**Donnerstag / 26. Oktober 2023**

**Wohltuende und heilende Wickel in der Erkältungszeit - Workshop**

**Level ●**

**Themen** Wickel und Umschläge sind altbewährte, praktische und wirksame Hausmittel, die ganz einfach zuhause oder unterwegs angewendet werden können. Sie lindern Schmerzen und Beschwerden auf sanfte und natürliche Art. Die Selbstheilungskräfte werden angeregt und sofort stellt sich ein Wohlgefühl ein. Sogar Wickel und Auflagen, die nur kurz angewendet werden, können eine wunderbare Wirkung haben und sowohl Kindern wie auch Erwachsenen guttun.

In diesem Workshop erfahren Sie welche Wickel und Umschläge sich bei Schnupfen, Sinusitis, Husten, Halsweh, Fieber, Ohrenschmerzen, Kälte u.a. eignen. Sie lernen unter der fachkundigen Anleitung unserer passionierten Wickelfrauen, wie man verschiedene Wickel herstellt und anbringt. Sie erhalten Informationen über die Wirkungen und Indikationen der verschiedenen Pflanzen und lernen diverse einfache Wickelmaterialien bis hin zu fertig erstellten Wickelboxen kennen.

**Referentinnen** Rahel Domenig, Naturheilpraktikerin, Dipl. Pflegefachfrau, Pharmaassistentin, Kirchlindach

Annina Both, Dipl. Pflegefachfrau, Fachfrau Wickel & Kompressen, Kirchlindach

**Ort** Hotel Ambassador & Spa, Seftigenstrasse 99, Bern

**Dauer** 19.30 – 21.00 Uhr

**Kosten** kostenfrei