

PONUDBA IZOBRAŽEVANJ

Naravoslovno-izobraževalnega društva »Sapientia« **za zunanje naročnike**

1) TEMATSKA PREDAVANJA

PREDAVANJE/ SKLOP PREDAVANJ:

Ljudsko zeliščarstvo in sodobna fitoterapija

1. POMOČ IZ NARAVE

Predstavitev različnih zdravilnih zeli, njihovih učinkov, možnosti uporabe in drugih zanimivosti v ljudskem zeliščarstvu in sodobni fitoterapiji.

Predavanje je mogoče oblikovati v več serij predavanj- aktualna ZELIŠČA SPOMLADI, POLETI, JESENI IN POZIMI kot na primer: POMOČ IZ NARAVE V ZIMSKEM ČASU

2. ZELIŠČNE TINKTURE

Vse o izdelavi zeliščnih tinktur- različni postopki priprave, različni mediji in njihove prednosti, vpliv koncentracij na izluževanje različnih učinkovin iz različnih zdravilnih zeli, kako so jih izdelovali v preteklosti, kako danes, kako se uporabljajo, za koga so (ne)primerne in ostale zanimivosti.

3. ZELIŠČA ZA KRVOKILNE BOLEZNI

Katere zdravilne zeli vplivajo na uravnavanje krvnega tlaka, povišanega holesterola in trigliceridov v krvi ter povišanega krvnega sladkorja? Na kakšen način jih je najbolje uporabljati in kakšni so njihovi učinki?

4. ŽENSKA ZELIŠČA

Ženske smo nagnjene k tipičnim obolenjem- pogosto imamo težave na področju urogenitalnega trakta, nagnjene smo k »nemirnim živčkom«, težko vzdržujemo dobro hormonsko in imunsko stanje. Kako si lahko lajšamo tipične ženske tegobe z zdravilnimi zeli?

5. ZELIŠČA ZA ČIŠČENJE TELESJA

Številna zelišča na naraven način čistijo človeški organizem; spodbujajo izločanje prebavnih sokov, spodbujajo delovanje želodca, trebušne slinavke, žolčnika, jeter in črevesja, pa tudi čistijo sečila. Na predavanju bomo spoznali, katera zelišča so najuspešnejša pri tem in kako jih uporabiti.

6. UPORABA ZELIŠČ NA VRTU

Naš vrt je zelo dragocen. Ker cenimo povrtnine iz njega, ga obdelujemo na ekološki način. Kako lahko z zelišči pomagamo krepiti naše rastline na vrtu, kako si pripravljamo zeliščne gnojevke ter kako si lahko z zelišči pomagamo v primeru raznih škodljivcev? Recepture za izdelavo gnojevk, ekoloških škropiv in drugih zeliščnih pripravkov za vrt.

7. SEMENA IN KORENINE

V zeliščarstvu največkrat nabiramo zelene dele rastlin in cvetove. Velik zdravilni potencial rastlin pa se skriva tudi v semenih in koreninah nekaterih rastlin- obravnavali jih bomo in kako si lahko pripravimo pripravke iz le-teh.

8. ŽITA IN NJIHOVA ZDRAVILNA MOČ

Pšenica, ječmen, oves, riž, pira, rž, proso, koruza in tudi ajda, ki botanično sicer ne spada med žita- v naši prehrani zapostavljene ZDRAVILNE RASTLINE in pogosto preveč predelana živila in prevlada krompirja nad žiti na meniju. Kaj nam lahko ponudijo žita v čim manj obdelani obliki?

9. ZDRAVILNE RASTLINE ZA OTROKE

Otroci so naš največji zaklad in kadar so bolni, nam je zelo težko. Na kakšen način in s katerimi rastlinami lahko pripomoremo k otroškemu zdravju in lajšanju različnih otroških tegob od prebavnih težav, infekcijskih bolezni, do težav s kožo in še marsičesa? Katere zdravilne zeli so za otroke primerne, katere spet ne? Na predavanju bomo obravnavali to široko tematiko pomoči otrokom z zdravilnimi zeli.

