

### Kursanmeldung per E-Mail

Bauer Erika:	bauer-nagel@hotmail.de
Brunner-Rosner Sonja:	sonja.brunner-rosner@web.de
Greger Gabriele:	GabiGreger@gmx.de
Kern Hildegard:	kern.hildegard@gmx.de
Schröter Karin:	karin593@gmx.de
Dr. Schröter Kristina:	kristina.schroeter@gmx.de
Swakowski Marie:	marie.swakowski@yahoo.com

- Für Gruppen ab 8 Personen können für alle Veranstaltungen auch individuelle Termine vereinbart werden.
- Gerne stellen wir Ihnen Geschenkgutscheine aus.
- Sollten Sie einen gebuchten Termin nicht einhalten können, bitten wir (auch kurzfristig) um eine Absage. Ist keine Absage erfolgt, sind die Kursgebühren zu bezahlen.

### Mai bis September - Individuelle Wildkräuterwanderungen

- Wildkräuterwanderungen für Gruppen (z. B. Betriebsausflug, Stammtisch, Verein, Freundeskreis, usw.)  
Ob Sie nur eine Wildkräuterwanderung durch unsere herrliche Natur wünschen oder kombiniert mit einer leckeren Wildkräuterbrotzeit, auch mit frischem Holzofenbrot und/oder Wildkräuterpizza, die Kräuterbäcker Robert Besold im Holzofen backt, bestimmen Sie. Sonderwünsche nach Ihren eigenen Ideen werden - soweit machbar - sehr gerne erfüllt.  
Kosten nach Absprache entsprechend Ihren Wünschen.  
Info und Anmeldung: Erika Bauer, ☎ 09236 1006
- Kräuterwanderungen nach Vereinbarung. 5 Euro, Dauer ca. 1 ½ Std.  
Info und Anmeldung: Gabriele Greger, ☎ 09236 1747

### Juni 2019

#### Wildkräuterwanderungen jeweils 15 Uhr

**Sonntag, 2. Juni**  
**Mittwoch, 12. Juni**  
**Sonntag, 16. Juni**  
**Donnerstag, 27. Juni**

Treffpunkt: Parkplatz am Nageler See in der Straße „Zum See“, Dauer ca. 2 Stunden  
6 Euro inkl. kleiner Kostprobe, Kinder sind kostenfrei

Bei einer Wanderung rund um den Nageler See und zum Bibergebiet lernen Sie zahlreiche Wildkräuter an ihren natürlichen Wuchsorten kennen. Es gibt interessante und fast vergessene Informationen über die unerschöpfliche Vielfalt der Wildkräuter, ihre Verwendung in der Volksheilkunde oder auch in der Küche.

Leitung und Anmeldung: Erika Bauer, ☎ 09236 1006

Anmeldeschluss jeweils ein Tag vor der Wanderung

#### Freitag, 7. Juni, 13:30 - ca. 18:00 Uhr

##### Eine kleine Auszeit

Haus der Kräuter, 25 Euro

Innehalten, vom Alltag pausieren und einfach mal verschlafen!

Der Nachmittag beginnt mit dem Kurs „Räuchern mit Kräutern und Harzen für Körper und Seele“.

Sie erfahren Interessantes und Überraschendes zum Thema und bekommen abschließend

Ihr persönliches Räucherwerk für einmal Räuchern.

Um 15 Uhr gibt es in behaglicher Runde Kaffee (Tee) und Kuchen,

bevor wir uns um ca. 15.30 Uhr zu einer Wildkräuterwanderung rund um den Nageler See aufmachen.

Ab 17 Uhr dürfen Sie sich bei einer leckeren Wildkräuterbrotzeit stärken

und den Nachmittag gemütlich ausklingen lassen.

Leitung und Anmeldung bis 05.06.: Erika Bauer, ☎ 09236 1006

Dieser Nachmittag kann für Gruppen ab 10 Personen beliebig kombiniert werden.

Beispielsweise statt „Räuchern ...“ ein „Frauenmantelseminar“, etc.

