



Förderverein
Anthroposophische Medizin
Pflege | Therapien | Forschung

Workshops

Von Kopf bis Fuss für Körper und Seele

Ein Angebot für Menschen, die auf natürliche Weise
ihre Gesundheit fördern möchten.

18. Oktober 2025, 9.00 – 15.00 Uhr | Baronenscheune Winterthur

Ruhe und Entspannung – Wohltuendes bei Stress und Erschöpfung

Birgit Faller
Expertin Anthroposophische Pflege

08. November 2025, 9.00 – 15.00 Uhr | Michaelzweig Zürich

Immunsystem stärken – Grippe und Erkältungen begleiten

Brigitte Witzemann
Wickel- und Pflegefachfrau

Eintritt pro Workshop:

CHF 65.– für Mitglieder

CHF 75.– für Nicht-Mitglieder

Teilnahme nur mit Anmeldung.

Infos zur Anmeldung:

Tel. 044 251 51 35

info@foerderverein-anthromedizin.ch

www.foerderverein-anthromedizin.ch

Online →
anmelden



Workshop mit Birgit Faller

18. Oktober 2025 | Baronenscheune Winterthur | Badgasse 3, 8400 Winterthur

Ruhe und Entspannung – Wohltuendes bei Stress und Erschöpfung

Was kann ich tun, um im Alltag wieder zur Ruhe zu kommen, neue Kraft zu schöpfen und Körper und Seele ins Gleichgewicht zu bringen?

In diesem Workshop entdecken Sie einfache und wohltuende Möglichkeiten, wie Sie sich selbst, Familienmitglieder und Freunde in Zeiten von Stress und Erschöpfung unterstützen können.

Sie lernen unter anderem die Anwendung von:

- **Wärmende Tuch-Auflagen mit Heilpflanzenextrakten**
- **Sanfte und aufbauende Berührungstechnik mit duftenden Ölen**
- **Entspannendes Fussbad mit Badezusätzen**

Darüber hinaus erhalten Sie einen Einblick in weitere Therapien, die den Körper harmonisieren und die Selbstregulation stärken, wie:

- **Rhythmische Einreibungen nach Wegman/Hauschka**
- **Öl-Dispersionsbad nach Junge**
- **Craniosacral-Therapie**

Ein Kurs zum Aufatmen, Loslassen und Finden neuer Energie.

Workshop mit Brigitte Witzemann

08. November 2025 | Michaelzweig Zürich | Lavaterstrasse 97, 8002 Zürich

Immunsystem stärken – Grippe und Erkältungen begleiten

Was kann ich tun, wenn mein Kind hustet, fiebert oder schlecht schläft? In diesem Workshop entdecken Sie einfache und wohltuende Anwendungen, mit denen Sie Kinder sowie Erwachsene in Zeiten von Erkältung und Grippe begleiten können.

Sie lernen unter anderem die Anwendung von:

- **Brust-, Hals- und Wadenwickeln mit Heilpflanzen und Hausmitteln**
- **Wärmende Anwendungen zur Stärkung des Immunsystems**
- **Lindernde Massnahmen bei Fieber, Husten und Ohrenschmerzen**

Diese Anwendungen fördern die Selbstregulation und stärken die Abwehrkräfte. Darüber hinaus erhalten Sie Einblicke in hilfreiche Grundlagen zur Wärme- und Rhythmuspflege sowie wann ein Arztbesuch sinnvoll und notwendig ist.

Ein Kurs für alle, die Unterstützung mit natürlichen Anwendungen und Heilmitteln suchen.