

Aromatherapie- und Kräuterwandern Wochen & Garten-Reisen in Irland

TERMINE UND PREISE 2017

REISE	Termin	B & B Preis für Veranstaltung und Übernachtung + Frühstück	Komplettpreis Frühbucher (inklusive Vollpension)	Komplettpreis ab 21.12.2016 (inklusive Vollpension)
alle Veranstaltungen sind in deutscher Sprache				
Garten-Reise 1 Die besondere Gartenreise an Irlands Atlantikküste, Herstellung eines Naturparfüms; mit Andreas Stieglitz und Eliane Zimmermann	22.-29. April 2017	920 €	1.040 €	1.090 €
Aromatherapie & Kräuter-Wandern 1 Wildkräuter, Heil- und Duftpflanzen, Hausapotheke herstellen mit Eliane Zimmermann	06.-13. Mai 2017	820 €	970 €	1.020 €
Garten-Reise 2 Die besondere Gartenreise an Irlands Atlantikküste, Herstellung eines Naturparfüms; mit Andreas Stieglitz und Eliane Zimmermann	13.-20. Mai 2017	1.020 €	1.140 €	1.190 €
Aromatherapie & Kräuter-Wandern Schwerpunkt Psycho-Aromatherapie mit Christine Lamontain und Eliane Zimmermann Wildkräuter, Heil- und Duftpflanzen, Seelen-Mittel herstellen	27. Mai – 3. Juni 2017	820 €	970 €	1.020 €
Garten-Reise 3 Die besondere Gartenreise an Irlands Atlantikküste, Herstellung eines Naturparfüms, mit Andreas Stieglitz und Eliane Zimmermann	10.-17. Juni 2017	1.020 €	1.040 €	1.090 €
Garten-Reise 4 Die besondere Gartenreise an Irlands Atlantikküste, Herstellung eines Naturparfüms, mit Andreas Stieglitz und Eliane Zimmermann	01.-08. Juli 2017	1.020 €	1.040 €	1.090 €
Aromatherapie & Kräuter-Wandern 2 Wildkräuter, Heil- und Duftpflanzen, Hausapotheke herstellen mit Eliane Zimmermann	15.-22. Juli 2017	870 €	1.020 €	1.070 €
Aromatherapie & Kräuter-Wandern Schwerpunkt Aromatherapie, Homöopathie und Wirbelsäulen-Punkte bei Schmerzen und chronischen Erkrankungen mit Gisela Cordes und Eliane Zimmermann Wildkräuter, Heil- und Duftpflanzen, Schmerz-Mittel herstellen	12.-19. August 2017	870 €	1.020 €	1.070 €

Begleitpersonen der Kräuter- und Aromatherapie-Wochen , die nur an den Exkursionen teilnehmen: 840 €

LeiterInnen von Gruppen ab fünf Personen (plus LeiterIn/OrganisatorIn) erhalten unsere Partner-Konditionen, bitte erkundigen Sie sich bei uns!

Wandern: Noch eine Woche vorher oder nachher weitere Traum-Landschaften unter deutscher Führung erkunden mit www.irland-wandern.de

SCHLAFEN, ESSEN UND FREIZEITMÖGLICHKEITEN



Übernachtung in den Pondlodge Cottages auf dem Gelände des Westlodge Hotels in Bantry, jedes Cottage besteht aus zwei Zimmern, Bad und einer kleinen Wohnküche. Es sind von dort circa 5 Fuß-Minuten zum Meer mit ausgiebigen Um-den-Hafen-Spaziermöglichkeiten und zum historischen Bantry House (öfters Film-Location für ZDF-Pilcher-Filme). Es sind circa 10 Minuten zu Fuß zum Pier, wo die Fähre auf die wunderschöne Insel Whiddy Island ablegt (gut 5 Minuten Bootsfahrt), dort kann man ungestört wandern, da es kaum Autos gibt, eine kleine Zeitreise in die Vergangenheit. Zu den Supermärkten und anderen Geschäften geht man 10-15 Minuten. **Alle unsere Gäste dürfen den Swimmingpool, Sauna, Whirlpool, Dampfbad, Tennisplatz, Pitch & Putt, Squash Court und die Parkanlage des Hotels benutzen.**

