschen zu Nahrungsmittel, die wir anschließend verkosten durften. So vergingen zwei Tage wie im Flug und unsere Fortbildungen 2021 waren Geschichte.

Für das Jahr **2022** haben wir wieder **drei Fortbildungen** in unser Seminarprogramm aufgenommen. Die Fortbildungen beginnen im Juli mit der zweitägigen FB mit dem Thema: „Fotografieren statt Knipsen“. Die zweitägige Fortbildung Ende August wird all jene begeistern, die sich mit der Herstellung von gesunder Ernährung und Heilpflanzen als Gewürze intensiver auseinander setzen wollen und in unseren Lebensmitteln mehr als nur Nahrung sehen. Den Abschluss bildet im Oktober das Thema Aromatherapie und Aromapflege. Ein sehr interessantes Thema, das uns die Heilpflanzen, die wir in der Phytotherapie genau kennengelernt haben, aus neuen Perspektiven zeigt.

Heilkräuter Coach

Fortbildung

***H*eilkräuter**
***N*atur – *E*rlebnis *A*flenz – *K*urort**
c/o Zöbriach 248, 8621 Thörl
ZVR.ZL: 938699656

Zur Fortbildung **„Fotografieren statt Knipsen“** geben wir euch folgende Vorinformation:

Bei euren Wanderungen in der Natur trefft ihr sicher oft auf Pflanzen und natürlich auch Heilpflanzen oder Giftpflanzen, wie ihr das von unseren Wegen in Aflenz gewöhnt seid. Viele von euch habe ich in Erinnerung, dass ihr mit Fotoapparat oder Smartphone Fotos von den Pflanzen oder von ihren Merkmalen gemacht habt. Um eure Fotoergebnisse in Zukunft eventuell zu verbessern und damit mehr Freude beim Fotografieren zu erleben, bieten wir euch auch im kommenden Jahr – wie schon vor ein paar Jahren – die Möglichkeit einer zweitägigen Fortbildung an.

Ziel der Fortbildung ist es in der Natur, in einem Garten oder im Seminarraum nachgestellt die Situation für gute Fotos zu erkennen und optimalere Bedingungen auszuloten. Grundsätzlich besteht die Möglichkeit an diesen zwei Tagen sowohl den Fotoapparat als auch das Smartphone innerhalb dieser Fortbildungstage zu verwenden und die oft nicht genützten technischen und künstlerischen Optionen kennen zu lernen.

Je nach geeigneten Wetterbedingungen werden wir zu etwa 50 Prozent in der Natur oder in einem Garten bei guten Lichtbedingungen Motive für unsere Fotos suchen, die nötigen technischen Kamera Einstellungen treffen und Bildausschnitte und weitere Gestaltungsmöglichkeiten erarbeiten. Die restliche Zeit werden wir dazu verwenden, das Fotomaterial aus der Natur im Seminarraum am Computer zu bearbeiten, um Belichtung, Bildausschnitt, Schärfe und andere technische Optionen in der Bildbearbeitung zu nützen. Um bestmöglich für das Fotografieren in der Natur oder im Innenraum vorbereitet zu sein, werden wir auch notwendige Grundkenntnisse der Fotografie in der Theorie erarbeiten. Zur Arbeit im Seminarraum gehört auch das Erstellen eines möglichst guten Fotos unter künstlichen Bedingungen ohne, dass der natürliche Charakter ganz verloren geht.

Um euch sowohl die Nutzung von Fotoapparaten als auch von Smartphones zur Erstellung guter Fotos näher zu bringen, wollen wir einen Tag vorwiegend mit der Kamera arbeiten und am zweiten Tag mit dem Handy. Sollte jemand von euch aber lieber beide Tage nur mit einem Gerät nützen wollen, ist dies natürlich auch möglich.

Heilkräuter Coach

Fortbildung

***H**eilkräuter*
***N**atur – **E**rlebnis **A**flenz – **K**urort*
c/o Zöbriach 248, 8621 Thörl
ZVR.ZL: 938699656

Zur Fortbildung **Ernährung…** geben wir euch folgende Vorinformation:

Ernährung, Kräuter und Gewürze westlich-ayurvedisch betrachtet

Heilsames und Kulinarisches aus dem ganzheitlichen Wissens- und Erfahrungsschatz der „Küchen-Apothekerin“
Mag. pharm. Karin Hofinger
Photo: Stephan Hofinger

Ein Wochenende mit dem Blick aufs Ganze

Theoretische Inhalte aus West und Ost:

