

E-Mail-Adressen für Ihre Kursanmeldung

Bauer Erika:	bauer-nagel@hotmail.de
Bietz Kerstin:	email@machseinfach.org
Brunner-Rosner Sonja:	sonja.brunner-rosner@web.de
Greger Josefine:	josefine.greger@erholungsort-nagel.de
Kern Hildegard:	kern.hildegard@gmx.de
Küffner Kerstin:	k.u.st.kueffner@t-online.de
Lenk Birgit:	birgit.ziegler.do@web.de
Pöllmann Bettina:	bettina.poellmann@online.de
Schröter Karin:	karin593@gmx.de
Dr. Schröter Kristina:	kristina.schroeter@gmx.de
Sieben Brigitte:	kg-apm.sieben@gmx.de
Simon Renate:	simon.renate1@web.de
Swakowski Marie:	marie.swakowski@yahoo.com
Wastl Monika:	mwastl1@gmx.de

- Sollten Sie einen gebuchten Termin nicht einhalten können, bitten wir (auch kurzfristig) um eine Absage. Ist keine Absage erfolgt, sind die Kursgebühren zu bezahlen.
- Für Gruppen ab 8 Personen können für alle Veranstaltungen auch individuelle Termine vereinbart werden.
- Geschenkgutscheine sind im Haus der Kräuter erhältlich.
- Wir bitten Sie, die aktuellen Abstands- und Hygienevorschriften einzuhalten!

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, bestimmen Sie. Sonderwünsche nach Ihren eigenen Ideen werden - soweit machbar - sehr gerne erfüllt.

Termin nach Anfrage von Mai bis September

Kosten nach Absprache entsprechend Ihren Wünschen.

Info und Anmeldung: Erika Bauer, ☎ 09236 1006, bauer-nagel@hotmail.de

Achtsamkeitswanderung im Nageler Wald

„Langsam und entspannt“ ... das ist genau das richtige Tempo für unsere kleine Gruppe. Hier geht es nicht um Zeit und Kilometer. Hier geht's um Dich und die Natur. Deine kleine Auszeit. Atmung, Bewegung und Entspannung, das sind unsere Anker. Sie lassen Dich so richtig chillig werden. Neues/Altes entdecken. Mit allen Sinnen den Wald genießen und erleben eben. Tapfer sind wir auch ein Stück barfuß unterwegs. Wirst Du Dich darauf einlassen können?

Termin auf Anfrage und nach Vereinbarung (siehe auch Ausschreibung auf Facebook)

Treffpunkt: Parkplatz am Nageler See, 25 € pro Person, max. 6 Teilnehmer, Dauer ca. 2,5 Std.

Leitung und Anmeldung: Kerstin Bietz, ☎ 0175 2090242 oder email@machseinfach.org

„Barfuß-Mitmach-Challenge“

Wir laufen barfuß auf einem der schönsten Wege bei Nagel. Alles ist dabei: Sand, Kies, Gras, Matsch, Erde, Wasser... Das Barfußlaufen stärkt die Fußmuskulatur, sorgt für eine bessere Körperhaltung und beugt Haltungsschäden vor. Außerdem Stärkung des Immunsystems, des Bewegungsapparates und des Stoffwechsels. Hormonsystem und Nervensystem werden ausgeglichen. Erdung. Bitte bring ein Sitzkissen o.ä. mit, falls du nicht auf dem blanken Boden sitzen magst.

Termin auf Anfrage und nach Vereinbarung (siehe auch Ausschreibung auf Facebook)

Treffpunkt wird nach Anmeldung bekannt gegeben, 10 € pro Person, Dauer ca. 1,5 Std.

Leitung und Anmeldung: Kerstin Bietz, über SMS oder WhatsApp 0175 2090242

August 2020

Wildkräuterwanderungen jeweils 15 Uhr

Sonntag, 2. August

Freitag, 7. August

Samstag, 15. August

Sonntag, 23. August

Freitag, 28. August

Treffpunkt: Parkplatz am Nageler See in der Straße „Zum See“, Dauer ca. 2 Stunden,
6 € 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, 11. August, 19:00 - 20:30 Uhr

Schutzkräuter – Segensbringer von alters her

Haus der Kräuter, 10 € inkl. Skript

Unsere Ahnen vertrauten den Schutz von Haus und Hof und ihre Gesundheit gerne der Hilfe von Mutter Natur an. Selbst gesammelte und geweihte Kräuterbuschen wurden in Haus und Stall aufgehängt, um Krankheit und Schaden von Mensch und Tier abzuhalten.

