

## E-Mail-Adressen für Ihre Kursanmeldung

Bauer Erika:	bauer-nagel@hotmail.de	
Bietz Kerstin:	email@machseinfach.org	
Kellner Melanie:	Melanie.Kellner@gmx.com	■ Sollten Sie einen gebuchten Termin nicht einhalten können, bitten wir (auch kurzfristig) um eine Absage. Ist keine Absage erfolgt, sind die Kursgebühren zu bezahlen.
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	■ Wir bitten Sie, die aktuellen Abstands- und Hygienevorschriften einzuhalten!
Swakowski Marie:	marie.swakowski@yahoo.com	
Wastl Monika:	mwastl1@gmx.de	

## Wildkräuterwanderungen für Gruppen

(z. B. Betriebsausflug, Stammtisch, Verein, Freundeskreis, usw.)

Ob Sie eine Wildkräuterwanderung durch unsere herrliche Natur wünschen oder kombiniert mit einer leckeren Wildkräuterbratzeit nach Ihren Wünschen (Wildkräuterpizza, Aufstriche, Kräutertrunk usw.) bestimmen Sie. Sonderwünsche nach Ihren eigenen Ideen werden - soweit machbar - sehr gerne erfüllt.

**Termin auf Anfrage von Mai bis September**, Kosten entsprechend Ihren Wünschen.

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

## 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

## Geführte Wanderungen im Nageler Wald

Verschiedene Wanderrouten stehen zur Verfügung:

Tour 1: Rundwanderung vom Nageler See direkt auf die Hohe Matze

Tour 2: Rundwanderung vom Nageler See über die Girkelhöhle zum Prinzenfelsen

Tour 3: Rundwanderung vom Nageler See in das schöne Gregnitztal

Tour 4: Rundwanderung vom Nageler See auf einem Teilabschnitt vom Teutschen Paradeiß

Tour 5: Rundwanderung vom Nageler See zum Frühstück in Seligau

Termin / Dauer / Zeit / Gebühr / Route nach Vereinbarung

Siehe Homepage [www.machseinfach.org](http://www.machseinfach.org)

Leitung und Anmeldung: Kerstin Bietz, ☎ 0175 2090242

## Schneetreten „snow fresh“

Bei einer kleinen Wanderung im schönen Wald wird uns so richtig warm. Auch im Herzen.

Ein "Schnee-Guss" bringt uns eine wunderbare Frische ins Gesicht und in unsere Gedanken.

Und dann gehts natürlich noch ans Schneetreten. Das bringt unser Immunsystem so richtig auf Touren.

Mit einigen kleinen Übungen zur Atmung, Bewegung und Entspannung tun wir was richtig Gutes für unseren Körper, Geist und die Seele.

**Datum: Sa. 15.01., So. 16.01., Mi. 19.01., Sa. 29.01., Mi. 09.02., Sa. 12.02., So. 13.02.,  
Mi. 23.02., So. 27.02., Mi. 09.03., Sa. 12.03., So. 20.03., Fr. 25.03.**

Ort: Nagel und nach Vereinbarung. Gern individuell

Zeit: 15:00 Uhr und nach Vereinbarung, Dauer: 1 Std., 10 € pro Person (Gruppenrabatte möglich)

Leitung und Anmeldung: Kerstin Bietz, ☎ 0175 2090242

### **Achtsamkeitswanderung im Wald vom Kräuterdorf Nagel „my little time out“**

„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.

Übungen zur Atmung, Bewegung und Entspannung sowie mit allen Sinnen den Wald genießen und erleben. All das hilft uns den Kopf frei zu bekommen, unseren Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen.

Tapfer sind wir auch ein Stück barfuß unterwegs. Wirst Du Dich darauf einlassen können? #MachsEinfach

**Datum:** Sa. 07.05., So. 22.05., Sa. 04.06., So. 19.06., Sa. 02.07., So. 17.07.,  
Sa. 06.08., So. 21.08., Sa. 03.09., So. 25.09.

Gern individuell auch auf Anfrage und nach Vereinbarung.

Zeit: 10:00 Uhr sowie nach Vereinbarung, Dauer: ca. 2,5 Std., 25 € pro Person (max. 6 Teilnehmer)

Treffpunkt wird bei Anmeldung bekannt gegeben.

Leitung und Anmeldung: Kerstin Bietz, ☎ 0175 2090242

### **Barfuß-Challenge „toe wiggle“**

Wir laufen barfuß auf einem der schönsten Wege bei Nagel.

Alles ist dabei: Sand, Kies, Gras, Matsch, Erde, Wasser... Wann bist du das letzte Mal im Wald barfuß unterwegs gewesen? Schenk dir und deinen Füßen die Beachtung und Wertschätzung, die du/sie verdient haben. Mit kleinen Übungen lernen wir unsere Füße wieder wertschätzen und tun gleichzeitig etwas für unseren Körper, Geist und Seele. #MachsEinfach 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.

