

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

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, 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

Mittwoch, 21. Oktober, 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

Mittwoch, 21. Oktober, 19.00 - 21.00 Uhr

Alte Tradition - neu entdeckt!

Oxymel - ein natürliches Heil- und Stärkungsmittel aus Essig, Honig und Kräutern.

Eine Alternative für Kräuterextrakte ohne Alkohol.

Haus der Kräuter, 18€

inkl. Skript, 1 Glas selbstgemachten Oxymel Ansatz, 1 Erfrischungsgetränk mit Oxymel

Nach einer theoretischen Einführung zu Essig und Honig erfahren Sie die wichtigsten Wirkstoffe heimischer Kräuter und die Verwendung in der traditionellen Volksheilkunde. Gemeinsam stellen wir ein Oxymel zur Stärkung des Immunsystems her.

Leitung und Anmeldung bis 19.10.: Monika Wastl ☎ 0151-53560569, E-Mail: mwastl1@gmx.de

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

Mittwoch, 4.11.2020 ab 19 Uhr

Ätherische Öle zur Stärkung des Immunsystems

Haus der Kräuter, 10 €

Die Tage werden wieder kürzer, der Sommer verabschiedet sich und es beginnt die kalte Jahreszeit, in der unser Immunsystem oftmals enorm gefordert wird. Ein gut funktionierendes Immunsystem stellt die Grundlage für unsere Gesundheit und Leistungsfähigkeit dar. Ätherische Öle können uns dabei helfen, unsere körpereigenen Abwehrkräfte zu stärken und intakt zu halten. In diesem Vortrag stelle ich Dir ätherische Öle und Ölmischungen vor, die Deinen Körper im Kampf gegen Viren und Bakterien unterstützen und allgemein zur Immunstärkung eingesetzt werden können.

Leitung und Anmeldung bis 3.11.: Birgit Lenk, ☎ 0151 64806896, E-Mail: birgit.ziegler.do@web.de

Samstag, 21.11.2020 ab 19 Uhr

Ätherische Öle – Hausapotheke für Kinder

Haus der Kräuter, 10 €

Auch bei Kindern können ätherische Öle als sanfte Helfer aus der Natur bei einer Vielzahl von Beschwerden eingesetzt werden. Aber welche ätherischen Öle sind für Kinder geeignet und wie wende ich sie sicher an? In diesem Vortrag stelle ich Dir eine Sammlung von ausgewählten ätherischen Ölmischungen vor, die speziell für Kinder entwickelt wurden und sich durch ihre einzigartigen ausgewogenen therapeutischen Kombinationen auszeichnen und gleichzeitig benutzerfreundlich in der Anwendung sind.

Leitung und Anmeldung bis 20.11.: Birgit Lenk, ☎ 0151 64806896, E-Mail: birgit.ziegler.do@web.de

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, E-Mail: birgit.ziegler.do@web.de

Freitag, 4. 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 € 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 03.12.: Regina Schraml, ☎ 09236 1781

Teilnehmer: mind. 5, max. 12 Personen