___ DIE THEMEN-SCHWERPUNKTE ___

Aromatherapie & Kräuterwandern

1 & 2 (auch für EinsteigerInnen)

Drei Vormittage Hausapotheke-

Workshop und mindestens drei

Exkursionen

:: mit Eliane Zimmermann

Passend zum Buch **„Aromatherapie für Sie“** von Eliane Zimmermann werden wir ätherische Öle von ihrer praktischen Seite erleben: schnupfern, anfassen und verarbeiten. Welche Öle und Hydrolate eignen sich zur Selbstmedikation?

Heuschnupfen, Menstruationsschmerzen und Pickel werden genauso wie Ängste und Lernblockaden erläutert. Auch für Männerthemen wie Haarausfall gibt es schnell herzustellende und oft stark wirksame Mixturen. Auf den **Exkursionen** besuchen wir besondere Gärten und lernen (viele subtropische) Pflanzen mit großem Heilpotenzial kennen. Mischungen herstellen bei alltäglichen Wehwehchen und Ideen zur Speisenzubereitung.

06.-13. Mai 2017

15.-22. Juli 2017

Aromatherapie & Kräuter-Wandern Schwerpunkt Psycho-Aromatherapie

Drei Vormittage **Theorie und Praxis** der natürlichen Hausapotheke und Exkursionen

:: mit Christine Lamontain und Eliane Zimmermann

Pflanzen benutzen ihre Signal- und Lockstoffe ähnlich wie unser Gehirn seine Botenstoffe einsetzt, um Befindlichkeiten zu korrigieren. Viele Zellarten des menschlichen Körpers reagieren nach

neueren wissenschaftlichen Erkenntnissen auch deutlich auf Duftinformationen. Unser Gehirn vermag diese „pflanzlichen Neurotransmitter“ verblüffend gut zu erkennen, kann sie blitzschnell in glücklich stimmende Seelen-Stoffe umbauen. Sie lernen in kleinen Lektionen, mit Hilfe der neuen **Psycho-Aromatherapie-Karten** und mit einer großen Auswahl an Naturdüften sowie inmitten der subtropischen Natur Südwest-Irlands, wie Sie ihren Alltag mit Wohlfühl Düften bereichern können. Sie werden einen Einblick in die **Integrale Osmologie** erhalten und anhand Ihrer Duftvorlieben mit Hilfe einer selbst hergestellten „Glücksdüfte- Komposition“ Ihre Psyche beflügeln.
27. Mai – 3. Juni 2017

Aromatherapie & Kräuter-Wandern Schwerpunkt Aromatherapie, Homöopathie und Wirbelsäulen- Punkte bei Schmerzen und chronischen Erkrankungen

Drei Vormittage **Theorie und Praxis** der natürlichen Hausapotheke und Exkursionen

:: mit Heilpraktikerin Gisela Cordes und Eliane Zimmermann

Wie oft begegnen wir Menschen in unserem Umfeld, die sich an Wendepunkten des Lebens befinden, sei es körperlicher Art oder seelischer Natur – oder es hat uns selbst erwischt.

Wir wollen helfen, mit Rat und Tat zur Seite stehen, trauen uns jedoch nicht so recht. In solchen Fällen können ätherische Öle wertvolle Helfer sein, denn ihre vielen Facetten beinhalten sowohl

pflügen als auch heilen. Ein achtsam betreuter Mensch kann seine Selbstheilungskräfte viel schneller mobilisieren als eine durchgeschleuste ‚Nummer‘ im Gesundheitswesen – und oftmals sein Schicksal zum Guten wenden. Die Kombination aus ätherischen Ölen und heilsamen Griffen kann enorme Verbesserungen erzielen. Die Kombination aus ätherischen Ölen, Homöopathie und heilsamen Griffen kann enorme Verbesserungen erzielen.
12.-19. August 2017