- Lasst Nahrung Medizin sein – ausgewogene Ernährung umsetzen Ahara – Die erste Medizin
- Ernährung, Kräuter und Gewürze für den Magen-Darm-Trakt Agni – Das Verdauungsfeuer
- Ayurveda – der Blick aufs Ganze. Einführung in die traditionelle indische Heilkunde, Lebensphilosophie, Konstitutionslehre und Bioenergien (Vata / Pitta / Kapha)
- Westliche und ayurvedische Heilpflanzen
- Der Yoga der Kräuter – Würzkunst als Essmedizin

Praktisches Tun und Selbsterfahrung drinnen und draußen:

- Gewürz-Kräuter-Phytofood-Verkostung
  (die 6 Geschmacksrichtungen)
- Achtsames Gehen und Betrachten von Pflanzen in der Natur
- Achtsames Essen und sinnenfreudiges Genießen
- Zubereiten und Auskosten von Phyto-Food-Kostproben

Für dieses Wochenende haben wir eine exzellente Seminarleiterin aus Tirol gewinnen können, die uns einen wesentlichen Teil ihrer vielfältigen Erkenntnisse über Ernährung – inklusive genussvollem, kulinarischem Erlebnis – präsentieren wird. Interessant und innovativ ist dabei die Verknüpfung der westlichen Ernährungslehre mit dem Zugang der ayurvedischen Medizin. Beides hat Frau Mag. Hofinger zur Entwicklung eines gesunden Tellers (mitsamt Kochbüchern) inspiriert, worin sie – mittels ausgewogenen Kombinationen von wertvollen Nahrungsmitteln – uns einen praktischen Schlüssel für Vitalität und Wohlbefinden vermittelt.

Heilkräuter Coach

Fortbildung

***H*eilkräuter**
***N*atur – *E*rlebnis *A*flenz – *K*urort**
c/o Zöbriach 248, 8621 Thörl
ZVR.ZL: 938699656

Zur Fortbildung **Aromatherapie und Aromapflege** gibt es für euch folgende Vorinformation:

Nachdem ihr eure fachliche Ausbildung zum Heilkräuter-Coach vorwiegend von Apothekern erhalten habt, finden wir es auch stimmig, dass das, von den Wirkstoffen und den Indikationen ganz naheliegende Thema der Aromatherapie und Aromapflege, ebenfalls von der analogen wissenschaftlichen Basis vermittelt wird. Daher freut es uns, dass eine engagierte Apothekerin aus der Steiermark, Frau Mag. Barbara Penz-Arzberger, für diese Seminartage nach Aflenz kommt.
Welche Themenbereiche werden angesprochen oder intensiver besprochen und mit Praxisbeispielen ergänzt:
Geschichtlicher Überblick, Phytotherapie-Aromatherapie, Was bedeutet „Aromatherapie“ oder „Aromapflege“? Wie funktioniert das Riechen und was bedeuten Düfte in unserer Gesellschaft
Was sind Ätherische Öle? Aufgaben und Speicherung in der Pflanze, Hauptbestandteile, Eigenschaften
Extraktion von Ätherischen Ölen durch Wasser(dampf)destillation, Kaltpressung oder Lösungsmittelextraktion
Herstellungsmethoden und Einsatzgebiete von Hydrolaten
Qualitätsmerke, Unterschied zw. natürlichen und synthetischen Ölen
Wie können ÄÖ in den Körper gelangen? Anwendungen über die Atemwege, die Haut oder orale Anwendungen
Kontraindikationen/Vorsichtsgebote, Erste Hilfe bei Unfällen
Was sagt die Duftintensität eines ÄÖ aus?
Einzelne Ätherische Öle im Überblick
Die Wahl des richtigen Duftes, der passenden Mischung und Grundlage
Biochemie der Ätherischen Öle, Wirkstoffgruppen und Wirkungen
Welche zwei Faktoren bestimmen die Chemie der ÄÖ?
Was ist ein Chemotyp? Was bedeutet Varietät? Beispiele dazu
Welche ÄÖ gehören in die Hausapotheke?

