



GALAGONYA
PROGRAM



HOGYAN TANULD MEG A GYÓGYNÖVÉNYEKET?



Ingyenes, online előadás



Csak regisztrációhoz kötött részvétel

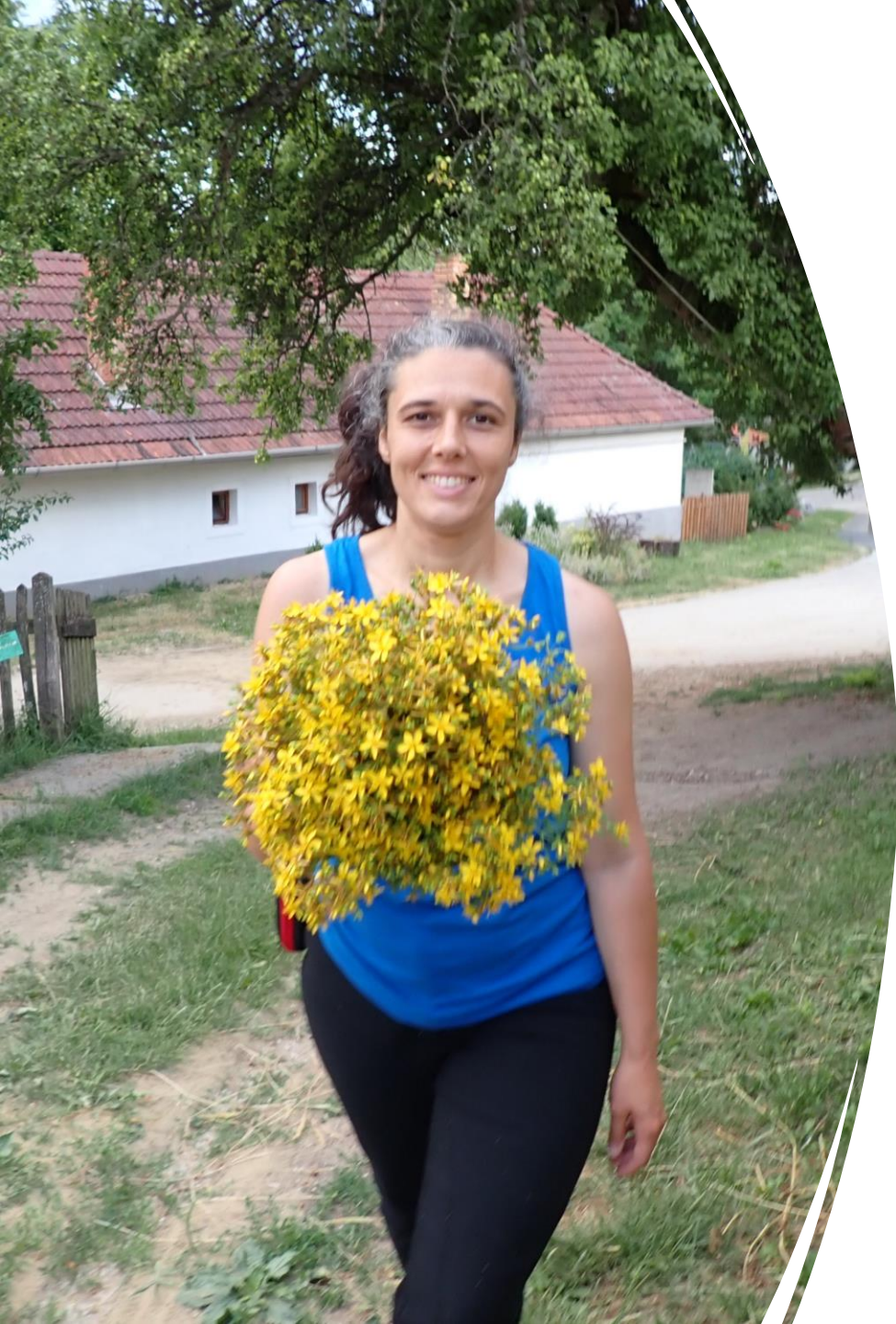


Egy gyógynövény részletes ismertetése



2026. szeptember 22. 18.00





Egy kis bemutatkozás

- Berczik Ágnes
- ELTE TTK: Biológus (2006.)
- TF: Lovaskultúra oktató (2016.)
- Természetgyógyász / Fitoterapeuta (2018.)
- Forest Therapy Institute: Erdőfürdő vezető (2020.)
- Életmód tanácsadó és terapeuta (2022.)
- Gyógyszertári asszisztens (2025.)
- SZTE Gyógynövény tanácsadó (2026.)
- PTE Gyógynövények egészségmegőrzésben és gyógyításban betöltött szerepe (folyamatban)

Miért tanulj a gyógynövényekről?