**Samstag, 15. Juni, 14-18 Uhr**  
**Iss dein Unkraut einfach auf!**

Haus der Kräuter mit umliegenden Wiesen, 10 Euro + 5 Euro Materialkosten

Beim Gärtnern ärgern wir uns oft über Löwenzahn, Giersch, Gundermann oder Vogelmiere. Dabei steckt mehr als nur „Grünzeug“ dahinter. Kommen Sie mit auf eine spannende Reise in die kulinarische und heilkundliche Welt dieser Kräuter. Wir sammeln gemeinsam die vermeidlichen Unkräuter (gerne dürfen Sie auch ihre Ernte von zuhause mitbringen) und werden danach ein Pflegeöl, sowie eine kleine kulinarische Köstlichkeit im Haus der Kräuter zubereiten.

Bitte mitbringen: ein kleines Fläschchen/Schraubglas für das Öl, festes Schuhwerk, eventuell Boxen für übrig gebliebenes

Leitung und Anmeldung bis 12.06.: Dr. Kristina Schröter, Biologin, ☎ 09236 3370479

**Dienstag, 18. Juni, 17-19 Uhr**  
**Blütenräume erleben**

Treffpunkt: Duft- und Schmetterlingsgarten, 8 Euro + Materialkosten

Lernen Sie bei einer Kräuterwanderung die Vielfalt essbarer Blüten aus dem Garten und von der Wiese kennen. Im Haus der Kräuter werden die gesammelten Blüten zu Köstlichkeiten oder kleinen Geschenken verarbeitet.

Bitte mitbringen: Glasflasche 0,5 L, kleines Schraubglas

Leitung und Anmeldung bis 16.06.: Sonja Brunner-Rosner, ☎ 09236 448

**Freitag, 28. Juni, 17 Uhr**  
**Schnelle Wildkräuterküche**

Haus der Kräuter, 27 Euro inkl. Lebensmittel und Skript, Dauer 3-4 Std.

Kochen mit Wildkräutern muss nicht zeitaufwändig sein! Aus Wild- und Gartenkräutern zaubern wir leckere kleine Speisen, die Sie bei einem Buffet oder Abendessen servieren können. Sie erfahren Wissenswertes über die Verwendung von Wild- und Gartenkräutern.

Leitung und Anmeldung bis 25.06.: Karin Schröter, ☎ 09236 6210

## Juli 2019

**Wildkräuterwanderungen jeweils 15 Uhr**

**Dienstag, 2. Juli**

**Donnerstag, 11. Juli**

**Sonntag, 21. Juli**

**Mittwoch, 24. Juli**

Treffpunkt: Parkplatz am Nageler See in der Straße „Zum See“, Dauer ca. 2 Stunden, 6 Euro inkl. kleiner Kostprobe, Kinder sind kostenfrei

Bei einer Wanderung rund um den Nageler See und zum Bibergebiet lernen Sie zahlreiche Wildkräuter an ihren natürlichen Wuchsorten kennen. Es gibt interessante und fast vergessene Informationen über die unerschöpfliche Vielfalt der Wildkräuter, ihre Verwendung in der Volksheilkunde oder auch in der Küche.

Leitung und Anmeldung: Erika Bauer, ☎ 09236 1006

Anmeldeschluss jeweils ein Tag vor der Wanderung

**Freitag, 5. Juli, 19:30 - ca. 21:00 Uhr**  
**Frauenmantel - das Frauenkraut schlechthin**

Haus der Kräuter, 14 Euro, inkl. Skript und Tinktur

Ein vielseitiger Begleiter von der Pubertät bis ins hohe Alter. Die Volksheilkunde beschreibt, dass es kaum einen Bereich des Körpers gibt, auf den der Frauenmantel nicht wohltuend einwirkt! Sie lernen die unzähligen Einsatzmöglichkeiten dieser wunderbaren Pflanze kennen und erfahren auch Wissenswertes über Wildkräuter, die bei Bindegewebsschwäche helfen können. Im Anschluss stellen wir eine Frauenmanteltinktur her.

Leitung und Anmeldung bis 04.07.: Erika Bauer, ☎ 09236 1006

**Freitag, 12. Juli, 17 Uhr**

**Backen mit Garten- und Wildkräutern**

Haus der Kräuter, 24 Euro inkl. Lebensmittel und Skript, Dauer 3-4 Std.