**Datum:** Fr. 06.05., Sa. 21.05., Fr. 03.06., Sa. 18.06., Fr. 01.07., Sa. 16.07.,  
Fr. 05.08., Sa. 20.08., Fr. 02.09., Sa. 24.09.

Gern auch individuell auf Anfrage und nach Vereinbarung

Zeit: 15:00 Uhr und nach Vereinbarung, Dauer: ca. 1,5 Std., 15 € pro Person (max. 6 Teilnehmer)

Treffpunkt wird bei Anmeldung bekannt gegeben, Ort: Nagel

Leitung und Anmeldung: Kerstin Bietz, ☎ 0175 2090242

### **Ausbildung zum PilzCoach der Deutschen Gesellschaft für Mykologie im Kräuterdorf Nagel**

Kursleitung: Pilzsachverständiger und PilzCoach-Ausbilder Wolfgang Friese

Die Ausbildung findet an folgenden Terminen statt:

**09. und 10.07.2022**  
**27. und 28.08.2022**  
**15. und 16.10.2022 inklusive Prüfung**

#### **Organisation und Anmeldung:**

Biologin und PilzCoach Dr. Kristina Schröter, E-Mail: [Kristina.Schroeter@gmx.de](mailto:Kristina.Schroeter@gmx.de)

☎ 0176 6291936 oder 09236 3370479

Ein PilzCoach fördert aktiv die Nachwuchsarbeit, indem er das Grundwissen über Pilze in Kindergärten, Schulen und andere Bildungseinrichtungen trägt. Denn jedes Kind lernt sehr früh, dass eine Fledermaus kein Vogel ist. Der Wolf ist ein Säugetier und die Fliege ein Insekt. Sie alle sind wichtig für das Ökosystem. Dieses Basiswissen über Pflanzen und Tiere gilt als selbstverständlich. Doch Pilze kommen oft zu kurz. Als Pilzbegeisterte animieren PilzCoaches Kinder und Jugendliche dazu, mehr über das faszinierende Reich der Pilze zu erfahren – mit allen Sinnen und auch gerne spielerisch! Dabei arbeiten sie eng mit Pilzsachverständigen, Pilzvereinen und anderen in der Öffentlichkeit tätigen Lehranstalten zusammen. Vorwissen ist nicht erforderlich. Mindestalter 18 Jahre



**Kosten:** 420 € inklusive Material  
Weitere Informationen: [www.pilze-nutzen.de](http://www.pilze-nutzen.de)  
<https://www.dgfm-ev.de/qualifikationen/pilzcoach/profil>

## Januar

**Dienstag, 18. Januar, 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: Birgit Lenk, ☎ 0151 64806896

**Samstag, 29. Januar, 14-17 Uhr**

**Die Hausapotheke nach Hildegard von Bingen**

Haus der Kräuter, 39 €, inkl. Material und Mitbringsel für zuhause

Hildegard von Bingen hat eigene Pflanzen für ihre Hausapotheke verwendet. Welche Pflanzen/Kräuter das sind, erfahren Sie ausführlich in diesem Seminar und Sie lernen die Pflanzen/Kräuter kennen welche Hildegard in ihre Hausapotheke verarbeitet hat. Auch deren Zubereitung und Anwendung wird demonstriert. Freuen Sie sich auf ein Seminar und eine spannende Reise ins Mittelalter - und trotzdem sehr aktuell für unsere moderne Zeit. Ein Seminar, das die Teilnehmer in die Vergangenheit versetzt und auch nach neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen neugierig macht.

Bei diesem Seminar erfahren die Teilnehmer alles Wissenswerte über Hildegard von Bingen und ihre Kräuter wie z.B. Bertram, Galgant, Fenchel, Mutterkraut und ihre Anwendung nach der Heilkunde der Hildegard von Bingen im Alltag.

Leitung und Anmeldung bis 27.01.:

Marie Swakowski, Kräuterführerin, ☎ 09235 968 513 oder 0157 829 893 91

**Montag, 31. Januar, 19 Uhr**

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

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

Am 2.2. ist Mariä Lichtmess - ein besonderer Tag zum Räuchern.

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. Sie bekommen auch über Mariä Lichtmess interessante Informationen. Welches Räucherwerk für jeden einzelnen Teilnehmer in Frage kommt ermitteln wir am Ende des Kurses.

Leitung und Anmeldung bis 30.01.: Erika Bauer, Kräuterführerin, ☎ 09236 1006

## Februar

**Dienstag, 8. Februar, 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: Birgit Lenk, ☎ 0151 64806896

**Samstag, 12. Februar, 14-17 Uhr**

**Hydrolate - die sanften Schwestern der ätherischen Öle**

Haus der Kräuter, 39 Euro, inkl. Material und Duftmitbringsel für zuhause

Auch im Winter kann man s.g. Hydrolate aus den Pflanzen gewinnen - wie z.B. aus Bäumen und ihren Nadeln, oder aus der Schale von Zitrusfrüchten, Ingwerpflanzen, Samen, Blüten.....