Trajanje posameznega predavanja: 90 minut+ vprašanja

Cena posameznega predavanja: 150 € + potni stroški

Po dogovoru se lahko pripravijo tudi druge teme, prav tako se lahko prilagodi tudi dolžina predavanja (in s tem tudi cena)

PREDAVANJE/ SKLOP PREDAVANJ: Antropozofsko naravoslovje in medicina

1. POT DO RASTLINE (NARAVOSLOVJE PO GOETHE-JU)

Kaj je rastlina kot bitje? Kaj vse nam sporoča rastlinski svet? Kako se ga naučimo prebirati? Kako pristopimo do proučevanja rastline celostno in kako spoznavamo njene učinke? Skupne praktične vaje in mnogo drugega.

2. OSNOVE ANTROPOZOFSKE MEDICINE IN FARMACIJE

Osnove in principi antropozofske medicine in farmacije. Kaj je bolezen in kaj zdravje? Iskanje povezav med procesi v rastlinah in človeku. Predstavitev različnih antropozofskih farmacevtskih procesov, ki surovino pretvorijo v zdravilo. Podporne terapije v antropozofski medicini.

Možna nadgradnja v obliki nadaljevalnih delov, kjer se poglobimo v določene teme.

3. RAZVOJ ANTROPOZOFSKEGA ZDRAVILA IZ CIKLAME

Predstavitev triletnega raziskovalnega projekta z rodno ciklam in kako je s pomočjo antropozofsko-goetheanističnih pristopov do proučevanja narave in človeka nastala ideja za novo antropozofsko zdravilo, ki je zdaj v Avstriji in Nemčiji na voljo pacientom v obliki magistralno izdelanega homeopatskega pripravka. Nadgradnja elementov antropozofske medicine in farmacije.

4. VPRAŠANJE BORELIOZE Z VIDIKA ANTROPOZOFSKE MEDICINE

To predavanje je rezultat triletnega raziskovalnega projekta in sodelovanja z zdravniki na primeru zdravljenja vse pogostejše lymške borelioze z divjo ščetico. Ali nam lahko divja ščetica kot rastlina sama skozi svoj razvoj v časovnem in prostorskem smislu pokaže povezave z bolezenskim procesom borelioze? Ali nam lahko antropozofsko naravoslovje poda več odgovorov na to temo?

Trajanje posameznega predavanja: cca. 90 minut

Cena posameznega predavanja: 150 € + potni stroški

Cena za celoten sklop 5-ih predavanj: 690 € + potni stroški

6. RAK IN BELA OMELA po dr. Rudolfu Steinerju

V izčrpnem predavanju je obravnavano KAJ JE DR. RUDOLF STEINER SAM POVEDAL O PROCESU RAKA, O BELI OMELI IN NJENI PRETVORBI V ZDRAVILA. Namreč dr. Steiner je na več mestih omenil in obrazložil, kaj je proces raka in zakaj je bela omela tista, ki lahko potencialno in na pravilen način pripravljena, pomaga pri tovrstnih obolenjih. V svetu danes srečamo takšne in drugačne definicije o raku, doslej pa še pri nas ni bilo omenjeno, kako je ta proces razumel dr. Steiner, zakaj rak in bela omela in kakšna antropozofska zdravila imamo v ta namen na tržišču.

7. SKRIVNOSTI KREMNA

Kremen uporabljamo kot glavno sestavino enega izmed osnovnih biodinamičnih preparatov "Kremen iz roga". Kaj pa o kremnu sploh vemo? V izčrpnem predavanju odkrivamo njegovo vlogo v zemlji in kozmosu, rastlinah, živalih in ljudeh ter iz celostnega razumevanja kremenčevega procesa njegovo terapevtsko uporabnost pri zdravljenju različnih bolezenskih stanj. Spoznavali bomo lastnosti in pestrost številnih kremenčevih oblik ter nekaj obstoječih »kremenčevih« antropozofskih zdravil podjetja Wala in Weleda na tržišču.

8. VPRAŠANJE ZDRAVJA in BOLEZNI z ozirom NA KARMO v očeh antropozofije

Rudolf Steiner je leta 1910 v Hamburgu podal cikel 11 predavanj na temo KARME (Die Offenbarungen des Karma). Danes slišimo izraz "karma" skoraj povsod, pogosto ga uporabljamo kot zelo poenostavljeno floskulo. Če ima kdo na tem področju kaj resničnega in točnega za povedati, potem je to zagotovo antropozofija. V predavanju se bom omejila na 3 predavanja iz tega ciklusa predavanj, ki izčrpno obravnavajo temo ZDRAVJA in BOLEZNI.

