

„Csináld magad - gyógynövényes praktikák a mindennapokra” 3 napos túra részletes programja

túravezető: dr. Pottyondy Ákos

SZERDAI NAPON KEZDŐDŐ TÚRA ESETÉN A PROGRAM

1. NAP

- 09.45-10:00 **Találkozó a bükk-szentkereszt-i Községi ház (Kossuth utca 32.) udvarán**, regisztráció, köszöntő, ráhangolódás
- 10.00-10:50 **Előadás 1:** Gyógyászat történet
- 11:50-11:00 Szünet
- 11:00-11:50 **Előadás 2:** Gyógynövények kiválasztása
- 11:50-12:00 Szünet
- 12.00-13.30 **Előadás 3:** Gyógynövények és leggyakoribb betegségek szervrendszerek szerint (légzőrendszer, kiválasztás, bőr)
- 13.30-14.30 Ebédszünet
- 14:30-17:30 **Látogatás Gyuri bácsi gyógynövénykertjébe**
Nézz, szaglássz, kóstolj! – Gyógynövényismeret a gyakorlatban
Piknik a gyógynövénykertben

2. NAP

- 09:00-14:00 **Bükki barangolása** gyógynövények és tájfajta gyümölcsök világában, séta Bükk-szentkereszt természeti környezetében (kb. 7 km)
- 14:00-15:00 Szünet
- 15:00-16:30 **Előadás 4:** Gyógynövények és leggyakoribb betegségek szervrendszerek szerint (emésztés, keringés, idegrendszer)
- 16:30-16:45 Szünet
- 16:45-18:30 **Gyakorlati foglalkozás:** Gyógynövények kivonatolása

3. NAP

- 09:00-12:00 **Üzemlátogatással egybekötött gyógynövényismereti séta**
Pihenő a Boldogasszony kápolnánál – gyógyító kövek
- 12:00-13:00 **Programzáró beszélgetés, emléklapok kiosztása**



Hasznos információk a túrához:

Ha megnéznéd, hogyan tudsz eljutni Bükk-szentkeresztre, vagy keresel szállást a faluban, a részletes információkat itt találod: tura.gyorgytea.hu/szallas-es-kozlekedesi-informaciok

A leggyakoribb kérdésekre (GYIK) pedig ezen az oldalon válaszolunk:

tura.gyorgytea.hu/gyakran-ismetelt-kerdesek
Mindkét oldal elérhető a gyógynövénytúrák oldal felső menüsorából.

Az időjárástól függő programok változtatásának jogát fenntartjuk.



„Csináld magad - gyógynövényes praktikák a mindennapokra” 3 napos túra részletes programja

túravezető: dr. Pottyondy Ákos

PÉNTEKI NAPON KEZDŐDŐ TÚRA ESETÉN A PROGRAM:

1. NAP

- 09.45-10:00 **Találkozó a bükk-szentkereszt-i Községi ház (Kossuth utca 32.) udvarán, regisztráció, köszöntő, ráhangolódás**
- 10.00-10:50 **Előadás 1: Gyógyászat történet**
- 11:50-11:00 Szünet
- 11:00-11:50 **Előadás 2: Gyógynövények kiválasztása**
- 11:50-12:00 Szünet
- 12.00-13.30 **Előadás 3: Gyógynövények és leggyakoribb betegségek szervrendszerek szerint (légzőrendszer, kiválasztás, bőr)**
- 13.30-14.30 Ebédszünet
- 14:30-15:30 **Üzemlátogatás**
- 15:30-17:30 **Látogatás Gyuri bácsi gyógynövénykertjébe**
Nézz, szaglássz, kóstolj! – Gyógynövényismeret a gyakorlatban
Piknik a gyógynövénykertben

2. NAP

- 09:00-14:00 **Bükk-i barangolása** gyógynövények és tájfajta gyümölcsök világában, séta Bükk-szentkereszt természeti környezetében (kb. 7 km)
- 14:00-15:00 Szünet
- 15:00-16:30 **Előadás 4: Gyógynövények és leggyakoribb betegségek szervrendszerek szerint (Emésztés, keringés, idegrendszer)**
- 16:30-16:45 Szünet
- 16:45-18:30 **Gyakorlati foglalkozás: Gyógynövények kivonatolása**

3. NAP

- 09:00-12:00 **Gyógynövényismereti séta**, pihenő a Boldogasszony kápolnánál – gyógyító kövek
- 12:00-13:00 **Programzáró beszélgetés, emléklapok kiosztása**



Hasznos információk a túrához:

Ha megnéznéd, hogyan tudsz eljutni Bükk-szentkeresztre, vagy keresel szállást a faluban, a részletes információkat itt találod: tura.gyorgytea.hu/szallas-es-kozlekedesi-informaciok

A leggyakoribb kérdésekre (GYIK) pedig ezen az oldalon válaszolunk:

tura.gyorgytea.hu/gyakran-ismetelt-kerdesek

Mindkét oldal elérhető a gyógynövénytúrák oldal felső menüsorából.

Az időjárástól függő programok változtatásának jogát fenntartjuk.

