

„Tu deinem Leib etwas Gutes, damit  
die Seele Lust hat, darin zu wohnen“

Teresa von Avila



**Erika Bauer**

Zert. Kräuterpädagogin

Dipl. TEM-Trainerin \*

Myko-Beraterin

Lindenstraße 9 A-4511 Allhaming

Mobil +43 664 1753 249

email erika\_bauer@aon.at

\* TEM...Traditionelle Europäische Medizin

# Leben im Einklang mit der Natur



- Naturkosmetik selbst herstellen
- Wildkräuter in der Küche verarbeiten
- Kräuter für die eigene Gesundheit anwenden
- Pflanzen entdecken und erkennen

## Naturkosmetik selbst herstellen



Auf Basis von rein natürlichen Zutaten werden in den Seminaren u.a. folgende Produkte selbst hergestellt: Badezusätze, Deos, Lippenbalsam, Hautcremen, Handcremen, Massageöle, usw.

## Kräuter für die Gesundheit anwenden



Teemischungen, Salben, Tinkturen selbst zubereiten: Tee für die unterschiedlichsten Anwendungen, Arnikatinktur, Johanniskrautöl, Ringelblumensalbe, Erkältungsbalsam, Magenbitter, usw.

## Wildkräuter in der Küche verarbeiten



Die gesammelten Wildkräuter werden in der Küche gemeinsam weiterverarbeitet - Suppen, Eintöpfe, Salate, Pesto, eingelegtes Gemüse, Kräuternessige und -öle, Kräutersalz, Marmeladen.

## Pflanzen entdecken und erkennen



Kräuterwanderungen zu allen Jahreszeiten. Je nach Thema der Führung gibt es verschiedene Schwerpunkte wie Küche, Mystik, Gesundheit. Ein weiterer Schwerpunkt sind Kinder und Senioren.