Ko zbolimo ali zboli nekdo bližnji od nas, se pogosto srečujemo z vprašanji kot so: "Zakaj prav jaz? Zakaj je zbolel on, ki je tako dober, ki je živel tako zdravo, ki nikoli prej ni bil bolan...." Še bolj prihajajo ta vprašanja v ospredje, kadar nekoga zaradi bolezni izgubimo. Takrat se še bolj srečamo z vprašanjem: "Zakaj nekdo bolezen premaga in ozdravi, nekdo drug pa ne?" Včasih napravimo vse, kar je v naši moči, tudi s pomočjo komplementarnih metod zdravljenja, pa vendarle se srečamo s smrtjo.

9. KAKO KREPITI SVOJE ZDRAVJE z ozirom na antropozofsko razumevanje človeškega organizma

Antropozofsko razumevanje človeka ponuja številne odgovore in napotke, kako krepiti njegovo zdravje. Kadar človeka gledamo zares celostno, se odprejo številne dimenzije virov zdravja. V predavanju se naučimo človeka gledati v prostoru, torej v njegovih tridelnih funkcionalnih sistemih, ter v času, kako se njegove ovojnice razvijajo tekom sedemletij življenja in kako ga lahko na celosten način krepimo tekom teh sprememb. Te vire zdravja tako lažje razumemo in jih uporabimo v vsakdanjem življenju.

10. KAJ JE TO METODA VZPENJAJOČIH SE SLIK in KAKO NAM LAHKO SLUŽI?

Predavanje o posebni antropozofsko-goetheanistični metodi »Steigbild« (t.i. metoda vzpenjajočih se slik), ki nam razkriva notranje procese v rastlinah, saj v slikah prikazuje življenjske in oblikovalne procese, ki se odvijajo znotraj posameznih rastlinskih organov ali cele rastline, iz njih lahko razberemo kakovost različno pridelane hrane, podaja nam sliko organskih, kot tudi anorganskih snovi. Z njo lahko proučujemo vplive zunanjih pogojev na živa bitja (letni čas, vreme, nebesne postavitve in lunin cikel), spremljamo različne farmacevtske procese pri izdelavi in kompoziciji zdravil, razne faze rastlinskega razvoja, procese v živalskih izločkih in organih ter fine pretvorbe kot npr. pri izdelavi biodinamičnih preparatov. Spoznali bomo nekaj konkretnih primerov teh slik iz narave, kaj nam povedo in kako se jih učimo interpretirati.

11. »DORONI« ali TIPIČNA ZDRAVILA ZA BOLEZNI SODOBNEGA ČASA

Dr. Rudolf Steiner je še za časa svojega življenja oblikoval t.i. tipična zdravila, ki jih je poimenoval "DORONI", kar v prevodu pomeni "darila". Gre za posebne zdravilne kompozicije, primerne za tipične bolezni ali nagnjenosti k tipičnim boleznim današnjega časa. Tema je razdeljena na 3 sklope:

DORONI ZA METABOLIČNI SISTEM Z OKONČINAMI

DORONI ZA RYTMIČNI SISTEM (krvožilni sistem s srcem in dihal)

DORONI ZA ŽIVČNI SISTEM ČLOVEKA

DORONI ZA SISTEM ČUTIL (koža, oko)

Doroni so še danes dostopni na tržišču, nam najbližje na lekarniških policah v Avstriji, kar je tudi samo zase veliko "darilo". V seminarju bomo postopoma obravnavali dorone enega za drugim- iz česa so sestavljeni, lastnosti teh sestavin in posebnost kompozicij zaradi specifičnih farmacevtskih procesov ter za katere bolezni in stanja so indicirani.

Trajanje posameznega seminarja: cca. 150 minut

Cena posameznega predavanja: 250 € + potni stroški

Cena za celoten sklop 3. seminarjev: 690 € + potni stroški

Po dogovoru možno oblikovati tudi v krajša 90-minutna predavanja (cena posameznega 150 € + potni stroški)

3) PRAKTIČNE DELAVNICE... UČNO-DELOVNE SKUPINE...

Delavnice so lahko posamične ali pa sledijo ustreznemu zgoraj opisanemu uvodnemu predavanju in nastane tako program za celotno dopoldne ali popoldne.

