

## KLEINE WINTERHELDEN

VON KLEIN AUF STARK



In diesem Programm lernen die Kinder spielerisch wichtige Maßnahmen zur Gesundheitsförderung kennen. Mit viel Spaß und Kreativität entdecken sie, was unser Körper und unser Geist brauchen, um in der kalten Jahreszeit fit und gesund zu bleiben.

Zudem werden den Eltern wertvolle Werkzeuge und Kenntnisse an die Hand gegeben, um das Wohlbefinden ihrer Familie auf natürliche Weise zu fördern.

Dieses kombinierte Programm fördert nicht nur die Widerstandsfähigkeit der Kinder, sondern stärkt auch das Wissen und die Fähigkeiten der Eltern im Umgang mit einfachen natürlichen Kräuternwendungen. Ein gemeinsames Winterabenteuer für die ganze Familie!

### EIGNET SICH DIESES PROGRAMM FÜR SIE UND IHR KIND?

Das Programm eignet sich für ALLE Eltern mit Kindern in der Altersgruppe von 4-8 Jahren.

### INHALT UND UMFANG:

- Teilnahme des Kindes am **“WINTERFIT KIDS” - Workshop in Gleisdorf/ in ausgewählten Seminarzentren**

Kater Tapsi und Bärin Berta nehmen die Kinder mit auf eine lustige und spannende Reise und erforschen mit ihnen gemeinsam die wichtigsten Maßnahmen zur Gesundheitsförderung. Durch spielerische Ansätze und anhand eines ansprechend illustrierten Workbooks werden wesentliche Hygienestandards spielerisch erforscht und zudem kindgerechte Produkte aus der Kräuterküche hergestellt.

- Teilnahme der Eltern am **Kräuter-Workshop “Die pflanzliche Hausapotheke für den Winter”**

Erfahren Sie alles über bewährte Heilpflanzen wie Ingwer, Holunder & Co. und lernen Sie, wie Sie köstliche Tees, Salben u.v.m. selbst herstellen. Werden Sie zum Experten Ihrer eigenen Hausapotheke!