Blütenrausch und Seelenglück Wandern in Irlands Gärten

Gartenreisen 1-4

mit Andreas Stieglitz und Eliane Zimmermann

Wir besuchen einige der bezauberndsten Gärten Südwest-Irlands, dazu eine Destillation und komponieren passend zu den vielfältigen Eindrücken ein individuelles Naturparfüm, so dass die Essenz dieser Woche im Flakon mit heim genommen werden kann. Im April blühen fast alle Kamelien und teils meterhohe Rhododendren, Duft-Skimmien, Teebaum und Magnolien. Im Mai und Juni blühen Manukasträucher, im Juli erfreuen klassische Kräuter und subtropische blattduftende Gewächse. Für Ihr selbst gemachtes Duftelixier stehen Ihnen über 100 kostbare Fläschchen mit den unterschiedlichsten ätherischen Ölen und Blüten- Absolues zur Verfügung.

22.-29. April 2017

13.-20. Mai 2017

10.-17. Juni 2017

01.-08. Juli 2017

ANREISETAG ist immer samstags; per Flugzeug zu den Flughäfen **Cork** oder **Kerry**; je circa 75 km / 80 Min. mit PKW der Unterkunft in Bantry entfernt, **Shannon** oder **Dublin** sind gut mit öffentlichen Verkehrsmitteln an Cork angebunden (Dublin-Cork 3,5 Std, Shannon-Cork 2,5 Std): www.aircoach.ie oder www.buseireann.ie **Aer Lingus** fliegt beispielsweise von Düsseldorf, Berlin, München, Frankfurt, Wien und Zürich nach Dublin und Cork: www.aerlingus.com. Vom Terminal 2, direkt nach der Kofferausgabe, geht es stündlich im Überland-Bus nach Cork www.aircoach.ie. Von Cork kann unser **Abholservice** in Anspruch genommen werden. Der Direktflug Frankfurt-Hahn nach Kerry ist oft preiswert (nur freitags und sonntags): www.ryanair.com, jedoch auf irischer Seite nur in der Hochsaison mit öffentlichen Bussen (oder Mietwagen) zu erreichen. **Das Team von AIDA hilft gerne bei der Zusammenstellung und Reservierung der Reisemöglichkeiten!**

ABHOLSERVICE samstags nachmittags in **Cork** (zum Selbstkostenpreis von 32 € pro Richtung), andere Zeiten und Flughäfen/Bahnhöfe nach Absprache und ggfs. gegen Aufpreis, am Abreise-Samstag wieder nach Cork (Abfahrt 8 Uhr).

MAHLZEITEN sind im Komplettpreis enthalten (vom Abend des Anreise-Samstags bis zum Abreise-Samstagmorgen), für unterwegs bekommen Sie im Rahmen des Komplett-Preises eine Lunchbox zusammen gestellt.

BEGLEITPERSONEN können an allen Exkursionen teilnehmen, deutschsprachige Kinderbetreuung gegen Gebühr möglich. Kinder unter 3 Jahren begleiten kostenlos, Kinder unter 12 Jahren zahlen den halben Preis



AROMATHERAPIE & KRÄUTER-WANDERN

Der typische Ablauf einer Duft-Erlebnis-Woche mit Wild-, Heil- und Duftkräutern

Da Eliane Zimmermann und ihre Referentinnen sich jeweils auf die Fragen, Wünsche und auch Beschwerden der TeilnehmerInnen einstellen möchten, gibt es vorab immer nur ungefähre Abläufe der jeweiligen Wochen, die auch je nach Wetter flexibel gehandhabt werden (denn es würde keinen Sinn machen, Übungen im Haus bei schönstem Wetter zu machen und dann bei Regen die Natur zu erkunden). Die zwei „freien Nachmittage“ sind sozusagen „Joker“, um bei Bedarf Themenausschnitte zu vertiefen, diese sind dann jedoch nicht „Pflichtunterricht“.