1. SKLOP DELAVNIC: Domači zeliščni pripravki

Na delavnicah se učimo izdelati domače zeliščne pripravke. Za izvedbo delavnice je potrebna prijava udeležencev za nakup primerne količine materiala. Vsa izmed udeležencev odnese s seboj svoj kos izdelka. Sestavine in pripomočke za izdelavo, stekleničke itd. priskrbi društvo »Sapientia«.

Možen je dogovor v obliki prirejanja delavnic za organizirane skupine (cena po dogovoru glede na število udeležencev in vrsto delavnice).

1. IZDELAVA DOMAČIH 100% NARAVNIH MIL ZA KOŽO IN LASIŠČE

Mila bomo izdelali po hladnem postopku. Vsa izmed udeležencev dobi brošuro s podrobnimi navodili za izdelavo mila tudi za domov, prav tako svoj kos lastnoročno izdelanega mila.

Trajanje: 2 uri in pol (150 minut)

Cena: 35 € na udeleženca

2. IZDELAVA DOMAČIH SIRUPOV

Izdelali bomo domači sirup, pogledali iz katerih zelišč se sirupi vse lahko izdelajo, kakšni načini priprave vse obstajajo (recepture), kako učinkujejo in za kakšne težave so primerni. Vsa odnese stekleničko sirupa s seboj domov.

Trajanje: 100 minut

Cena: 25 € na udeleženca

3. IZDELAVA DOMAČIH MAZIL

Izdelali bomo domače ognjičevo mazilo, se poučili o njegovem delovanju ter pogledali, katera mazila lahko še izdelamo, katere sestavine in recepture vse lahko uporabimo itd. Vsa odnese kos ognjičevega mazila s seboj domov.

Trajanje: 100 minut

Cena: 25 € na udeleženca

4. IZDELAVA DOMAČIH ZELIŠČNIH OLJ ALI KISOV

Skupaj bomo izdelali zeliščne oljne ali kisoze izvlečke, se učili o njihovi uporabi ter o zeliščih, ki jih lahko na ta način pripravimo. Vsa odnese s seboj stekleničko zeliščnega olja/kisa.

Trajanje: 100 minut

Cena: 25 € na udeleženca

5. IZDELAVA DOMAČIH ZELIŠČNIH TINKTUR

Skupaj se bomo učili izdelati določeno zeliščno tinkturo, kako jo uporabljati ter o zeliščih, ki jih lahko na ta način pripravimo. Vsa odnese s seboj stekleničko tinkture.

Trajanje: 100 minut

Cena: 25 € na udeleženca

2. UČNO-DELOVNA SKUPINA NA PROSTEM:

Spoznavanje in nabiranje zelišč.

Z zbrano skupino se skupaj odpravimo na določen kraj in spoznavamo različna rastišča, nabiramo aktualna zelišča, se učimo prepoznavati in ločiti različne zeli med seboj, hkrati pa naredimo kratek pohod.

Trajanje, kraj in cena po dogovoru.

3. UČNA SKUPINA:

Proučevanje zelišč po načelih goetheanističnega naravoslovja.

Ta sklop delavnic ni vezan na prijave udeležencev, potrebuje pa **predhodno predavanje/a** iz osnov antropozofsko-goetheanističnega naravoslovja.

S skupino se odpravimo na bližnji travnik ali v gozd, nabereмо izbrano rastlino ter jo skupaj obravnavamo po principih goetheanističnega naravoslovja. Poskušamo jo dobro spoznati in razumeti, kako deluje, kako so njeni učinki povezani z njeno zunanjo obliko, kaj vse nam o njej sporočajo naši čuti in mnogo drugega. Učimo se spoznavati naravo in se približati rastlinam na drugačen način. Tako lahko skozi celotno leto spoznavamo številne pri nas rastoče zdravilne rastline.

Za delavnico naj prinese vsak s seboj: beležko in pisala za pisanje, brežčrtni A4 blok ali zvezek, svinčnik in radirko, lahko tudi kakšne odvečne risalne kredo, barvice ali voščenke.

Trajanje delavnice: cca. 120 minut

Cena posamezne delavnice: 150 € + potni stroški

Možno tudi v obliki rednih srečanj; dogovor glede cene.

4. UČNO-DELOVNA SKUPINA NA PROSTEM:

Spoznavanje pokrajine.

