

YRTIT JA LUONTAISHOIDOT HOITOTYÖN JA JAKSAMISEN TUKENA 2.-3.11.2024

Alustava ohjelma

Lauantai 2.11.

klo 9.30 Saapuminen ja majoitushuoneisiin jako.

klo 10 Kurssin esittely ja kurssilaisten toiveet

Hyvän terveyden peruspilarit

Elämäntapa lääketiede avuksi

- Ravinto on lääkkeemme, keskustelua mm. ruoka-aineherkkyksistä ja allergioista
- Miten elvyttää ravinnon sulamista ja ravintoaineiden imeytymistä yrtein
- Miten nostaa vastustuskykyä ja estää flunssaa ja hoitaa yskää
- Hyvän unen merkitys ja sen hoito
- Kehon itseparannusvoimien kohottaminen mm. detoxifikaation eli sisäisen puhdistamisen kautta

klo 12 Kasvislounas ja Frantsilan lyhyt esittely

Piipahdetaan ulkona ja tehdään muutama Qi gong harjoitus puutarhassa

Lihaskipujen ja kipujen hoitokasvit ja eteeriset öljyt sekä akupisteet.

Stressin hoito yrtein sekä aroma- ja kukkaterapialla.

15.30 Yrttitee- ja kahvihetki

Harjoitellaan pareittain hengitysteitä ja munuaisia vahvistavat hoidot aromaterapeuttisten yrttiöljyjen sekä akupisteiden avulla. Hoito on hyvin rentouttava, stressiä helpottava ja palauttava. Keuhkot ovat perinteisen kiinalaisen lääketieteen mukaan energian mestari ja munuaiset taas koko fyysisen ja psyykkisen olemuksen voiman tyysija.

Kysymyksiä ja vastauksia.

18.00 Päivä päättyy

Päivällinen klo 18 ja yrttisauna klo 19 alkaen majoituspaketin varanneille (voit ostaa erikseen lisämaksusta). Saunassa teemme yrttijalkakylvyt sekä käytämme vihtaa ja Frantsilan tuotteita hyvinvoinnin tukena. Klo 21.00 Iltarentoutus ja meditaatiohetki kaikille kiinnostuneille (maksuton)

Sunnuntai 3.11.

Aamujooga (klo 7.15) ja Qi gong harjoitteet vahvistavaksi päivärutiini-ideaksi kaikille kiinnostuneille (maksuton). **Aamiainen (klo 8.15) majoittautujille** (voi ostaa myös erikseen lisämaksusta)

9.15 Piipahdetaan ulos pienelle kävelylle puropolulle ja Jatulintarhaan voimaantumaan.

Miten käyttää aromaterapiaa eli eteerisiä öljyjä turvallisesti

Kysymyksiä ja vastauksia haihtuvien eli eteeristen öljyjen käytöstä erilaisiin vaivoihin

Tehdään hieronta/hoitööljyseos omaan hoitotavoitteeseen kotiin viemiseksi.

12.30 Kasvislounas, mahdollisuus kysellä Frantsilan tuotteista oman hyvinvoinnin tueksi

Tehdään pareittain Virpin ohjaamana rentouttava ja stressistä vapauttavan Neurovascular hoito

15.00 Yrttitee- ja kahvihetki.

Kysymyksiä ja vastauksia. Loppupiiri ja palaute

16.00 Kotiinlähtö.