



## Gesundheitswerkstatt: „Cremen, Öle und Tees“

Gemeinsam werden in diesem Workshop konkrete Alternativen zu klassischen Schmerzmitteln und (Psycho-)Pharmaka aufgezeigt, hergestellt und wenn möglich auch gleich ausprobiert.

Alle Teilnehmerinnen\* werden dazu eingeladen ihre persönlichen Erfahrungen im Umgang mit Kräutern, Kräuterölen, -auszügen und Tinkturen, sowie ihr Wissen um deren Herstellung zu teilen. Fachfrauen\* begleiten den Lernprozess und informieren zusätzlich über deren unterschiedlichen Wirkungen und Gefahren, Handhabung und Lagerung.

Es werden Möglichkeiten vorgestellt, wie z.B. günstig und unkompliziert Cremen, Tinkturen oder Teemischungen hergestellt werden können, die wohltuend wirken bei unterschiedlichen Schmerzzuständen, Anspannung und Verspannung, entzündlichen Prozessen oder Schlafstörungen etc. **Einige Rezepturen werden wir auch praktisch ausprobieren.**

### Termin

**6.-7.4.2018 genaue Zeiten werden noch bekannt gegeben**

Auf Anfrage versuchen wir Kinderbetreuung und Übersetzung zu organisieren.  
Weitere Termine zum Projektschwerpunkt siehe Programm unter [www.craftistas.at](http://www.craftistas.at)

### Anmeldung

**möglichst früh und am besten online unter [www.craftistas.at](http://www.craftistas.at)**  
oder per email an [info@craftistas.at](mailto:info@craftistas.at) bzw. telefonisch unter 01/6672013 (Di-Do 10:00 – 16:00)  
Bitte unbedingt **Emailadresse und Telefonnummer angeben**, unter der du gut erreichbar bist, falls es kurzfristige Änderungen gibt.

Leider haben wir nicht unbegrenzt Platz in unserer Werkstatt. Wenn zu viele mitmachen wollen vergeben wir die Plätze nach Eingang der Anmeldung. Wir bitten um **verbindliche Anmeldung** und **rechtzeitige Absage bei Verhinderung** damit eventuell andere von der Warteliste nachrücken können oder du findest dir eine „Ersatzfrau\*“!!!

### Ort

#### Craftistas Wien

Offene Frauen\*Werkstatt, Verein Sunwork  
1160 Wien, Roseggergasse 33-35/2 (Gassenlokal)

### Mitbringen

- Lust am Lernen, Ausprobieren und Kapiern wie's funktioniert
- Freundinnen\*, die das Thema auch interessiert und die Lust haben mit zu machen
- **Keine Vorkenntnisse erforderlich, das Prinzip lautet Lernen und Ausprobieren!**

### Unkostenbeitrag und Materialkosten

Dieses Projekt wird von der Wiener Gesundheitsförderung gefördert. Es werden keine Teilnehmerinnenbeiträge verrechnet. Spenden, die das Weiterbestehen von Craftistas unterstützen sind natürlich sehr willkommen.



## ACHTUNG

### Wenn du nicht nur teilnehmen, sondern

- selber dein Wissen und Können mit anderen teilen möchtest
- an der Planung und Organisation von Workshops und Offener Werkstatt mitarbeiten willst
- weitere Ideen hast, wie die Werkstatt genützt werden kann
- selbst eine **Craftista** bist oder werden willst

dann bist du bei uns herzlich willkommen melde dich bitte per email oder telefonisch.

Nähere Informationen unter [www.craftistas.at](http://www.craftistas.at)

Craftistas Wien – Frauen\*WERKstatt  
A-1160 Wien, Rosegggasse 33-35/2  
[info@craftistas.at](mailto:info@craftistas.at)

Büro Di – Do, 10:00 bis 16:00  
Tel. 01/6672013

Gefördert wird dieses Angebote durch die Wiener Gesundheitsförderung