Praktischer Teil : Beispielhaft:
Riechtraining der Wirkstoffgruppen,
Herstellung eines Körperöls oder eines Riechstiftes
Gruppenarbeit:
Verschiedene Indikationsgebiete:
Welche Ätherischen Öle finden bevorzugt Anwendung

***H**eilkräuter*
***N**atur – **E**rlebnis **A**flenz – **K**urort*
c/o Zöbriach 248, 8621 Thörl
ZVR.ZL: 938699656

Termin 1: im Juli 2022

Samstag, 02.07.2022 bis Sonntag, 03.07.2022

Zeit: Samstag: 10:00 Uhr bis 18:30 Uhr
Sonntag: 9:00 Uhr bis 17:00 Uhr

Ort: Hotel Post Karlon in Aflenz-Kurort und Natur der HKM

Kosten: Kurskosten incl. Kurz-Skriptum und Materialaufwand:
Kurskosten: € 250,00; Begünstigter Preis: € 200,00
Mindestteilnehmerzahl: 10 TN

Termin 2: im August 2022

Samstag, 27.08.2022 bis Sonntag, 28.08.2022

Zeit: Samstag: 10:00 Uhr bis 18:30 Uhr
Sonntag: 9:00 Uhr bis 17:00 Uhr

Ort: Hotel Post Karlon in Aflenz-Kurort

Kosten: Kurskosten incl. Skriptum und Materialkosten:
Kurskosten: € 320,00; Begünstigter Preis: € 255,00
Mindestteilnehmerzahl: 14 TN

Termin 3: im Oktober 2022

Samstag, 15.10.2022 bis Sonntag, 16.10.2022

Zeit: Samstag: 10:00 Uhr bis 18:30 Uhr
Sonntag: 9:00 Uhr bis 17:00 Uhr

Ort: Hotel Post Karlon in Aflenz-Kurort

Kosten: Kurskosten incl. Skriptum und Materialkosten:
€ 300,00; Begünstigter Preis: € 240,00
Mindestteilnehmerzahl: 12 TN

Heilkräuter Coach

Fortbildung

***H**eilkräuter*
***N**atur – **E**rlebnis **A**flenz – **K**urort*
c/o Zöbriach 248, 8621 Thörl
ZVR.ZL: 938699656

Anmeldung und Organisation:

Bei Frau Regina Müllner – Heilkräuter Natur-Erlebnis Aflenz-Kurort,
Mobil: 0664/73626132
E-Mail: pronnegg.muellner@a1.net

Unterkunft:

Seminarhotel Post Karlon, 03861 2203, office@hotel-post-karlon.at
oder Tourismusbüro, 03861 3700, Mail: info@regionhochschwab.at

Der begünstigte Preis kann von Mitgliedern unseres Vereins und von Kneippmitgliedern bei den 3 Terminen in Anspruch genommen werden.

AGBs:

Die Anmeldung gilt als fixiert, wenn der volle Betrag eingezahlt ist.
Rücktrittsrecht mit Rückerstattung des Betrages – minus 10% Manipulationsgebühr – bis sechs Wochen vor Kursbeginn. Bei einer Abmeldung zwischen 6 bis 3 Wochen vor Kursbeginn werden 50% des Betrages rückerstattet.
Bei einer Abmeldung in den letzten 3 Wochen vor Kursbeginn werden 90% des Kursbetrages zurückbehalten.
Wenn bei Abmeldungen innerhalb der letzten sechs Wochen ein Ersatzteilnehmer gestellt wird, werden nur 10% Manipulationsgebühr zurückbehalten.

Aflenz-Kurort, im November 2021

Dieses Angebot steht selbstverständlich allen HKCes zur Verfügung, die in den Jahren 2007 bis 2021 ihre Ausbildung zum HKC abgeschlossen haben.

Für die Fortbildungen im Jahr 2022 halten wir eine zeitnahe Entscheidung bezüglich eurer Teilnahme für sinnvoll, da wir gerade bei diesen Fortbildungen mit diesen – auch stark praxisorientierten – Themen eine hohe Beteiligung erwarten. (Max. 16 - 20 TN)

Mit herzlichen Grüßen, Regina und Ernst

***H**eilkräuter*
***N**atur – **E**rlebnis **A**flenz – **K**urort*
c/o Zöbriach 248, 8621 Thörl
ZVR.ZL: 938699656

Seminarleiterin im Juli 2022:

Ich heiße Lea Frühmann, bin geboren 2003 und stehe am Ende meiner 5-jährigen Fotoausbildung an der Ortweinschule Graz. Zur Fotografie bin ich durch meinen Opa und meinen Vater gekommen, da beide begeisterte Fotografen sind und bei unseren Urlauben und Freizeitaktivitäten das Fotografieren immer spürbar war. Ich habe mich dann nach der Unterstufe im Gymnasium Rein und intensiver Fortbereitungsarbeit für einen berufsbezogenen Weg der weiteren Ausbildung entschieden und deswegen die HTL Ortweinschule in der Fachsparte Fotografie und Multimediaart gewählt. An der Fotografie schätze ich die vielen Möglichkeiten, ob technisch oder gestalterisch, und die Freiheit dadurch meine Kunst auszudrücken. Ich begeistere mich für viele unterschiedliche Bereiche, wie die Portraitfotografie, die Produktfotografie, Architektur und nachdem mein Elternhaus mitten in der Natur steht, habe ich dort mit meiner Kamera immer viel Zeit verbracht. Meine erlernten Fähigkeiten setzte ich in unterschiedlichen Aufträgen ein, wie die Bearbeitung von Fotos, Fotoshootings in verschiedenen Bereichen, die Gestaltung von Websites und die Dokumentation von Events oder Anlässen. Zu den Heilpflanzen habe ich auch einen besonderen Bezug, da ich damit durch meinen Opa aufgewachsen bin und inzwischen für ihn seine Heilpflanzenfotos bearbeite und aufbereite für seine Website.

