

## **Alustava ohjelma**

### **LAUANTAI 14.10.**

#### **9.30 Saapuminen ja majoittuminen huoneisiin**

#### **10.00** Kurssin tavoitteet ja kurssilaisten toiveiden esittely.

Terveenä pysymisen peruspilarit

Rohtokasvit terveyden kohottamisessa, ennaltaehkäisyssä ja hoidossa:

- jaksamisen tukena
- immunitettiin vahvistamisessa
- vilustumisoireiden helpottamisessa
- flunssan ja nuhan hoidossa
- yskän ym. hengitystievaivojen hoidossa
- korvatulehduksen hoidossa

#### **12.30 Kasvislounas ja Frantsilan esittelyhetki**

Akupiste- ja moxa-hoidot tiettyihin akupisteisiin vahvistamaan keuhkoja (energian mestaria) ja munuaisia (fyysistä ja psyykkistä voiman lähdeä)

#### **15.30 Iltapäiväkahvi- ja yrttiteehetki**

Höyryhengitys auttamaan nuhaa, yskää sekä astmaa.

Eri luontaishoitojen esittelyä ko. terveysongelmiin

#### **18.00 Päivällinen**

19.00 Yrttisauna

21.00 Iltameditaatio ja rentoutus kiinnostuneille

### **SUNNUNTAI 15.10.**

7.30 Aamujooga kaikille kiinnostuneille, ulkona sään salliessa. Teemana kurssin teema.

#### **8.15 Aamiainen**

9.15 Eteeriset öljyt jaksamisen, hengitysteiden ja flunssan apuna

Kävelyretki läheiseen mäntymetsään, jossa keuhkoja tukeva Qi Gong -harjoitus

#### **12.00 Kasvislounas**

Korvakynttilähoito-korvan ja poskionteloiden hoitoon parityöskentelynä sekä vahvistava ja virkistävä hartia-niskahoito

#### **15.00 Iltapäiväkahvi- ja yrttiteehetki**

Kysymyksiä ja vastauksia

Loppupalaute

16.00 Hyvää kotimatkaa