Sauerteigbrot, Wildkräuterpizza und Brötchen - dazu gibt es pikante und süße Aufstriche. Außerdem erfahren Sie Wissenswertes über die Verwendung von Kräutern in der Küche beim Backen und Kochen.

Bitte bringen Sie Kunststoffdosen für evtl. Reste mit.

Leitung und Anmeldung bis 09.07.: Karin Schröter, ☎ 09236 6210

**Dienstag, 16. Juli, 19:00 - 20:30 Uhr**

**„Kräuterkraft von Kopf bis Fuß“**

Haus der Kräuter, 10 Euro inkl. Skript

Die Vielfalt der Kräuter ist für den Laien kaum überschaubar, darum erhalten Sie in diesem Vortrag einen Überblick über einheimische Heilpflanzen und deren Anwendungsgebiet am Körper.

Damit können sie gezielt von Kopf bis Fuß etwas für den Erhalt Ihrer Gesundheit und die Stärkung Ihrer Abwehrkräfte tun.

Leitung und Anmeldung bis 12.07.: Hildegard Kern, Heilpraktikerin, ☎ 09236 286416

**Freitag, 19. Juli, 15 Uhr**

**Wildkräuterwanderung mit Kräuterbrotzeit**

Treffpunkt: Parkplatz am Nageler See in der Straße „Zum See“, 19 Euro

Während unser „Kräuterbäcker“ Robert Besold im Holzbackofen ein leckeres Brot mit Bärwurz backt, begeben wir uns auf eine Wildkräuterwanderung rund um den Nageler See und zum Bibergebiet.

Sie erfahren Überraschendes oder nahezu Vergessenes über Wildkräuter. Anschließend werden Sie im „Haus der Kräuter“ mit verschiedenen Wildkräuterleckereien und frischem Holzofenbrot verwöhnt.

Leitung und Anmeldung bis 18.07.: Erika Bauer, ☎ 09236 1006

Für Gruppen ab 10 Personen kann dieses Angebot individuell gebucht werden.

**Dienstag, 30. Juli, 19:00 - 20:30 Uhr**

**„Heilsteine - Gesundheitsschätze aus dem Schoß der Erde“**

Haus der Kräuter, 20 Euro inkl. Skript und einem persönlichen Stein

Seit der Steinzeit verwenden Menschen aller Kulturen Mineralien und Steine zu Heilzwecken.

Wir lernen die wichtigsten Heilsteine und deren Anwendungsmöglichkeiten kennen, sowie den Umgang und die Pflege von Steinen.

Leitung und Anmeldung bis 26.07.: Hildegard Kern, Heilpraktikerin, ☎ 09236 286416

## August 2019

**Wildkräuterwanderungen jeweils 15 Uhr**

**Sonntag, 4. August**

**Donnerstag, 15. August**

**Sonntag, 25. August**

**Freitag, 30. August**

Treffpunkt: Parkplatz am Nageler See in der Straße „Zum See“, Dauer ca. 2 Stunden, 6 Euro inkl. kleiner Kostprobe, Kinder sind kostenfrei

Bei einer Wanderung rund um den Nageler See und zum Bibergebiet lernen Sie zahlreiche Wildkräuter an ihren natürlichen Wuchsorten kennen. Es gibt interessante und fast vergessene Informationen über die unerschöpfliche Vielfalt der Wildkräuter, ihre Verwendung in der Volksheilkunde oder auch in der Küche.

Leitung und Anmeldung: Erika Bauer, ☎ 09236 1006

Anmeldeschluss jeweils ein Tag vor der Wanderung

**Freitag, 9. August, 15 Uhr**

**Wildkräuterwanderung mit Kräuterbrotzeit**

Treffpunkt: Parkplatz am Nageler See in der Straße „Zum See“, 19 Euro

Während unser „Kräuterbäcker“ Robert Besold im Holzbackofen ein leckeres Brot mit Bärwurz backt, begeben wir uns auf eine Wildkräuterwanderung rund um den Nageler See und zum Bibergebiet.

Sie erfahren Überraschendes oder nahezu Vergessenes über Wildkräuter. Anschließend werden Sie im „Haus der Kräuter“ mit verschiedenen Wildkräuterleckereien und frischem Holzofenbrot verwöhnt.

