

fachschule für massage
marianne martens
gesundheit und naturheilkunde

Kursprogramm 2018



Humrigenstrasse 18, 8704 Herrliberg

Telefon 044 923 74 50

www.mariannemartens.ch
info@mariannemartens.ch

Kräuterkurse

Hexentrunk und Zauberkraut – mit Wildkräutern durch das Jahr

Viele als „Unkräuter“ bekannte Pflanzen, sind Heilpflanzen oder gesunde Delikatessen. Das Angebot am Wegesrand ist vielfältig und verändert sich laufend während dem Jahr. Auf Kräuterspaziergängen am Pfannenstiel entlang im Jahreslauf werden wir Wildkräutern begegnen. Wir werden Geschichten über die Pflanzen hören, Wissenswertes über ihre Heilkräfte erfahren und „Schmackhaftes“ und „Heilendes“ zusammenbrauen. Seit eh und je gestaltet der Mensch das Jahr in Intervalle und feiert die Wendepunkte im natürlichen Rhythmus des Jahres. Auf den Spuren der Kelten verbinden viele die Pflanzenkräfte mit Zauber und Magie. Wir begeben uns auf Spurensuche im Jahreskreislauf und stellen „Zaubertränke„ und Kräuterspeisen her.



- Vorkenntnisse:** Interesse an Natur/Pflanzen
- Kursleitung:** Marianne Martens, med. Masseurin EFA
- Kurszeit:** 09.30 Uhr - ca. 16.30 Uhr
- Kurskosten:** Einzeltag Fr. 220.00
(inkl. Kursunterlagen + Kursbestätigung)
- Anerkennung:** EMR, SPAK, ASCA

KK1 Ach du grüne Neune

Neun Frühlingspflanzen, die Kraft des (ersten) Grüns, Grün-Donnerstag

Wir sammeln auf einer kleinen Wanderung die neun Kräuter und bereiten damit die Gründonnerstags-Suppe zu. Am Nachmittag erfahren wir mehr über die Heilkraft der ersten Kraftpflanzen des Frühlings und ihre Reinigungswirkung auf den Körper.

Kursdatum: Mittwoch, 28.03.2018



KK2 Walpurgisnacht

Die Nacht vom 30. April auf den 1. Mai gilt als die Nacht, in der die Hexen versammeln und auf dem Blocksberg und an anderen erhöhten Orten ein grosses Fest abhalten. Heute leben die Walpurgisrituale in bäuerlichen Maibräuchen fort. Zu Walpurgis werden traditionell die Maibäume aus dem Wald in den Ort geholt, um sie der Liebsten vor das Haus zu stellen. Wir befassen uns mit der Geschichte der Hexen und lernen die damalige Bedeutung der „Hagazussa“, den Grenzgängerinnen, die ihre magischen Fähigkeiten vor allem auf dem Wissen um die Wirkungen von Pflanzen und Kräutern begründeten. Wir stellen Hexen-Kräutersalben her.

Kursdatum: Mittwoch, 25.04.2018



KK3 Sommersonnenwende

Vor der Christianisierung feierten unsere Vorfahren 8 Feste im Jahresverlauf; nämlich die 4 Sonnenfeste: die Wintersonnenwende (längste Nacht im Jahr, 21. Dezember), die Sommersonnenwende (längster Tag im Jahr, 21. Juni), aber auch die Tag- und Nachtgleichen im Herbst und im Frühling. In den matriarchalen Kulturen kamen auch noch 4 Mondfeste dazu. Wir begegnen den Kräutern der Sommersonnenwende, verarbeiten sie zu Kräuterbuschen und Kräuterölen.



Kursdatum: Mittwoch, 20.06.2018

KK4

Räuchern mit einheimischen Spätsommerkräutern

Auf einer Kräuterwanderung am Pfannenstiel werden wir einheimische Pflanzen kennen lernen, sammeln und damit einen Räucherbüschel oder Räucherstab binden. Wir begegnen unseren Heilpflanzen, sammeln sie und kreieren unseren ganz persönlichen Räucherstrauss. Wir werden uns in Düften schwelgen lassen und den dekorativen Räucherstab mit nach Hause nehmen.



Kursdatum: Mittwoch, 15.08.2018

KK5 Erntedank

Die Arbeit des Sommers ist getan, die Ernte ist eingebracht. Zum zweiten Mal im Jahr ist Tag- und Nachtgleiche - ein besonderer Zustand des Gleichgewichts und Harmonie. Erntedankfest auch ein fröhliches Fest der Farben und der Reife. Bevor sich die Natur vollständig zurückzieht, zeigt sie sich noch einmal in ganz besonderer Fülle und Pracht. Wir begeben uns an Waldränder, um Schleh- und Weissdornfrüchte zu ernten und um daraus köstliche Stärkungselixiere herzustellen.



