

E-Mail-Adressen für Ihre Kursanmeldung

Bauer Erika:	bauer-nagel@hotmail.de
Bietz Kerstin:	email@machseinfach.org
Kellner Melanie:	Melanie.Kellner@gmx.com
Kern Hildegard:	kern.hildegard@gmx.de
Lenk Birgit:	birgit.ziegler.do@web.de
Schröter Karin:	karin593@gmx.de
Dr. Schröter Kristina:	Kristina.Schroeter@gmx.de
Sieben Brigitte:	kg-apm.sieben@gmx.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.
- Wir bitten Sie, die aktuellen Abstands- und Hygienevorschriften einzuhalten!

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. Mit allen Sinnen den Wald genießen und erleben. Tapfer sind wir auch ein Stück barfuß unterwegs. Wirst Du Dich darauf einlassen können? #MachsEinfach

**Termin: jeden 1. Sonntag im Monat
sowie auf Anfrage und nach Vereinbarung**

(siehe auch Ausschreibung auf Facebook)
Treffpunkt: 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.

**Termin: jeden 3. Samstag im Monat 9:30 Uhr
sowie auf Anfrage und nach Vereinbarung**

(siehe auch Ausschreibung auf Facebook)
Treffpunkt wird nach Anmeldung bekannt gegeben,
15 €, max. 6 Teilnehmer, Dauer ca. 1,5 Std.
Leitung und Anmeldung: Kerstin Bietz,
☎ 0175 2090242

Qi Gong am See

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.

Termin auf Anfrage und nach Vereinbarung
Treffpunkt am Nageler See beim Kneippbecken
8 € inkl. Skript, max. 9 Teilnehmer

Leitung und Anmeldung:
Brigitte Sieben, Heilpraktikerin/Physiotherapeutin,
☎ 09236 9696204 oder 0151 70860104

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, Wildkräuterpizza oder auch einem Kräutertrunk 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.

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

Juni 2021

Wildkräuterwanderung, 15-17 Uhr

Mittwoch, 2. Juni

Samstag, 5. Juni

Mittwoch, 16. Juni

Sonntag, 27. Juni

Treffpunkt: Parkplatz am Nageler See (Straße „Zum See“)

8 € 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: Monika Wastl, ☎ 0151 53560569

Anmeldeschluss spätestens ein Tag vor der Wanderung

Kräuterwanderung Nageler See und Kräutergärten, 15-17 Uhr

Sonntag, 6. Juni

Sonntag, 13. Juni

Mittwoch, 23. Juni

Treffpunkt: Parkplatz am Nageler See (Straße „Zum See“)

8 € inkl. kleiner Kostprobe, Kinder sind kostenfrei

Beschreibung siehe 4. Juli

Leitung und Anmeldung bis spätestens einen Tag vor der Wanderung:

Melanie Kellner, Dipl.-Ing. Gartenbau und Kräuterführerin, ☎ 0175 1649327

Dienstag, 8. Juni, 19:00 - 20:30 Uhr: Bachblüten müssen nicht aus England kommen

Haus der Kräuter, 25 € 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 04.06. bei Heilpraktikerin Hildegard Kern, ☎ 09236 286416

Bitte mitbringen: Ein 30 ml Pipettenfläschchen

Wildkräuterwanderung, 15-17 Uhr

Mittwoch, 9. Juni

Sonntag, 20. Juni

Treffpunkt: Parkplatz am Nageler See (Straße „Zum See“)

8 € 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 spätestens ein Tag vor der Wanderung

Freitag, 11. Juni, 17 Uhr: Backen mit Garten- und Wildkräutern

Haus der Kräuter, 38 € inkl. Lebensmittel und Skript, Dauer: ca. 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.

Leitung und Anmeldung bis 07.06: Karin Schröter, Tel. 09236 6210

Bitte mitbringen: Mundnasenschutz, Kunststoffdosen für evtl. Reste

Mittwoch, 16. Juni, 17 Uhr: Schnelle Wildkräuterküche

Haus der Kräuter, 42 € inkl. Lebensmittel und Skript, Dauer: ca. 3-4 Std.

Kochen mit Wildkräutern muss nicht zeitaufwändig sein! Aus Wild- und Gartenkräutern bereiten wir leckere kleine Speisen zu, die Sie bei einem Buffet oder Abendessen servieren können. Sie erfahren Wissenswertes über die Verwendung von Wild- und Gartenkräutern, das Sammeln und Konservieren und erhalten Tipps und Anregungen für das Kochen mit Kräutern. Die Wildkräuterküche wird Sie mit interessanten Geschmackserlebnissen begeistern.

