

Kräuterkissen selber herstellen

Dienstag, 24. September 2019, 14.00 – 16.30

im Kirchgemeindehaus St. Mangen, St. Gallen

Anwesend waren 10 Teilnehmerinnen.



Inhalt: Erkennen, sammeln, trocknen und aufbewahren von Heilpflanzen.
Herstellung von Kräuterkissen und ihre Anwendungen und Rezepte.

Kräuterkissen sind: Energiespender, Schlafbegleiter oder Seelentröster

Die sanften Düfte wirken entspannend auf Körper und Geist.

Zudem wirken sie lindernd bei Erkältungen und Grippe, helfen bei Schwächezuständen, lösen Verspannungen und stärken den Organismus.

Folgende Kissen standen zur Auswahl



Gute Nacht Schlaf-,
Erkältungs-,
Entspannungs- und
Wohlfühlkissen.
Konzentration-,
Kraft-, Ausdauer-,
Inspirationskissen.
Nervosität, Stress
und Unruhekissen.
Anti-Kopfschmerz-,
Duft-, Augentrost-,
Duft- und Amaranth-Augenkissen.



Jeder Mensch braucht einen gesunden, tiefen Schlaf, um Kräfte für den nächsten Tag aufzunehmen.
Dabei können die Kräuter in dem Kräuterkissen eine wunderbare Hilfe sein.



Durch den Atem gelangen die ätherischen Öle, die Duftstoffe über die Atemwege, vorbei an Bronchien, in den Körper.
Man inhaliert gleichsam die wirksamen Duftstoffe während des Schlafes.
Durch das Auflegen von Kräuterkissen haben die wirksamen Stoffe der Kräuter einen direkten Zugang zu den jeweiligen Organen und Stellen im Körper, über die Haut.

Kursleitung: Rosmarie Schoch