Leitung und Anmeldung bis 08.08.: Erika Bauer, ☎ 09236 1006

Für Gruppen ab 10 Personen kann dieses Angebot individuell gebucht werden.

**Dienstag, 13. August, 19:00 - 20:30 Uhr**  
**Bachblüten müssen nicht aus England kommen**

Haus der Kräuter, 20 Euro inkl. Skript und persönliche Bachblütenmischung

Dieser Kurs ist für alle, die sich für die „Blüten, die durch die Seele heilen“ (Dr. Edward Bach) und deren Anwendung interessieren. Sie lernen die 7 Gemütszustände und die von Dr. Bach dafür bestimmten Blütenessenzen kennen. Sie erhalten einen Einblick in die Lebensgeschichte des berühmten englischen Arztes und Bakteriologen. Aber vor allem erfahren Sie, wie Sie sich Ihre eigenen Bachblüten in der Natur suchen und herstellen können – denn bis auf wenige Ausnahmen gibt es die Bachblütenpflanzen in unserer Heimat. Zum Abschluss erhält jeder eine individuelle Bachblütenmischung für sich.

Leitung und Anmeldung bis 09.08.: Hildegard Kern, Heilpraktikerin, ☎ 09236 286416

Bitte mitbringen: Ein 30 ml Pipettenfläschchen

## September 2019

**Wildkräuterwanderungen jeweils 15 Uhr**

**Dienstag, 3. September**

**Dienstag, 10. September**

**Sonntag, 15. September**

Treffpunkt: Parkplatz am Nageler See in der Straße „Zum See“, Dauer ca. 2 Stunden,  
6 Euro inkl. kleiner Kostprobe, Kinder sind kostenfrei

Bei einer Wanderung rund um den Nageler See und zum Bibergebiet lernen Sie zahlreiche Wildkräuter an ihren natürlichen Wuchsorten kennen. Es gibt interessante und fast vergessene Informationen über die unerschöpfliche Vielfalt der Wildkräuter, ihre Verwendung in der Volksheilkunde oder auch in der Küche.

Leitung und Anmeldung: Erika Bauer, ☎ 09236 1006

Anmeldeschluss jeweils ein Tag vor der Wanderung

**Dienstag, 10. September, 19 Uhr**

**Oxymel und Defrutum, Tinkturen aus Pflanzenextrakten ohne Alkohol herstellen**

Haus der Kräuter, 17 Euro, inkl. Gläser

Eine der ältesten Methoden Kräuter haltbar zu machen. Wir stellen gemeinsam ein Oxymel und eine Verreibung mit Milchzucker her. Heilsame Pflanzenauszüge werden seit Anbeginn der Kulturgeschichte verwendet. Diese Tinkturen können auch von Kindern und Schwangeren angewendet werden.

Leitung und Anmeldung bis 09.09.: Gabriele Greger, ☎ 09236 1747

**Dienstag 17. September, 19-20:30 Uhr**

**Hildegard von Bingen - Heilige, Heilkundige und Forscherin**

Haus der Kräuter, 10 Euro incl. Skript

Neben der Jungfrau Maria und der Heiligen Barbara zählt Hildegard von Bingen zu den bekanntesten Heiligen der Geschichte. Mit ihrem Namen verbindet man Gesundheit und Naturheilkunde. Ihre überlieferten Schriften zeigen eine Frau von großem Glauben aber auch den wachen Geist einer Naturwissenschaftlerin. Wie kaum eine Frau verstand sie es, in einer Zeit, in der Frauen noch keinen Zugang zu Bildung und Öffentlichkeit hatten, ihren eigenen Weg zu gehen. Lernen Sie diese große Frau und wichtige Tipps für die Gesundheit am Namenstag der Heiligen kennen.

Leitung und Anmeldung bis 13.09.: Hildegard Kern, Heilpraktikerin, ☎ 09236 286416

**Freitag, 20. September, 18-21 Uhr: Kochen mit Kartoffeln**

Haus der Kräuter, 20 Euro, inkl. Kartoffelrezepte und Kartoffelgeschichten

Mit Kartoffeln lassen sich unendlich viele schmackhafte Gerichte zubereiten, ob süß oder pikant. Lassen Sie sich überraschen!