Leitung und Anmeldung bis 11.06.: Karin Schröter, ☎ 09236 6210

Bitte mitbringen: Mundnasenschutz, Kunststoffdosen für evtl. Reste

Mittwoch, 30. Juni, 15 Uhr: Wildkräuterwanderung mit Kräuterbrotzeit

Treffpunkt: Parkplatz am Nageler See, in der Straße „Zum See“, 23 Euro

Wir begeben uns auf eine Wildkräuterwanderung rund um den wunderschönen Nageler See und zum Bibergebiet. Natur pur begleitet uns während der Wanderung. Sie hören unterwegs Überraschendes oder auch nahezu Vergessenes über die Verwendung der Wildkräuter in der Küche und in der Volksheilkunde. Anschließend werden die Teilnehmer im „Haus der Kräuter“ mit Wildkräuterleckereien und frischem Holzofenbrot verwöhnt.

Leitung und Anmeldung bis 29.06.: Erika Bauer, ☎ 09236 1006

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

Juli 2021

Kräuterwanderung Nageler See und Kräutergärten, 15-17 Uhr

Sonntag, 4. Juli

Mittwoch, 14. Juli

Sonntag, 18. Juli

Sonntag, 25. Juli

Treffpunkt: Parkplatz Nageler See (Straße „Zum See“)

8 € inkl. kleiner Kostprobe, Kinder sind kostenfrei

Genießen Sie den Zauber der Natur bei einer Wanderung rund um den Nageler See. Es erwarten Sie viele verschiedene Wildkräuter an ihrem natürlichen Standort. Weiter geht es mit zahlreichen Kulturkräutern, Stauden und Gehölzen im „Zeit- und Erlebnispfad“ sowie im „Duft- und Schmetterlingsgarten“. Tauchen Sie ein in die Geschichte, Botanik, Volksheilkunde, Verwendung und Pflege unterschiedlicher Nutzpflanzen. Erkennen Sie die vielfältige Bedeutung der Pflanzenwelt für uns Menschen.

Leitung und Anmeldung bis spätestens einen Tag vor der Wanderung:

Melanie Kellner, Dipl.-Ing. Gartenbau und Kräuterführerin, ☎ 0175 1649327

Wildkräuterwanderung, 15-17 Uhr

Mittwoch, 7. Juli

Mittwoch, 28. Juli

Treffpunkt: Parkplatz am Nageler See (Straße „Zum See“)

8 € 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 spätestens ein Tag vor der Wanderung

Samstag, 10. Juli, 15 Uhr: Wildkräuterwanderung mit Kräuterbrotzeit

Treffpunkt: Parkplatz am Nageler See, in der Straße „Zum See“, 23 Euro

Wir begeben uns auf eine Wildkräuterwanderung rund um den wunderschönen Nageler See und zum Bibergebiet. Natur pur begleitet uns während der Wanderung. Sie hören unterwegs Überraschendes oder auch nahezu Vergessenes über die Verwendung der Wildkräuter in der Küche und in der Volksheilkunde. Anschließend werden die Teilnehmer im „Haus der Kräuter“ mit Wildkräuterleckereien und frischem Holzofenbrot verwöhnt.

Leitung und Anmeldung bis 09.07.: Erika Bauer, ☎ 09236 1006

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

Wildkräuterwanderung, 15-17 Uhr

Sonntag, 11. Juli

Mittwoch, 21. Juli

Treffpunkt: Parkplatz am Nageler See (Straße „Zum See“)

8 € 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: Monika Wastl, ☎ 0151 53560569

Anmeldeschluss spätestens ein Tag vor der Wanderung

Freitag, 16. Juli, 17 Uhr: Nageler Sommerwiesen bitten zu Tisch

Haus der Kräuter, 42 € inkl. Lebensmittel und Skript, Dauer: ca. 3-4 Std.

Unsere heimischen Wiesen bieten eine Fülle an essbaren Wildkräutern. Wir zaubern aus heimischen Wildkräutern ein köstliches Menü, das Sie mit neuen Geschmackserlebnissen überraschen wird. Sie erhalten Anregungen für das tägliche Kochen mit Wildkräutern, lernen zahlreiche Wildkräuter kennen, erfahren Wissenswertes über Kräuter und Kochtechniken. Weiter bekommen Sie Tipps zum Sammeln und Konservieren von Wildkräutern.

Leitung und Anmeldung bis 12.07.: Karin Schröter, ☎ 09236 6210

Bitte mitbringen: Mundnasenschutz, Kunststoffdosen für evtl. Reste

Freitag, 23. Juli, 17 Uhr: Schnelle Wildkräuterküche

Haus der Kräuter, 42 € inkl. Lebensmittel und Skript, Dauer: ca. 3-4 Std.

