

**Kosten pro Seminar:**

Kursbeitrag: € 90,00  
Materialkosten (Direkt bei  
der Referentin zu zahlen): € 17,00  
3gängiges Mittagmenü: € 14,50

**Jeweils mitzubringen:** Kochschürze,  
Geschirrtuch, Gefäße zum Einfassen

**Mit:**

**Hany Plattner-Dvorak**

Tourismusfachfrau, Ernährungsberate-  
rin und Kochkursleiterin. Hany  
lebt mit ihrem Mann am Thu-  
meserhof - einem Bergbauern-  
hof in Schmirn. Sie bietet Kurse  
im Bereich der Ernährung und  
Kräuter mit dem Schwerpunkt  
Frauenthemen an.



Foto: Pixabay

**Anmeldung und Information:**

Diözese Innsbruck  
Bildungshaus St. Michael  
Schöfens 12  
6143 Pfnos/Matrei am Brenner  
T. +43 5273 6236  
st.michael@dibk.at

Informationen zu den Preisen für Unterkunft  
und Verpflegung, zu den Stornobedingungen  
sowie zum Datenschutz erhalten Sie auf unserer  
Homepage bzw. telefonisch an der Rezeption.

# Ganz Frau sein

## KRÄUTER UND ERNÄHRUNG

16.10.2021 / 23.10.2021



## Kräuter und Ernährung im Wechsel

Mit dem Wechsel finden hormonelle Veränderungen im Körper statt, dies hat Auswirkungen auf unseren Energiehaushalt. Dabei ist der Wechsel keine Krankheit, sondern es beginnt eine neue Lebensphase und es gilt den Körper „neu“ zu entdecken. Mit der Anwendung von spezifischen Kräutern und einer angepassten Ernährung können wir unseren Körper gut in Balance halten bzw. bringen.

Wir lernen die breite Vielfalt an Kräutern und Ernährungsmöglichkeiten kennen, die uns in dieser Zeit der Veränderung gut tragen. Am Nachmittag bereiten wir uns ein köstliches Essen und verarbeiten Kräuter, die uns im Wechsel guttun.

### Termin:

Samstag, 16.10.2021 10.00 – 17.00 Uhr

**Anmeldeschluss:** 08.10.2021

## Kräuter und Ernährung während der Stillzeit

Das Stillen ist für die Frau und das Baby eine Zeit der Einheit und die Ernährung der Mutter hat einen direkten Einfluss auf das Baby. Dabei haben Lebensmittel und Kräuter eine direkte Auswirkung auf den Milchfluss und auf das Wohlbefinden des Kindes und der Mutter. So können z.B. Blähungen vorgebeugt werden, sollte es zu Brustentzündungen kommen, gibt es gute und schnelle Möglichkeiten dieser entgegenzuwirken.

Wir lernen die spezifische Wirkung von Kräutern und Ernährungsmöglichkeiten in Bezug auf den Milchfluss, der harmonischen Verdauung und des allgemeinen Wohlbefindens beim Stillen kennen. Am Nachmittag bereiten wir uns ein köstliches Essen und verarbeiten Kräuter, die der Mutter und dem Baby wohl bekommen.

### Termin:

Samstag, 23.10.2021 10.00 – 17.00 Uhr

**Anmeldeschluss:** 15.10.2021