Kursdatum: Mittwoch, 19.09.2018

KK6 Samhain - ein Mondfest

Was heute als amerikanisches Halloween (all Hallows eve = Allerheiligen) gefeiert wird - und das Hexenneujahr einläutet - ist das keltische Fest der Ahnen oder das christliche Allerseelen. Samhain ist das Fest des Rückzugs und der Stille. Themen wie Vergänglichkeit und Sterben sind in dieser Jahreszeit sichtbar und erfahrbar. Es ist Zeit nach innen zu schauen. Zum Jahresabschluss passt auch wunderbar die unmittelbare Erfahrung des Räucherns. Früher desinfizierte man mit Hilfe des Räucherns die Wohnräume und Ställe oder unterstützte rituelle Handlungen. Räuchern kann Meditationen, Träume verstärken, entspannen und heilen. Wir schauen uns Räucherstoffe verschiedener Kulturen an und verarbeiten gesammelte Kräuter, Rinden und Harze zu individuellen Räuchermischungen.

Kursdatum: Mittwoch, 31.10.2018

Destillieren - Hydrolate

Kursinhalte: Wir destillieren mit Wasserdampf Kräuter, Gewürze und Blüten.

Dazu verwenden wir verschiedene Kupferdestillen, Kochtöpfe usw.

Wir bereiten uns eine feine Bowle mit Hydrolat zu und basteln uns einen Beinspray.

Kursziele: Sie können bei sich zuhause mit einem Kochtopf oder einer Destille Hydrolate, Pflanzenwasser und äth. Öle herstellen.

Kursleitung: Marianne Martens, med. Masseurin EFA

Kurszeit: 9.30 Uhr - 17.00 Uhr

Kurskosten: pro Tag Fr. 220.00
(inkl. Kursunterlagen + Kursbestätigung)

Anerkennung: EMR, SPAK, ASCA

Kursdaten: Mittwoch, 30.05.2018
Freitag, 13.07.2018
Samstag, 01.09.2018

Vorkenntnisse: keine



Naturkosmetik, Salben, Cremes

Warum Naturkosmetik selber machen? **Sie lernen in diesem Kurs alles, was Sie rund um dieses Thema wissen müssen.**

Praktisches Umsetzen von verschiedenen Produkten aus einer Auswahl von Rezepten.



Kursinhalte: Die naturkosmetischen Rohstoffe, deren Verarbeitung und Einsatzgebiet (Hydrolate, Pflanzenöle, Butter, Wachse, Konsistenzgeber, Gelbildner, Emulgatoren, Pflanzenextrakte, ätherische Öle, Zusätze usw.)

Kurs A: Gesichtscreme, Lippenpflege (Gloss), Handcreme, Spray (Body/Raum), Peeling (Salz/Zucker), kühlender Beingel usw.

Kurs B: Salben und Balsame, Körperbutter, Lippenbalsam, Badezusätze usw.

Vorkenntnisse: keine (Reihenfolge muss nicht eingehalten werden)

Kursleitung: Marianne Martens, med. Masseurin EFA



Kurszeit: 9.30 Uhr - ca. 17.00 Uhr

Kurskosten: Fr. 230.00 + Fr. 50.00 Materialkosten (inkl. Kursunterlagen/Kursbestätigung und Sie dürfen 5 an diesem Tag selber hergestellte Produkte mit nach Hause nehmen)

Daten Kurs A: Freitag, 08.06.2018, Samstag 18.08.2018

Daten Kurs B: Freitag, 09.03.2018, Samstag 17.11.2018

Tapenkurs

Es gibt viele Bezeichnungen für das elastische Tape mittels einem Baumwoll- oder Nylontape. Die positiven Effekte und Wirkungsweisen dieser hervorragenden Behandlungstechnik sind aber stets die gleichen.