Kochen mit Wildkräutern muss nicht zeitaufwändig sein! Aus Wild- und Gartenkräutern bereiten wir leckere kleine Speisen zu, die Sie bei einem Buffet oder Abendessen servieren können. Sie erfahren Wissenswertes über die Verwendung von Wild- und Gartenkräutern, das Sammeln und Konservieren und erhalten Tipps und Anregungen für das Kochen mit Kräutern. Die Wildkräuterküche wird Sie mit interessanten Geschmackserlebnissen begeistern.

Leitung und Anmeldung bis 19.07.: Karin Schröter, ☎ 09236 6210

Bitte mitbringen: Mundnasenschutz, Kunststoffdosen für evtl. Reste

Dienstag, 27. Juli, 19:00 - 20:30 Uhr: Kräuterkraft von Kopf bis Fuß

Haus der Kräuter, 15 € incl. 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 23.07. bei Heilpraktikerin Hildegard Kern, ☎ 09236 286416

August 2021

Wildkräuterwanderung, 15-17 Uhr

Sonntag, 1. August

Sonntag, 8. August

Mittwoch, 11. August

Sonntag, 22. August

Treffpunkt: Parkplatz am Nageler See (Straße „Zum See“)

8 € 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: Monika Wastl, ☎ 0151 53560569

Anmeldeschluss spätestens ein Tag vor der Wanderung

Wildkräuterwanderung, 15-17 Uhr

Mittwoch, 4. August

Sonntag, 15. August

Mittwoch, 18. August

Treffpunkt: Parkplatz am Nageler See (Straße „Zum See“)

8 € 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 spätestens ein Tag vor der Wanderung

Freitag, 6. August, 17 Uhr: Backen mit Garten- und Wildkräutern

Haus der Kräuter, 38 € inkl. Lebensmittel und Skript, Dauer: ca. 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.

Leitung und Anmeldung bis 02.08: Karin Schröter, ☎ 09236 6210

Bitte mitbringen: Mundnasenschutz, Kunststoffdosen für evtl. Reste

Samstag, 7. August, 16-18 Uhr: Kräuter richtig ernten und trocknen

Haus der Kräuter, 29 € inkl. Material, Mitbringsel und Skript

Schon Paracelsus wusste: „Es müssen auch die Kräuter zur rechten Zeit geerntet werden...“

Jede Heilpflanze - ob es Knospen, Blüten, Samen oder Wurzeln sind - hat ihre eigene, optimale Erntezeit. Sie lernen die Ernte der Kräuter, den richtigen Zeitpunkt und verschiedene Möglichkeiten der Zubereitungen, ob es ein Tee, Essig, Kräuter-Öl, Oxymel oder Tinktur ist.

Bitte bringen Sie einige Gläser (50-100 ml) mit Schraubverschluss mit.

Leitung und Anmeldung bis 04.08.: Marie Swakowski, ☎ 09235 968 513 oder 0157 829 893 91

Dienstag, 10. August, 19:00 - 20:30 Uhr: Schutzkräuter – Segensbringer von alters her

Haus der Kräuter, 15 € incl. 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 06.08. bei Heilpraktikerin Hildegard Kern, ☎ 09236 286416

Mittwoch, 25. August / Sonntag, 29. August, 15-17 Uhr

Kräuterwanderung Nageler See und Kräutergärten

Treffpunkt: Parkplatz Nageler See (Straße „Zum See“)

8 € inkl. kleiner Kostprobe, Kinder sind kostenfrei

Genießen Sie den Zauber der Natur bei einer Wanderung rund um den Nageler See. Es erwarten Sie viele verschiedene Wildkräuter an ihren natürlichen Standort. Weiter geht es mit zahlreichen Kulturkräutern, Stauden und Gehölzen im „Zeit- und Erlebnissgarten“ sowie im „Duft- und Schmetterlingsgarten“. Tauchen Sie ein in die Geschichte, Botanik, Volksheilkunde, Verwendung und Pflege unterschiedlicher Nutzpflanzen. Erkennen Sie die vielfältige Bedeutung der Pflanzenwelt für uns Menschen.

