

## KRUIDEN MET EEN POSITIEVE INVLOED OP DE PSYCHE

### OMSCHRIJVING

#### Omschrijving

Een gezonde geest in een gezond lichaam is meer dan ooit actueel. Met een piek aan burn-out, depressie, angststoornissen en slaapproblemen, is de vraag naar een natuurlijk ondersteuning enorm groot. We bekijken de geestelijke gezondheid vanuit het standpunt van de herborist. Wanneer kunnen en mogen we helpen en hoe doen we dat op een veilige manier. Preventie is uiteraard het aller belangrijkste. We bekijken onze opties op een theoretische en praktische manier.

#### Voor wie is deze opleiding bestemd?

Deze opleiding richt zich tot professionals die actief zijn in de sector.

#### Voorkennis

Voorkennis kruiden is vereist.

#### Bijkomende info

Mee te brengen tijdens de laatste les: keukenschort, handdoek en basismateriaal voor kruidenverwerking.

### PROGRAMMA

#### Sessie 1: Theorie

- Omkadering werkveld van de herborist
- Omschrijving problematiek: burn out, depressie, angst, stress
- Toegepaste inhoudsstoffen
- Bijkomend advies rond geestelijke gezondheidszorg

#### Sessie 2: Theorie

- Plantenfiches
- Etherische olie, gemmo, Bach bloesems
- Adaptogenen en hun werking
- Verwerkingsvormen en toepassingsmogelijkheden

#### Sessie 3: Praktijk

- Capsules en tincturen
- De kunst van de geursamenstelling en fixatie voor etherische olie
- Uitwendige toepassingen, kompres

### DOCENT

#### Eveline Temmerman

Herborist, kruidenverwerker van opleiding, gedreven om steeds bij te scholen en te verdiepen, eigenaar van Herborista, gespecialiseerd in verwerking van kruiden en uitwendige toepassingen. Ik leg me toe op creëren met respect voor oud én nieuw, het uitdragen van kruidenkennis op elk niveau.