- Hogy Te légy a családod jó boszorkánya...
- Mert természetes
- Mert könnyen elérhető
- Mert jól alkalmazva hatékony és biztonságos
- Mert összekapcsol a természettel
- Mert feltölt és örömet ad





Mi a célod?

- Mindset
- Ne akarjunk mindent egyszerre.
- A hajód orra melyik kikötőbe tart?
- Érdekes leírni a célokat, motivációkat. (És visszaolvasni időnként. Ha kell finomhangolni.)



Néhány gyógynövényes érdeklődési kör

- Saját / családi célra
- Hivatásos segítő / fitoterapeuta
- Gyógynövény termesztő
- Gyógytermékek, natúrkozmetikumok készítője
- Távoli tájak gyógynövényei és azok használata (Ajurvédikus, HKO, indián kultúra)
- A magyar népgyógyászat
- Az európai gyógynövény hagyományok
- Antropozófus orvoslás és gyógynövény felhasználás

A tanulásról általában

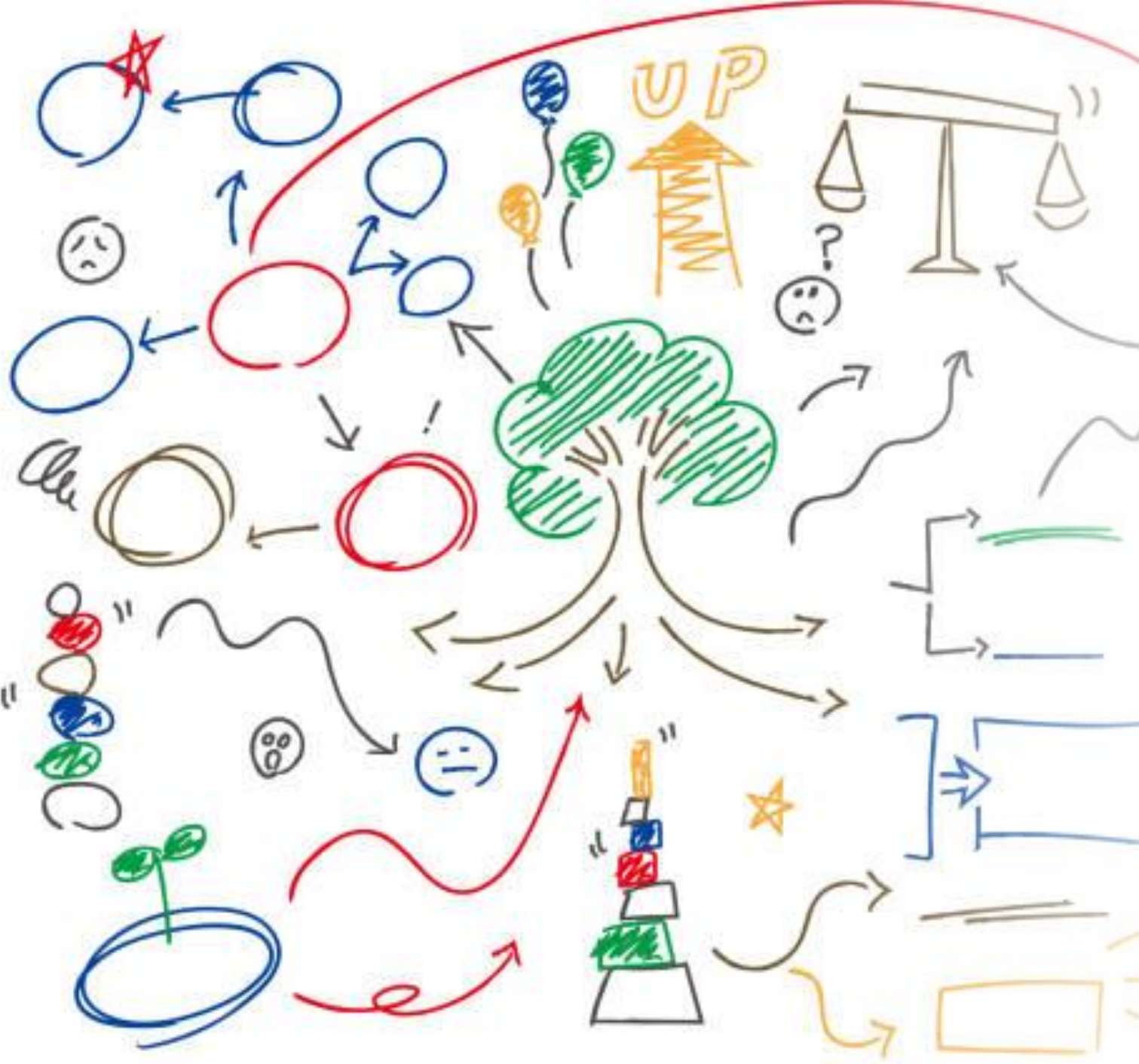
- Az agy is egy izom... na jó nem, de edzhető. 😊
- A külvilág / környezet: fókuszot támogató, friss levegő
- Amit a testért megtehetsz: mozgás, táplálkozás, légzés
- Rutinok (alvás, étkezés, testmozgás), rendszer, tervezés, időbeosztás (szünetek!)
- Stresszkezelés – a stressz kevésbé intelligenssé tesz... (ne légy notórius halogató...)
- Fokozatosság (pl: 5 növény / hét)