Leitung und Anmeldung bis spätestens einen Tag vor der Wanderung:

Melanie Kellner, Dipl.-Ing. Gartenbau und Kräuterführerin, ☎ 0175 1649327

Samstag, 28. August, 16-19 Uhr

Die Hausapotheke steht vor der Tür – Hydrolate für den Schutz und Kraft bei Grippe und Viren

Haus der Kräuter, 39 € inkl. Material, Mitbringsel und Skript

Die antibakteriellen und reinigenden Wirkungen von ätherischen Ölen und Hydrolaten kommen aus der Natur. Welche Kräuter wirken antibakteriell, antiviral, desinfizierend, welche Möglichkeiten habe ich zu Hause wie z. B. Raumspray, Saunaaufguss, Handseife aus den Hydrolaten für mich herzustellen. Was ist ein Hydrolat (Pflanzenwasser), das Prinzip der Destillation, die Anwendung der Hydrolate inkl. Dufterlebnis. Entsprechend der Jahreszeit werden wir gemeinsam einige Hydrolate vor Ort herstellen und mit nach Hause nehmen. Wir lernen Pflanzen, die unser Immunsystem stärken können und werden den ganzen Vorgang der Destillation lernen inkl. Tipps für Vorbereitung des Destilliergutes, Abfüllung, Aufbewahrung, Nutzung u.v.a. Destilliertipps. Wir stellen ein Pflanzenwasser aus einigen Frischpflanzen her, welche uns die Mutter Natur aktuell je nach Jahreszeit bietet und verwenden diese dann gleich für die eigene Hausapotheke.

Leitung und Anmeldung bis 25.08.: Marie Swakowski, ☎ 09235 968 513 oder 0157 829 893 91

September 2021

Wildkräuterwanderung, 15-17 Uhr

Mittwoch, 1. September

Mittwoch, 15. September

Treffpunkt: Parkplatz am Nageler See (Straße „Zum See“)

8 € 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 spätestens ein Tag vor der Wanderung

Samstag, 4. September, 14-17 Uhr: Pilze entdecken!

Treffpunkt: Haus der Kräuter, Teilnehmerzahl ist begrenzt, 9 €

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

Leitung und Anmeldung bis 03.09.: Dr. Kristina Schröter, Biologin und Pilzcoach, ☎ 09236 3370479

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

Kräuterwanderung Nageler See und Kräutergärten, 15-17 Uhr

Sonntag, 5. September

Mittwoch, 8. September

Treffpunkt: Parkplatz Nageler See (Straße „Zum See“)

8 € inkl. kleiner Kostprobe, Kinder sind kostenfrei

Genießen Sie den Zauber der Natur bei einer Wanderung rund um den Nageler See. Es erwarten Sie viele verschiedene Wildkräuter an ihren natürlichen Standort. Weiter geht es mit zahlreichen Kulturkräutern, Stauden und Gehölzen im „Zeit- und Erlebnispfad“ sowie im „Duft- und Schmetterlingsgarten“. Tauchen Sie ein in die Geschichte, Botanik, Volksheilkunde, Verwendung und Pflege unterschiedlicher Nutzpflanzen. Erkennen Sie die vielfältige Bedeutung der Pflanzenwelt für uns Menschen.

Leitung und Anmeldung bis spätestens einen Tag vor der Wanderung:

Melanie Kellner, Dipl.-Ing. Gartenbau und Kräuterführerin, ☎ 0175 1649327

Sonntag, 12. September, 15-17 Uhr: Wildkräuterwanderung

Treffpunkt: Parkplatz am Nageler See (Straße „Zum See“)

8 € 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: Monika Wastl, ☎ 0151 53560569

Anmeldeschluss spätestens ein Tag vor der Wanderung

Dienstag, 14. September, 19 - 20:30 Uhr

Hildegard von Bingen - Heilige, Heilkundige und Forscherin

Haus der Kräuter, 15 € 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 10.09. bei Hildegard Kern, Heilpraktikerin, ☎ 09236 286416

Freitag, 17. September, 19 Uhr: Ätherische Öle für Anfänger

Haus der Kräuter, 15 €

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 16.09.: Birgit Lenk, ☎ 0151 64806896, birgit.ziegler.do@web.de

Donnerstag, 23. September, 16-18 Uhr: Heilkräftige Wurzeln

Haus der Kräuter, 29 € inkl. Material, Mitbringsel und Skript

„Die Kraft steckt in der Wurzel“ – das ist eine alte Weisheit.

Aus der Wurzel nimmt die Pflanze ihre Lebenskraft. Wie das geht, erfahren Sie in diesem Seminar.

Die Referentin erklärt, wie die Wurzeln von Alant, Baldrian, Beinwell, Blutwurz, Engelwurz, Karde und noch viele mehr geerntet werden, verarbeitet und wie Sie aus den heilkräftigen Wurzeln Tee, Tinkturen, Heilöl, Salbe, Wein und Mischungen zum Räuchern herstellen können.

Bitte bringen Sie einige Gläser (50-100 ml) mit Schraubverschluss mit.

