

# Heilpflanzen für Frauen – Natürlich durch alle Lebensphasen

Kursnummer 26N225009

Beginn Mittwoch, 24.06.2026, 17:30 - 20:30 Uhr

Dauer 1 Termin(e)

Ort VHS im Bezirksrathaus Nippes, 0.30, Neusser Str. 450, 50733 Köln

Lehrkraft Karin Baneth

Kursentgelt 41,50 €

Wir entdecken Kräuter, die bei der Zyklusregulation und Menstruationsbeschwerden helfen, sowie Heilpflanzen, die in den Wechseljahren das hormonelle Gleichgewicht auf natürliche Weise fördern.

Zudem lernen wir stärkende Pflanzen kennen, die die weibliche Psyche bei Stress, Schlaflosigkeit und Stimmungsschwankungen unterstützen.

Im praktischen Teil stellen wir gemeinsam ein individuelles Frauen-Oxymel (Sauerhonig-Sirup) und eine Teemischung her, abgestimmt auf Ihre Bedürfnisse. Dieser Kurs richtet sich an Frauen jeden Alters, die ihre Gesundheit mit natürlichen Mitteln stärken und ein tieferes Verständnis für ihren Körper entwickeln möchten. Jede Teilnehmerin erhält ihr eigenes Oxymel, eine Teemischung und ein kleines Skript mit allen Rezepten für zu Hause.

Das in diesem Kurs vermittelte Wissen ersetzt keine medizinische Behandlung oder den Besuch bei medizinischem Fachpersonal.

## Kurstermine

Datum Uhrzeit Ort

24.06.2026 17:30 - 20:30 Uhr VHS im Bezirksrathaus Nippes, 0.30

[zur Kursdetail-Seite](#)