Samstag: Anreisetag nach Bantry +51°67' 25.419", 9°47'48.282"	Möglichkeit zur Erkundung des Parks und der Umgebung der Pondlodge Cottages am Westlodge Hotel 19/19:30 Uhr gemeinsames Abendessen, Vorstellungsrunde
Sonntag Frühstück 7:45 bis 9 Uhr 9:30 Uhr Tagesausflug mit Picknick	Kennenlernen von Land und Leuten, Bräuchen und Geschichte, erste Duftpflanzen und wild wachsende Heilpflanzen auf der Beara-Halbinsel, ein Lunch-Paket gehört zum Komplettpreis-Angebot, es muss nur eine Flasche zum Befüllen mit Leitungswasser mitgebracht werden oder unterwegs werden Getränke gekauft (Busfahrt mit zahlreichen Unterbrechungen und mehrmaligem Laufen von circa 2 km)
Montag Frühstück 7:45 bis 9 Uhr Beginn Workshop 9:30 Uhr	Ätherische und fette Öle sowie Hydrolate mit ihren pharmakologischen Möglichkeiten und Einsatzmöglichkeiten Teil 1 Nach dem Imbiss (circa 13 Uhr): Herstellung eines Hausapotheken-Mittels, Exkursion oder Pflanzen-Rundgang (privater Garten oder Bamboo Park) bzw. in den zwei Schwerpunkt-Wochen erste Erläuterungen des Schwerpunkt-Themas
Dienstag Frühstück 7:45 bis 9 Uhr Beginn Workshop 9:30 Uhr gegen 16:30 Uhr	Ätherische und fette Öle sowie Hydrolate mit ihren pharmakologischen Möglichkeiten und Einsatzmöglichkeiten Teil 2 und Erläuterungen des Schwerpunkt-Themas evtl. Picknick am Meer (je nach Wetter), Pflanzen-Rundgang oder Exkursion nach Ardnagashel (dem „verlorenen“ Garten der Familie der ersten Botanikerin Irlands, ca. 10 Min. Anfahrt) bis circa 18:30 Uhr
Mittwoch Frühstück 7:45 bis 9 Uhr 9:30 Uhr Exkursion	9:30 Uhr Besuch eines privaten Heil- und Naturgartens 15 Min. Fahrt, bis circa 13:30 Uhr Freier Nachmittag: Möglichkeit zum Studieren der ausgelegten Aromatherapie-Literatur und/oder Fach-DVDs anschauen, evtl. Übungen mit Gisela vertiefen bzw. eine Behandlung bei ihr buchen, auch eine Craniosacral-Behandlung kann bei Heilpraktikerin Ingrid gebucht werden
Donnerstag Frühstück 7:45 bis 9 Uhr Beginn Workshop 9:30 Uhr	Ätherische und fette Öle bei schweren Erkrankungen, Unterstützungs-Möglichkeiten von Angehörigen, Begleitung zu schulmedizinischen Maßnahmen, Vertiefung des Schwerpunkt-Themas, Möglichkeit zu speziellen Fragen, Vertiefung, Diskussionen etc. Nach dem Imbiss: Ausflug zur Blumeninsel Garinish Island (zahlreiche eher unbekannte Ätherisch-Öl- und Heilpflanzen wie Manukabäume) ca. 15 Min. Anfahrt, ca. 15 Min. Bootsfahrt, etliche Düfte in Fläschchen werden uns auf die Insel begleiten (oft sind aus dem Privatgarten für viele großen Pflanzen Zweige zum befühlen und schmecken dabei). Bei bestem Wetter wieder Möglichkeit zum Picknick am Meer.
Freitag Frühstück 7:45 bis 9 Uhr Möglichkeit zum Einkaufen im AiDA-Shöppchen	In den zwei Schwerpunkt-Wochen Vertiefung der Materie und Abschluss-Besprechung (Beginn 9:30 Uhr), an den beiden Duft-Erlebnis-Wochen ohne Schwerpunkt-Thema (1 & 2): freier Vormittag nachmittags freie Zeit zum Abschalten, Shopping, Ausfahrten, Spaziergänge oder Besuch des besonderen The Ewe-Skulpturen-Gartens der bekannten irischen Künstlerin Sheena Wood oder des Museums in Bantry
Samstag: Abreisetag Abreise bis 9:30 Uhr	Frühstück als Teil des Vollverpflegungspaketes AiDA-Fahrt zum Flughafen/Busbahnhof Cork 8 Uhr

Mehr Informationen auf www.blog.aromapraxis.de/duftreisen/termine-duftreisen :: Die Beschreibung der Garten-Wochen befinden sich auf einer separaten Broschüre