- Kursleitung:** Marianne Martens,
med. Masseurin EFA
- Kurszeit:** 9.30 Uhr - 17.00 Uhr
- Kurskosten:** alle Tapenkurse pro Tag Fr. 240.00
(inkl. Kursunterlagen + Kursbestätigung)
- Anerkennung:** EMR, SPAK, ASCA

Tapen-Basiskurs I

- Kursinhalt:** Einführung und geschichtlicher Hintergrund, Wirkungsweise des Taping, Materialkunde und Handhabung, Auswahl von Tape-Farben, Anwendungs- und Einsatzmöglichkeiten, Indikationen und Kontraindikationen
Grundanlagetechnik: Muskulatur
- Kursziele:** Sie lernen die Muskeltechnik richtig anwenden und können Verspannungen lösen oder schwache Muskeln aktivieren
- Kursdaten:** Samstag, 17.03.2018
Freitag, 17.08.2018
- Vorkenntnisse:** keine



Tapen II

Kursinhalte: Spezielle Anlagetechniken: Lymph tapes, Narbentechniken, Haltungskorrekturen, Krankheitsbilder

Kursziele: Sie können Narben entstören und Lymphödeme erfolgreich entstauen

Kursdatum: Samstag, 23.06.2018

Vorkenntnisse: Grundkurs



Tapen III

Kursinhalte: Spezielle Anlagetechniken: Ligamenta-, Korrektur- und Faszientechniken, Krankheitsbilder

Kursziele: Sie können erfolgreich Erkrankungen und Verletzungen an Schulter, Rücken, Becken und Beinen behandeln

Kursdatum: Samstag 08.09.2018

Vorkenntnisse: Grundkurs



Tapen-Fortbildung IV

Kursinhalte: Spezielle Anlagetechniken: Ligamenta-, Korrektur- und Faszientechniken, Krankheitsbilder

Kursziele: Sie können erfolgreich Erkrankungen und Verletzungen an Schulter, Rücken, Becken und Beinen behandeln

Kursdatum: Samstag, 13.01.2018
Samstag 06.10.2018

Vorkenntnisse: Grundkurs



Tapen Refresher

Für alle, die das «Tapen» auffrischen, vertiefen und Erfahrungen austauschen möchten. Du kannst bei deiner Anmeldung Themenwünsche vorschlagen, die wir an diesem Tag dann besprechen und erarbeiten werden.

Kursdatum: Samstag, 20.10.2018

Vorkenntnisse: Grundkurs

Kursdaten 2018

Sa, 13.01.2018	Tapen IV (Reihenfolge muss nicht eingehalten werden)
Fr, 09.03.2018	Naturkosmetik Kurs B (Reihenfolge muss nicht eingehalten werden)
Sa, 17.03.2018	Tapen Grundkurs
Mi, 28.03.2018	Kräuterkurs Gründonnerstag
Mi, 25.04.2018	Kräuterkurs Walpurgisnacht
Mi, 30.05.2018	Destillieren, Hydrolate
Fr, 08.06.2018	Naturkosmetik Kurs A (Reihenfolge muss nicht eingehalten werden)
Mi, 20.06.2018	Kräuterkurs Sommersonnenwende
Sa, 23.06.2018	Tapen Aufbaukurs II (Reihenfolge muss nicht eingehalten werden)
Fr, 13.07.2018	Destillieren, Hydrolate
Mi, 15.08.2018	Kräuterkurs Räuchern mit einheimischen Spätsommerkräutern
Fr, 17.8.2018	Tapen Grundkurs
Sa, 18.08.2018	Naturkosmetik Kurs A (Reihenfolge muss nicht eingehalten werden)
Sa, 01.09.2018	Destillieren, Hydrolate
Sa, 08.09.2018	Tapen Aufbaukurs III (Reihenfolge muss nicht eingehalten werden)
Mi, 19.09.2018	Kräuterkurs Erntedank
Sa, 06.10.2018	Tapen Aufbaukurs IV (Reihenfolge muss nicht eingehalten werden)
Sa, 20.10.2018	Tapen Refresher (nach 3 Kursen)
Mi, 31.10.2018	Kräuterkurs Samhain, Räuchern
Sa, 17.11.2018	Naturkosmetik Kurs B (Reihenfolge muss nicht eingehalten werden)

Anmeldungen

Das Kurslokal liegt an der Humrigenstrasse 18 in 8704 Herrliberg

Kursanmeldung: _____

Name/Vorname: _____

Strasse/PLZ/Ort: _____

Telefon: _____

Ich bestätige mit meiner Unterschrift die definitive Kursanmeldung und akzeptiere die AGB's:

Ort/Datum/Unterschrift:

An-/Abmeldung an:

Fachschule für Massage, Gesundheit und Naturheilkunde, Marianne Martens, Humrigenstrasse 18, 8704 Herrliberg

Weitere Informationen und die AGB's für Kurs An-/Abmeldungen können Sie nachlesen auf: www.mariannemartens.ch oder schreiben an info@mariannemartens.ch oder telefonisch anfragen 044 923 74 50.