

Introductie cursus Fytotherapie

Heb je altijd al eens willen leren werken met kruiden?

Of ben je er al zelf mee aan de gang gegaan, maar wil je graag wat meer verdieping?

Misschien wil je graag een kruidenthee leren samenstellen voor jezelf of voor een ander?

Of ben je op zoek naar een gezonde natuurlijke leefstijl?

Het werken met fytotherapie (lees kruiden) is al zo oud als de mensheid. De natuur voorziet in kruiden voor de meeste denkbare klachten. Ook de natuur in onze eigen omgeving!

In deze introductie cursus leer je van een enthousiaste en ervaren docent én van oudejaars studenten natuurgeneeskunde verantwoord de eerste stappen te zetten in de fytotherapie.

Wat leer je?

Dag 1

- Basisprincipes van werken met geneeskrachtige kruiden
- De top-10 van meest gebruikte geneeskrachtige kruiden
- Receptuur & bereiding kruidenthee

Dag 2

- Geschiedenis en toedieningsvormen van kruiden
- Geneeskrachtige kruiden in de keuken
- Leefstijl: ontspannende kruiden
- Proefopdracht smakelijk kruidenthee recept maken

Dag 3

- Inhoudsstoffen van kruiden en plantenfamilies
- Leefstijl: activerende en versterkende kruiden
- Proefopdracht geneeskrachtig kruidenrecept keuken bereiden
- Bereiding kruidentinctuur

Dag 4

- Kruiden EHBO & aanleggen huisapotheek
- Kruidenwandeling
- Proefopdracht kruidentinctuur maken

Doelgroep

Belangstellenden die de basis willen leren van het gebruik van geneeskrachtige kruiden in de praktijk en die ervaring willen opdoen met het eigen gebruik van kruiden en kruidenmiddelen.

Deze cursus is tevens een mooie introductie als je een verdere opleiding tot natuurgeneeskundig therapeut wil volgen.

Leermiddelen en leermethoden

- 4 Collegedagen
- Lesmapje
- Groepsopdrachten
- Kruidenwandeling
- Verplichte opdrachten: bereiding thee en tinctuur en een korte eindcasus

Gebruikte literatuur

Optioneel: Groot handboek Geneeskrachtige Planten, G. Verhelst (€154,-)

Studiebelasting

4 lesdagen en 4 zelfstudiedagen

Toetsing

Tussentijdse verplichte opdrachten en een korte eindcasus

Docent

Mark van der Galiën

Mark is hbo-docent fytotherapie en voeding aan de HVNA en geeft les aan diverse andere opleidingen. Daarnaast is hij parttime yogadocent.

Hij houdt van lessen geven waar je direct in de praktijk enthousiast mee aan de gang kan.

Hij blijft zelf graag in balans door een gezonde en goed passende leefstijl.

Locatie

Arnhem, exacte locatie wordt nog bekend gemaakt.

Kosten

€ 250,- voor vier volledige lesdagen. Je ontvangt een factuur per mail.