Leitung und Anmeldung bis 18.09.: Gabriele Greger, ☎ 09236 1747 oder Regina Schraml, 09236 1781

**Samstag, 21. September, 14-17 Uhr: Pilze entdecken!**

Haus der Kräuter, 7 Euro

Lasst euch entführen in die geheimnisvolle, spannende Welt der Pilze. Viel Hintergrundinformation zur Lebensweise und ökologischen Bedeutung sowie Sammeltipps ergänzen die gefundenen Pilze.

Bitte mitbringen: festes Schuhwerk, wetterfeste Kleidung, einen kleinen Korb und ein kleines Messer

Leitung und Anmeldung bis 19.09.: Dr. Kristina Schröter, Biologin und Pilzcoach, ☎ 09236 3370479

## Oktober 2019

### **Dienstag, 8. Oktober, 18 Uhr: Wilde Früchtchen**

Haus der Kräuter, 15 Euro

Schmackhafte Köstlichkeiten mit wilden Früchten, wie Vogelbeeren, Heidelbeeren, Schlehen oder Aronia. Rezeptvorschläge, Wissenswertes über die einzelnen Wildobstsorten, Produktverkostung.

Leitung und Anmeldung bis 07.10.: Gabriele Greger, ☎ 09236 1747

### **Dienstag 15. Oktober, 19-20:30 Uhr**

#### **Von unruhigen Nächten zu süßen Träumen**

Haus der Kräuter, 10 Euro incl. Skript

Schlafen ist für den Menschen lebenswichtig! Im Schlaf wird der Tag verarbeitet, Gelerntes wird am richtigen Ort im Gehirn „abgelegt“, Zellen werden erneuert oder repariert. Ein Mensch der gut und ausreichend schläft neigt weniger zu Erschöpfung und Krankheiten, ist belastbarer und einfach „besser drauf“. Sie erhalten im Kurs viele einfache, hilfreiche Tipps aus der Naturheilkunde um Ihren gesunden Schlaf zu pflegen oder wieder tief und erholsam zu schlafen.

Leitung und Anmeldung bis 10.10.: Hildegard Kern, Heilpraktikerin, ☎ 09236 286416

### **Freitag, 18. Oktober, 19 Uhr**

#### **Natürliche Helfer zur Stärkung des Immunsystems**

Haus der Kräuter, 6 Euro

Die Aufgabe des Immunsystems ist es, den Menschen gesund zu erhalten oder bei Schädigung wieder gesund zu machen. Pflanzliche Wirkstoffe werden seit Jahrhunderten zur Stärkung des Immunsystems eingesetzt. Studien belegen in vielen Fällen die Wirkung von aktiven Inhaltsstoffen aus Pflanzen.

Die Teilnehmer lernen an diesen Abend Kräuter, Pflanzen usw. kennen, die für die kommende kalte Jahreszeit das Immunsystem unterstützen.

Leitung und Anmeldung bis 17.10.: Erika Bauer, ☎ 09236 1006

### **Dienstag, 22. Oktober, 17-19 Uhr**

#### **Die herbstliche Küche nach Hildegard von Bingen**

Haus der Kräuter, 20 Euro, inkl. Rezepte

Winterharte Kräuter und Gemüse nach Hildegard von Bingen wie Salbei, Ysop und Wermut riechen, schmecken, ausprobieren und mit Gemüse wie Fenchel, Kürbis und rote Bete leckere Speisen vorbereiten. Der Spätnachmittag beginnt mit Vorstellung der Kräuter und Gemüse und danach dürfen Sie in der Küche leckere Speisen vorbereiten, verkosten und die Rezepte mit nach Hause nehmen.

Leitung und Anmeldung bis 19.10.: Marie Swakowski, ☎ 09235 968513 oder 0157 829 893 91

### **Freitag, 25. Oktober und**

### **Mittwoch, 30. Oktober jeweils 19 - ca. 21 Uhr**

#### **Räuchern mit Kräutern und Harzen für Körper und Seele**

Haus der Kräuter, 14 Euro

Am 31.10./1.11. steht das heidnische Fest „Samhain“ oder heute abgewandelt in „Halloween“ an. Im Jahr 837 wurde dieses Fest zu Allerheiligen, am 1. November, umgewandelt.