Schauen Sie, was Brauchtum und Wissenschaft gemeinsam haben und wo wir voneinander lernen können!

Leitung und Anmeldung bis 07.08.: Hildegard Kern, Heilpraktikerin, ☎ 09236 286416

Mittwoch, 12. August

Mittwoch, 26. August, jeweils 15-16 Uhr

Qi Gong am See

Treffpunkt am Nageler See bei der Wasserwacht-Diensthütte
8 € inkl. Skript, max. 12 Teilnehmer

Wir üben die „acht Brokate“.

Das sind wertvolle Übungen, die seit dem Altertum vorwiegend in China praktiziert werden.

Die Bewegungen werden im Stand ausgeführt und mit der Atmung kombiniert.

Sie regen den Energiefluss (Qi-Fluss) des Körpers an und lösen energetische Stauungen auf.

Regelmäßig geübt wirken sie gesundheitsfördernd und somit lebensverlängernd.

Mitzubringen sind bequeme Kleidung und bequeme Schuhe.

Es kann auch gerne barfuß geübt werden.

Leitung und Anmeldung: Brigitte Sieben, Heilpraktikerin/Physiotherapeutin, ☎ 09236 9696204

Anmeldeschluss jeweils montags vor dem jeweiligen Kurs

September 2020

Wildkräuterwanderungen jeweils 15 Uhr

Dienstag, 1. September

Donnerstag, 10. September

Sonntag, 13. September

Treffpunkt: Parkplatz am Nageler See in der Straße „Zum See“, Dauer ca. 2 Stunden,
6 € 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

Mittwoch, 2. September

Mittwoch, 23. September, jeweils 15-16 Uhr

Qi Gong am See

Treffpunkt am Nageler See bei der Wasserwacht-Diensthütte

8 € inkl. Skript, max. 12 Teilnehmer

Wir üben die „acht Brokate“.

Das sind wertvolle Übungen, die seit dem Altertum vorwiegend in China praktiziert werden.

Die Bewegungen werden im Stand ausgeführt und mit der Atmung kombiniert.

Sie regen den Energiefluss (Qi-Fluss) des Körpers an und lösen energetische Stauungen auf.

Regelmäßig geübt wirken sie gesundheitsfördernd und somit lebensverlängernd.

Mitzubringen sind bequeme Kleidung und bequeme Schuhe.

Es kann auch gerne barfuß geübt werden.

Leitung und Anmeldung: Brigitte Sieben, Heilpraktikerin/Physiotherapeutin, ☎ 09236 9696204

Anmeldeschluss jeweils montags vor dem jeweiligen Kurs

Freitag, 4. September, 19.30 - 21.00 Uhr

Frauenmantel - das Frauenkraut schlechthin

Haus der Kräuter, 14 € inkl. Skript und Tinktur

Sie lernen die unzähligen Einsatzmöglichkeiten dieser wunderbaren Pflanze kennen und erfahren auch Wissenswertes über Wildkräuter, die bei Bindegewebsschwäche helfen können.

Anschließend stellen wir eine Frauenmanteltinktur her.

Leitung und Anmeldung bis 3.9.: Erika Bauer, ☎ 09236 1006

Samstag, 12. September, 14-17 Uhr

Pilze entdecken!

Haus der Kräuter, 7 €

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 sowie wetterfeste Kleidung, einen Korb und ein kleines Messer

Leitung und Anmeldung bis 11.09.: Dr. Kristina Schröter, Biologin und Pilzchoach, ☎ 09236 3370479

Montag, 21. September, 18.30 Uhr

Berberitze - Sauerdorn

Haus der Kräuter, 12 €

Essbares, vitaminreiches Wildobst. Wissenswertes über Inhaltsstoffe und Verwendung in der Küche.

Bitte bringen Sie eine kleine Flasche mit Schraubverschluss mit.

Leitung und Anmeldung bis 20.09.: Renate Simon, ☎ 09236 1846

Oktober 2020

Dienstag, 6. Oktober, 19.00-21.30 Uhr

Ätherische Öle für Anfänger

Haus der Kräuter, 10 €

Was sind ätherische Öle? Wie wirken sie? Wie wende ich sie richtig an? Diese und andere Fragen zum Thema Basiswissen ätherische Öle werden in diesem Seminar beantwortet. Außerdem stelle ich Dir drei der beliebtesten ätherischen Öle vor; Lavendel, Pfefferminze und Zitrone und deren vielfältige Anwendungsmöglichkeiten.