Személyes kedvencem: Jim Kwik

- Vizuális asszociáció
- helyszínalapú tanulás
- mozaikszavak
- Belső monológ tudatosítása, támogatóvá formálása, optimizmus
- Önismeret: Neked mi a hatékony tanulási stílusod?
- A tanulás csatornái: vizuális út, hallás után, tapasztalás útján





Gyakorlati tippek:

- Elmetérkép
- Tanulókártyák csak a legfontosabb adatokkal
- Mikrotanulás 5-15 perc bármikor, bárhol
- Elmélet és gyakorlat fontossága
- Ismétlés a tudás... anyja.
- Kemény diók: a latin és a kémia (Nem kell mindenkinek tudni!!!)
- De: a latinban is van logika, meg lehet keresni, mit jelentenek egyes kifejezések, sok ismétlődés van (pl: officinalis – orvosi, rubra- piros) ha az ember sokat olvasgat a témában, menni fog
- A kémia: Érdeemes megtanulni a vegyületcsoportokat, mert azok ismétlődnek.



Honnan
tanuljunk?

- HITELES FORRÁSBÓL!
- Könyv
- Előadások, szemináriumok
- Iskola, élő képzések
- Online kurzus
- Gyógynövénytúra
- Műhelyfoglalkozások, gyógynövényklubok
- Életmód tábor

GalagonyaProgram képzés bemutatása:

- 30 db gyógynövény bemutatása (5 db/hét)
- A 0. héten elméleti alapozás (tanulási javaslatok, növényismeret, gyógynövényhasználat).
- Minden növényről készül egy nyomtatható tanulókártya.
- Minden növényhez tartozik egy bemutató videó.
- Heti egy alkalommal, szerdánként 18.00-tól élő zoom meetinget tartunk, ahol megbeszéljük a heti anyagokat és válaszolok a kérdésekre.
- Önellenőrző feladatlapok.
- A tudás elmélyítése csak terepen lehetséges!



Terepgyakorlatok, gyógynövénytúrák

- Még két időpont: október 4. (Szentendre), október 17. (Gömörszőlős)
- Gyógynövényes natúrkozmetikum workshop: október 23; vagy november 1. (Budapest)
- A tanfolyam résztvevői kedvezményesen csatlakozhatnak az Életmód Klubhoz, amivel 50% kedvezményre jogosultak a túrák részvételi díjából a 2027. évben.



Technikai infók

- Az online **képzés időtartama: 6 hét**
- **2026. október 1. – november 12.**
- **Ára:** 60 000 Ft, mely **most 5 napig: 48 000 Ft**
- Meg lehet venni **csak az elméleti anyagot is, a 30 növény tananyagai 30 000 Ft-ba** kerülnek.
- Az online tanfolyam **egy zárt oktatási felületen** lesz elérhető.
- Igény szerint lehet csatlakozni a zárt **facebook csoporthoz** is.
- Jelentkezni a most kiküldött levélben lévő linken lehet.
- **Garancia:** Az első hét végéig, azaz október 5-ig lehet visszamondani a tanfolyamot, és az árát visszafizetem.
- A tanfolyam **államilag regisztrált felnőttképzés**, mely elvégzéséről tanúsítványt állítok ki.