Leitung und Anmeldung bis 20.09.: Marie Swakowski, ☎ 09235 968 513 oder 0157 829 893 91

Freitag, 24. September, 19 Uhr: Natürliche Helfer zur Stärkung des Immunsystems

Haus der Kräuter, 8 €

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 bei einem Vortrag Kräuter, Pflanzen usw. kennen, die für die kommende kalte Jahreszeit das Immunsystem unterstützen.

Leitung und Anmeldung bis 23.09.: Erika Bauer, ☎ 09236 1006

Donnerstag, 30. September, 19-21 Uhr: Oxymel - Krafttrunk aus Honig, Essig und Kräutern

Alte Tradition - neu entdeckt!

Eine Alternative für Kräuterextrakte ohne Alkohol.

Haus der Kräuter, 18 € inkl. Skript und 1 Glas selbstgemachten Oxymel Ansatz

Es gibt viele Möglichkeiten, die wertvollen Wirkstoffe von heimischen Kräutern und Pflanzen haltbar zu machen. Eine davon ist Oxymel. Nach einer theoretischen Einführung zu Essig und Honig erfahren Sie, welche Kräuter und Pflanzen Sie verwenden können und wie sie nach der Volksheilkunde wirken.

Gemeinsam stellen wir ein Oxymel her, das Sie mit nach Hause nehmen.

Leitung und Anmeldung bis 27.09.: Monika Wastl, ☎ 0151 53560569

Oktober 2021

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

Haus der Kräuter, 15 € 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, die das Immunsystem stärken und somit vorbeugend wirken. Und wenn Ihr Kind bereits krank geworden ist, gibt es hilfreiche Pflanzen, damit Ihr kleiner Patient schnell wieder gesund wird.

Leitung und Anmeldung bis 08.10. bei Hildegard Kern, Erzieherin und Heilpraktikerin, ☎ 09236 286416

Donnerstag, 14. Oktober, 19 Uhr: Ätherische Öle – hilfreiche Begleiter im Alltag (Hausapotheke)

Haus der Kräuter, 15 €

Ätherische Öle sind hilfreiche Begleiter im Alltag. Richtig angewandt können sie sich positiv auf Deine Gesundheit, Dein Wohlbefinden und Deine 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 13.10.: Birgit Lenk, ☎ 0151 64806896, birgit.ziegler.do@web.de

Freitag, 15. Oktober, 17 Uhr: Backen mit Dinkel

Haus der Kräuter, 38 € inklusive Lebensmittel und Skript

Dinkel enthält wertvolle Inhaltsstoffe, gute Backeigenschaften und überzeugt durch seinen nussigen Geschmack. Schon Hildegard von Bingen empfahl Dinkel bei verschiedenen Erkrankungen und zur Stärkung des Immunsystems. Mit unterschiedlichen Dinkelmehlen werden wir Brot, Brötchen, Baguette und anderes mehr zubereiten. Dazu werden leckere Aufstriche gereicht.

Bitte mitbringen: Mundnasenschutz, Kunststoffdosen für evtl. Reste. Dauer ca. 3-4 Std.

Leitung u. Anmeldung bis 10.10.: Karin Schröter, ☎ 09236 6210

**Freitag, 29. Oktober und
Samstag, 30. Oktober jeweils 19 - ca. 21 Uhr**

Räuchern mit Kräutern und Harzen für Körper und Seele

Haus der Kräuter, 18 € inkl. Zutaten für einmaliges Räuchern und ausführliches Skript

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 2021

Dienstag, 9. November, 19:00 - 20:30 Uhr: Heilsteine - Gesundheitsschätze aus dem Schoß der Erde

Haus der Kräuter, 25 € incl. 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 05.11. bei Heilpraktikerin Hildegard Kern, ☎ 09236 286416

Freitag, 12. November, 19 Uhr: Ätherische Öle – Hausapotheke für Kinder

Haus der Kräuter, 15 €

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 11.11.: Birgit Lenk, ☎ 0151 64806896, birgit.ziegler.do@web.de

Donnerstag, 25. November, 19 Uhr: Ätherische Öle zur Stärkung des Immunsystems

Haus der Kräuter, 15 €

In der Übergangszeit wird unser Immunsystem oftmals enorm gefordert. Temperatur- und Witterungswechsel machen uns anfälliger für Infekte. 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 24.11.: Birgit Lenk, ☎ 0151 64806896, birgit.ziegler.do@web.de

Dezember 2021

Mittwoch, 1. Dezember, 19 Uhr: Biblische Öle – Damals und Heute

Haus der Kräuter, 15 €

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, birgit.ziegler.do@web.de