Alles was ich gelernt und selbst ausprobiert habe würde ich gern an euch weitergeben und es würde mich sehr freuen, mit anderen Fotografie-Interessierten zusammen zu arbeiten.

Foto:

Heilkräuter
Natur – **E**rlebnis **A**flenz – **K**urort
c/o Zöbriach 248, 8621 Thörl
ZVR.ZL: 938699656

Seminarleiterin im August 2022

Kurz-Vita**:**
Die ehemalige Apothekerin Mag. pharm. Karin Hofinger hat sich seit 15 Jahren ganz der Prävention und Gesundheitsförderung verschrieben. Als Solounternehmerin versteht sie sich als ganzheitliche "Gesundheits-Impulserin", die mit großer Begeisterung auf verschiedenen Ebenen wirkt. Sie inspiriert als Vortragende, Trainerin und Ratgeber-Kochbuch-Autorin im Bereich Ernährung – von praktischer Vitalküche und Nährstoffen, über Heilkräuter und Gewürze bis hin zu Esskultur und Genuss. Parallel dazu begleitet sie Menschen als persönliche Ernährungs- und Mikronährstoff-Beraterin (westlich und ayurvedisch), als Yoga-Ayurveda- und Meditations-Lehrerin sowie als Wanderführerin mit dem Fokus Gesundheitswandern, Kräuterwandern, Naturerfahrung, Freude und Ruhe finden im Bewegen.

Mag. pharm. Karin Hofinger
Mikronährstoff-Spezialistin, Apothekerin, Ernährungsberaterin und Autorin
Yoga- und Meditationslehrerin mit Ayurveda-Diplomen
Wanderführerin

Kontakt und weitere Information:
karin.hofinger@vitalimpuls.com
www.vitalimpuls.com

- Versäumt bitte nicht euch auf der Website über die vielfältigen Aktivitäten, Ausbildungen und Bücher von Frau Mag. Karin Hofinger etwas umfangreicher zu informieren.

***H**eilkräuter*
***N**atur – **E**rlebnis **A**flenz – **K**urort*
c/o Zöbriach 248, 8621 Thörl
ZVR.ZL: 938699656

Seminarleiterin im Oktober 2022:

LEBENSLAUF Mag. Barbara Penz-Arzberger

Geburtsdatum	28.November 1971
Geburtsort	Voitsberg/Steiermark
Familienstand	verheiratet
1990-1997	Studium der Pharmazie an der Karl-Franzens-Universität Graz
Seit 2014	Selbstständigkeit als Apothekerin

Persönliche/Berufliche Stärken: Soziale Kompetenz, Hilfsbereitschaft, Verantwortungsbewusstsein, Offenheit,
Leitsatz: „Behandle andere so, wie du selbst behandelt werden möchtest“

AROMATHERAPIE AUSBILDUNG

Primavera Zertifikat:
„Ärztlich geprüfte Aromatologin“ 224 UE, Juni 2016
Abschluß mit Fachbereichsarbeit mit dem Thema „Leitfaden zur Implementierung der Aromapflege und Herstellung von Aromapflegeprodukten in der Apotheke “
Abschlusszertifikat:
„Diplomierte Aromapraktikerin“ Weiterbildung nach dem §64 GuKG „Komplementäre Pflege-Aromapflege“ 376 UE, Mai 2018

Zertifizierungsdiplom:
Diplomierte Aromapaktikerin: Zertifizierungsdiplom nach dem Standard der Vereinigung für Aromapflege und gewerbliche Aromapraktiker/-innen ab dem Jahr 2019
Teilnahme:
„Biologische Hautpflege“ Ruth von Braunschweig, 16 UE September 2020
Referentin:
Bei Aromainfo „Aromatherapie für die Apotheke“ seit 2020
Basismodul und Modul Biochemie, 32 UE