Das Räuchern mit Kräutern und Harzen hat eine lange Tradition. In gemütlicher Runde lernen die Teilnehmer die vielseitigen Anwendungsmöglichkeiten und Wirkungsweisen verschiedener Kräuter und Harze kennen. Fichtenharz kann beispielsweise eingesetzt werden, um die Atemwege zu befreien oder die Konzentration zu fördern. Natürlich gibt es auch Infos über das Fest „Samhain“

Welches Räucherwerk für jeden einzelnen Teilnehmer in Frage kommt ermitteln wir am Ende des Kurses.

Leitung und Anmeldung: Erika Bauer, ☎ 09236 1006

Anmeldeschluss jeweils ein Tag vor der Veranstaltung

### **Dienstag, 29. Oktober, 17-19 Uhr**

#### **Aroma Vitalküche und die Pflanzenwasser - Hydrolate für die Winterzeit**

Haus der Kräuter, 25 Euro, inkl. Rezepte und kleine Proben

Neue Lebenskraft durch Zitrushydrolat, Ingwerhydrolat zum Entkrampfen und Stabilisieren, Fichtenhydrolat lässt uns durchatmen. Eine Wohltat für Körper und Seele – wie kann ich mir selber die verschiedenen Pflanzenwasser herstellen. Sie werden das Prinzip der Destillation kennenlernen und ihre verschiedenen Verwendungsmöglichkeiten in der Kosmetik, Hausapotheke und Aroma Vitalküche ausprobieren.

Sie dürfen schnuppern, riechen und für sich selber einige Pflanzenwasser mit nach Hause mitnehmen.

Leitung und Anmeldung bis 26.10.: Marie Swakowski, ☎ 09235 968513 oder 0157 829 893 91

---

## November / Dezember 2019

### **Dienstag, 12. November, 19-20:30 Uhr** **Kleiner Schatz, werd' wieder gesund**

Haus der Kräuter, 10 Euro incl. Skript

Jede Mutter weiß es, ein krankes Kind ist eine Herausforderung. Gerade in der kalten Jahreszeit haben Kinder vermehrt mit Erkältungen zu kämpfen. Da braucht es nicht nur Medizin, sondern auch Zuwendung. Im Vortrag erhalten Sie Tipps zu Naturheilmitteln und auch zu Ablenkungen und Beschäftigungen, damit Ihr kleiner Patient schnell wieder gesund wird.

Leitung und Anmeldung bis 10.11.: Hildegard Kern, Erzieherin und Heilpraktikerin, ☎ 09236 286416

### **Dienstag, 26. November, 17-19 Uhr** **Edelkastanie und ihre Verwendung in der Küche nach Hildegard von Bingen**

Haus der Kräuter, 20 Euro, inkl. Rezepte

„Der Kastanienbaum ist sehr warm und hat aufgrund seiner Wärme eine große Kraft, da er die discretio symbolisiert und alles was in ihm ist, und auch seine Frucht ist nützlich gegen jede Schwäche, die im Menschen ist.“ (PL 1226 B).

Edelkastanien, auch Maroni genannt, sind nicht nur auf dem Weihnachtsmarkt kaum wegzudenken, man kann auch leckere Kastaniensuppe, Kuchen mit Maroni und Kastanienhonig zubereiten sowie die Heilkräfte der Edelkastanienfrucht und des Edelkastanienholzes erkunden.

Leitung und Anmeldung bis 23.11.: Marie Swakowski, ☎ 09235 968513 oder 0157 829 893 91

**Freitag, 6. Dezember, 19-21 Uhr**

**Samstag, 7. Dezember, 19-21 Uhr**

### **Vorbereitung zu den Rau(ch)nächten**

#### **Die 12 heiligen Nächte zwischen dem 25. Dezember und dem 6. Januar**

Haus der Kräuter, 12 Euro, inkl. Skript und Räucherware für einmal Räuchern

In dem Seminar werden wir Räucherpflanzen zu einer Räuchermischung zusammenstellen und vieles über Brauchtum und Mythologie erfahren. Wir mischen Kräuter und Harze zu Räucherkugeln und beenden den Abend mit einer Feuerzeremonie.

Leitung und Anmeldung bis 4.12.: Regina Schraml, ☎ 09236 1781