

## 26-DDN071 - Klosterheilkunde Europäische Heiltradition ganzheitlich erleben.

Beginn Freitag, 26.06.2026

Preis 0,00 €

Dauer 5 Tage

Die europäische Klosterheilkunde ist eine über Jahrhunderte gewachsene Heiltradition, die den Menschen in seiner Ganzheit betrachtet. Sie verbindet **naturkundliches Wissen, v.a. aus der Heilpflanzenkunde, mit Lebensordnung, Achtsamkeit und einer bewussten Hinwendung zu innerer und äußerer Balance**. Ziel ist nicht die isolierte Behandlung einzelner Symptome, sondern die **Stärkung der Selbstregulationskräfte und der gesundheitsfördernden Lebensweise**.

**Dieser Kurs richtet sich an alle Interessierte, denen ganzheitliche Gesundheit, Natur und eine bewusste Lebensführung wichtig sind.**

**Er kombiniert den Einblick in die europäische Klosterheilkunde mit wissenschaftlichen Erkenntnissen. Achtsam, naturverbunden und bodenständig.**

Beispiele aus der Praxis, Anwendungen, sowie Impulse zur persönlichen Gesundheitsentwicklung stehen im Mittelpunkt. Darüber hinaus widmet sich der Kurs der Bedeutung von Lebensordnung, Elementen und Rhythmus. Aspekte wie Tages- und Jahresrhythmen, Ernährung, Bewegung, Ruhe, Stille und bewusste Selbstfürsorge werden als zentrale gesundheitsfördernde Faktoren betrachtet.

Die Teilnehmenden sind eingeladen, die eigene Lebensweise zu reflektieren und Impulse für eine nachhaltige, gesundheitsfördernde Gestaltung des Alltags mitzunehmen.

### Inhalte:

- \* Grundverständnis der europäischen Klosterheilkunde
- \* Natur, Heilpflanzenwissen, Gemmotherapie und Baumheilkunde
- \* Wissenswertes von bekannten Vertretern (u. a. von Hildegard von Bingen und Sebastian Kneipp)
- \* Lebensordnung, Rhythmus und Maß als gesundheitsfördernde Prinzipien
- \* Einblick in die Elemente-Lehre
- \* Achtsamkeit, innere Haltung und bewusste Selbstfürsorge
- \* Heilsame Gewürze, Pflanzen-Kulinarik
- \* praktische Impulse für ein gesundes Leben nach den Prinzipien der Klosterheilkunde und zahlreiche Anwendungsbeispiele

### Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
26.06.2026	09:30 - 16:30 Uhr	Limbach-Oberfrohna , Chemnitzer Str. 19
27.06.2026	09:30 - 16:30 Uhr	Limbach-Oberfrohna , Chemnitzer Str. 19
31.07.2026	09:30 - 16:30 Uhr	Dresden , Glashütter Str. 101
01.08.2026	09:30 - 16:30 Uhr	Dresden , Glashütter Str. 101
10.10.2026	09:30 - 16:30 Uhr	Dresden , Glashütter Str. 101