Ta delavnica se odvija na prostem. Pokrajino se učimo spoznavati skozi drugačne oči; vsaka pokrajina nam nekaj pripoveduje, ima svojo dušo. To bomo izražali tudi skozi umetniški vtis. Prav tako se bomo učili, kako bi pokrajino (pre)oblikovati tako, da bi bila »živa celota«.

Za delavnico naj prinese vsak s seboj: brežčrtni A4 ali A3 blok ali brežčrtni zvezek, svinčnik in radirko, lahko tudi kakšne odvečne risalne kredo, barvice, voščenke, tempere, vodenke...

Trajanje delavnice: cca. 120 minut.

Cena posamezne delavnice: 150 € + potni stroški

5. ŠTUDIJSKA SKUPINA:

Dela dr. Rudolfa Steinera in drugih antropozofskih naravoslovnih avtorjev.

Skupno branje in proučevanje antropozofske literature. Ob branju se učimo razmišljati, odpiramo vprašanja, se poglobljeno učimo, iščemo odgovore in povezave ter vse skupaj povežemo v celoto.

Cena odvisna od števila udeležencev in pogostosti srečanj, po dogovoru.

DRUGA IZOBRAŽEVANJA...

1. TRILETNO IZOBRAŽEVANJE iz GOETHEANISTIČNO-ANTROPOZOFSKEGA NARAVOSLOVJA z lastnim RAZISKOVALNIM PROJEKTOM

Individualno delo z mentorjem, poudarek je na lastnem raziskovalnem projektu, ki ga študent izbere skupaj z mentorjem glede na zanimanje in predznanje (rastlinske vrste ali pokrajina). Izobraževanje je nevezano na kraj bivanja, je prirejeno za zaposlene ljudi in je primerno za vsakogar, ki ga zanima znanstveno, raziskovalno in samoiniciativno delo. Mentor študenta vodi in usmerja v smer, za katero se odloči študent oz. za katero ima že uradno izobrazbo (farmacija, kemija, medicina, biologija, botanika, kmetijstvo, pedagogika, umetnost). Študent izbere mentorja iz kroga mentorjev, vsak mentor pa sodeluje tudi z ostalimi mentorji.

Triletno izobraževanje ima glavni sedež v Naravoslovni sekciji antropozofskega centra Goetheanum v Dornachu v Švici. Študent predstavi svoje delo na projektu 1x letno v Švici (skupaj z mentorjem) pred krogom mentorjev in študentov; na koncu odda diplomu v pisni obliki, kjer poda rezultate raziskovalnega dela. Po zaključku uradnega izobraževanja se izda tudi znanstveni članek na raziskovalno temo.

Stroški bivanja in poti v Švico so kriti iz posebnega sklada za izobraževanje.

Plačljivo je mentorstvo in glede na zanimanje izbrani seminarji in tečaji v tujini ali doma.

2. STEIGBILD SEMINAR

Dvodnevni seminar o posebni antropozofsko-goetheanistični metodi »Steigbild« (t.i. metoda vzpenjajočih se slik), ki nam razkriva notranje procese v rastlinah, saj v slikah prikazuje življenjske in oblikovalne procese, ki se odvijajo znotraj posameznih rastlinskih organov ali cele rastline, iz njih lahko razbiramo kakovost različno pridelane hrane, podaja nam sliko organskih, kot tudi anorganskih snovi. Z njo lahko

proučujemo vplive zunanjih pogojev na živa bitja (letni čas, vreme, nebesne postavitve in lunin cikel), spremljamo različne farmacevtske procese, razne faze rastlinskega razvoja ter delovanje planetov. Vsebuje teoretične osnove kot tudi praktično delo. Vsak izdelava svoje Steigbild slike na izbrano tematiko. Slike se učimo tudi vrednotiti. Edini predpogoj: zelo vedoželjni, potrpežljivi in raziskovalni duh.
Cena na udeleženca: 150 €/ UDELEŽENCA. Potrebna prijava za nabavo posebnih snovi, sestavin in pripomočkov za izdelavo slik.

3. VODENI POHOD skozi letne čase

Štirikrat letno se bomo sprehodili skozi isto pokrajino in proučevali odtis letnega časa na zemlji, nebu, vegetaciji in živalih. Vmes se bomo ustavili in tudi na papirju pustili svoj umetniški vtis metamorfoz letnega časa.

Trajanje: 4 ure

Cena: 200 €/ pohod + potni stroški (kraj po dogovoru).