Leitung und Anmeldung bis 5.10.: Birgit Lenk, ☎ 0151 64806896

Mittwoch, 7. Oktober

Mittwoch, 21. Oktober, jeweils 15-16 Uhr

Qi Gong am See

Treffpunkt am Nageler See bei der Wasserwacht-Diensthütte

8 € inkl. Skript, max. 12 Teilnehmer

Wir üben die „acht Brokate“.

Das sind wertvolle Übungen, die seit dem Altertum vorwiegend in China praktiziert werden.

Die Bewegungen werden im Stand ausgeführt und mit der Atmung kombiniert.

Sie regen den Energiefluss (Qi-Fluss) des Körpers an und lösen energetische Stauungen auf.

Regelmäßig geübt wirken sie gesundheitsfördernd und somit lebensverlängernd.

Mitzubringen sind bequeme Kleidung und bequeme Schuhe.

Es kann auch gerne barfuß geübt werden.

Leitung und Anmeldung: Brigitte Sieben, Heilpraktikerin/Physiotherapeutin, ☎ 09236 9696204

Anmeldeschluss jeweils montags vor dem jeweiligen Kurs

Freitag, 16. Oktober, 19 Uhr:

Natürliche Helfer zur Stärkung des Immunsystems

Haus der Kräuter, 6 €

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 15.10.: Erika Bauer, ☎ 09236 1006

Dienstag, 20. Oktober, 19.00-21.30 Uhr

Ätherische Öle – hilfreiche Begleiter im Alltag (Hausapotheke)

Haus der Kräuter, 10 €

Ätherische Öle sind hilfreiche Begleiter im Alltag. Richtig angewandt können sie sich positiv auf die Gesundheit, das Wohlbefinden und die persönliche Entwicklung auswirken. In diesem spannenden und informativen Erlebnisvortrag über ätherische Öle erfährst Du viel Wissenswertes zu den verschiedenen Anwendungsmöglichkeiten und der Wirkungsweise ätherischer Öle. Du lernst eine kleine Hausapotheke kennen und hast die Möglichkeit naturreine ätherische Öle therapeutischer Qualität auszuprobieren und den Duft der Öle auf Dich wirken zu lassen.

Leitung und Anmeldung bis 19.10.: Birgit Lenk, ☎ 0151 64806896

Freitag, 30. Oktober und

Samstag, 31. Oktober jeweils 19 - ca. 21 Uhr

Räuchern mit Kräutern und Harzen für Körper und Seele

Haus der Kräuter, 14 €

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

November 2020

Sonntag, 29. November, 13 - 18 Uhr: „Winterzauber“

Weihnachtsmarkt rund um das Haus der Kräuter in Nagel, Kemnather Str. 3

Anbieter aus dem Ort und der Umgebung präsentieren ein buntes Angebot an Genusswaren und kunsthandwerklichen Artikeln aus Holz, Ton, Filz und Stoff sowie Bücher und Schmuck.

Die „Kräuterfrauen Herberia“ bieten ihre selbstgemachten Spezialitäten an.

Veranstalter: Natur- und Kräuterdorfverein Nagel e.V.

Dezember 2020

Dienstag, 1. Dezember, 19.00-21.30 Uhr

Biblische Öle – Damals und Heute

Haus der Kräuter, 15 €, inkl. Materialkosten

Pflanzen, Kräuter und ätherische Öle wurden schon seit Menschheitsgedenken auf der ganzen Welt für medizinische und therapeutische Zwecke genutzt. Einige dieser Öle, wie Weihrauch, Myrrhe, Sandelholz und Zimt waren sehr kostbar und waren wertvoller als Gold. In der Heiligen Schrift gibt es mehr als 500 Verweise auf kostbare Essenzen und ihre Verwendung in Ritualen. In diesem spannenden Erlebnisvortrag lernst Du acht ätherische Öle kennen, die bereits in biblischen Zeiten ihre Verwendung fanden. Erfreue Dich an diesen wohlriechenden, kostbaren und edlen ätherischen Ölen und erfahre mehr über ihre Anwendung und heilenden Eigenschaften - damals und heute. Am Ende des Erlebnisvortrags stellen wir auch eine Gebets-/Meditationsmischung her.

Leitung und Anmeldung bis 30.11.: Birgit Lenk, ☎ 0151 64806896