



# Workshop: Bienenstockluft – Naturheilkraft aus dem Bienenstock

## 1. Begrüßung und Einführung

- Vorstellung des Workshop-Leiters und der Teilnehmer
- **Überblick über den Workshop:** Ziele, Inhalte und Ablauf
- **Kurze Einführung:** Was ist Bienenstockluft?

## 2. Die Welt der Bienen und ihre Produkte

- **Lebensweise der Honigbienen:** Kurzer Überblick über den Bienenstock und die Arbeitsteilung der Bienen
- **Produkte der Bienen:** Honig, Propolis, Wachs, Gelee Royale und ihre gesundheitlichen Vorteile

## 3. Was ist Bienenstockluft?

- Entstehung und Zusammensetzung der Bienenstockluft (Aerosole)
- **Natürliche Inhaltsstoffe:** Ätherische Öle, Propolis-Partikel, Bienenwachs und Pollen
- Wissenschaftliche Erkenntnisse zu den gesundheitlichen Wirkungen

## 4. Anwendungsbereiche der Bienenstockluft

- **Atemwegserkrankungen:** Asthma, Bronchitis, Allergien
- Stärkung des Immunsystems
- Allgemeines Wohlbefinden und Stressabbau

## 5. Praktische Demonstration

- Vorstellung eines Bienenstockluft-Inhalationsgeräts

- Sicherheitsvorkehrungen und Hygiene beim Inhalieren
- Kurze Vorführung der Anwendung (optional: Teilnahme der Workshop-Teilnehmer)

## 6. Vorteile und Grenzen der Therapie

- Vorteile der Bienenstockluft-Therapie
- Kontraindikationen und Sicherheitsaspekte (z. B. Allergien, Umgang mit Bienen)
- Hinweise zur regelmäßigen Anwendung und möglichen Kosten

## 7. Nachhaltigkeit und Bienenschutz

- Wie man als Anwender die Bienen schützt
- Bedeutung des Bienenschutzes für Umwelt und Gesundheit
- Tipps zur Unterstützung von Imkern und nachhaltiger Bienenhaltung

## 8. Austausch und Fragen

- Offene Fragerunde
- Erfahrungsaustausch mit anderen Teilnehmern
- Eventuelle Hinweise zu weiterführenden Ressourcen oder Literatur

## 9. Abschluss

- Zusammenfassung der wichtigsten Erkenntnisse
- Feedback der Teilnehmer
- Einladung zu weiteren Workshops oder Veranstaltungen