



## Wickel- und Kompressenkurs

Die Anwendung mit Wickel, Kompressen oder sogenannte Auflagen stehen immer im Zusammenhang mit der Naturverbundenheit und Eigenverantwortung. Früher, als die Menschen noch nicht die moderne Medizin beanspruchen konnten, half man sich unter anderem mit Kräutern in Verbindung mit Wasser in Form von Tee oder eben Auflagen oder Wickel. Wickel können als Entspannung, bei Erkältung oder zur Schmerzlinderung eingesetzt werden. Wickel geben uns die Möglichkeit selbst etwas für unsere Gesundheit zu tun.

Wärme entspannt die Muskeln und die Atmung wird ruhiger. Kälte kann anregend und schmerzstillend wirken.

**Das Verabreichen eines Wickels ist eine Form von Zuwendung.**

Die Vielzahl der Wickelzusätze ist fast unbeschränkt. Wähle die Zusätze die du kennst. Beispiele von Zusätzen: Quark, Kartoffeln, Zwiebeln, Leinsamen verschiedene Kräuter z.B. Dost, Kamille, Salben, Tinkturen, Ansatzöle, äth.Öle, frische Blätter, Kräutersäcklein, Samen, Mehl, Pulver.

**Dieser Kurs kann nach Vereinbarung ab 4 Personen gebucht werden.**

### Ort

Maja's Chrüterstübli, Mandach

### Anzahl Teilnehmer

Maximal 8 Personen

### Kosten vor Ort zu bezahlen

CHF 60.- pro Person (inkl. Material)

### Kursleitung

Maja Stürmer

### Dauer

Ca. 2 Stunden

### Kontakt

Maja Stürmer  
Schattengasse 10  
5318 Mandach

079 484 52 89

[info@fryberger-roesslerhof.ch](mailto:info@fryberger-roesslerhof.ch)

