**Der ältere Mensch**

Altern ist ein natürlicher, biologischer Prozess, der zu jedem Leben gehört. Der Alterungs­prozess ist von Mensch zu Mensch unterschiedlich und wird sowohl von der individu­ellen Lebensweise als auch von genetischen Faktoren beeinflusst.
In diese Lebensphase können Heilpflanzen unterstützend und begleitend eingesetzt werden. Themen des Seminars sind: Immunsystem, Herz-Kreislaufgesundheit, Beweglichkeit und Knochengesundheit, Verdauung, Schlaf, geistig-­seelisches Wohlbefinden, Umgang mit Verlust, Trauer und Tod.

**Zeit:**

09.00- 17.00 Uhr

**Kosten:**

160.-

**Referentin:**

Esther Bührer/ Hildegard Kalbermatten

**Ort:**

Hotel Continental Murbacherstrasse 4 6003 Luzern