Es gibt viele Tipps, wie man sich im Winter fit hält, natürliche Kosmetik und ihre Anwendung für Haut und Seele werden vorgesellt. Sie lernen das Prinzip der Destillation und die Entstehung der Hydrolate bei einer praktischen Einführung kennen. Auch das Dufterlebnis in der Praxis darf nicht fehlen.

Haus der Kräuter, 39 €, inkl. Material und Mitbringsel für zuhause

Leitung und Anmeldung bis 10.02.:

Marie Swakowski, Kräuterführerin, ☎ 09235 968 513 oder 0157 829 893 91

**Dienstag, 15. Februar, 19:00-20:30 Uhr**  
**„Natürliche Heilmethoden bei Allergien“**  
Haus der Kräuter, 15 € incl. Skript

„Laufende Nase, tränende Augen, Niesen und erschwerte Atmung oder trockene, juckende Haut.“ Viele Menschen kennen diese Symptome - sie leiden an einer Allergie. Das heißt – ihr Immunsystem spielt verrückt. Es reagiert völlig unangemessen auf harmlose Stoffe wie Pollen, Tierhaare oder Hausstaub. Die Lebensqualität ist deutlich eingeschränkt.

Der Vortrag bietet einen Überblick über Ursachen, Wirkungen und Heilungsansätze.

Naturheilkundliche oder ganzheitliche Mittel werden oft belächelt und als Placebo abgetan, obwohl sie vielen Menschen schon beim gesund werden geholfen haben.

Leitung und Anmeldung bis 08.02. bei Heilpraktikerin Hildegard Kern, ☎ 09236 286416

**Dienstag, 22. Februar, 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: Birgit Lenk, ☎ 0151 64806896

## März

**Mittwoch, 2. März, 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: Birgit Lenk, ☎ 0151 64806896

**Samstag, 5. März, 14 Uhr**  
**Ätherische Öle und die Kunst des Mischens**  
Haus der Kräuter, 15 €

Gefallen Dir die Düfte von Blumen, Bäumen und Pflanzen? Würdest Du diese natürlichen Düfte gerne in einer ganz persönlichen für Dich kreierten Mischung einfangen? Dann bist Du bei diesem Workshop richtig. Hier lernst Du Kopf-, Herz- und Basisnoten, das richtige Mischungsverhältnis, die verschiedenen Duftfamilien und den Duftkreis kennen. Außerdem erfährst Du welche Materialien Du benötigst, um Deine ganz persönliche Mischung bzw. Dein ganz persönliches Parfum mit ätherischen Ölen herzustellen.

Leitung und Anmeldung: Birgit Lenk, ☎ 0151 64806896

**Samstag, 12. März, 14-17 Uhr**  
**Das Beet und die Kräuterspirale nach Hildegard von Bingen**  
Haus der Kräuter, 39 €, inkl. Material und Kräutersetzlinge für zuhause

Bist Du interessiert an Kräutern nach Hildegard von Bingen und diese auch im eigenen Beet anzupflanzen und zu ernten? Du lernst, welche Kräuter dafür geeignet sind und natürlich auch ihren Einsatz in Deiner eigenen Hausapotheke und Küche. Praktische Anleitung zur Verarbeitung - mit Verkostung - sollen Dich an diesem Nachmittag noch neugieriger und hungriger nach mehr Wissen über Hildegard-Heilkunde machen.

Leitung und Anmeldung bis 10.03.: Marie Swakowski, ☎ 09235 968 513 oder 0157 829 893 91

**Samstag, 19. März, 14 Uhr**  
**Ätherische Öle für das Wohlbefinden der Frau**  
Haus der Kräuter, 15 €

Mit ätherischen Ölen Hormone ausgleichen und die Weiblichkeit unterstützen. Der weibliche Körper hat einen natürlichen Monats-Rhythmus, in welchem sich die Hormonspiegel heben und senken. In diesem Workshop lernst Du ätherische Öle kennen, die, richtig angewandt, die verschiedenen Phasen des weiblichen Zyklus unterstützen und helfen das natürliche Gleichgewicht wiederherzustellen.

Leitung und Anmeldung: Birgit Lenk, ☎ 0151 64806896

## April

**Freitag, 22. April, 19 Uhr**

**Bärlauch & Co - frische Energie für Körper und Geist**

Haus der Kräuter, 8 € inkl. Skript

Der Vortrag soll auf die kommende Wildkräutersaison einstimmen. Die ersten Kräuter sprießen, die Natur entfaltet ihre gewaltige Energie. Im Frühjahr sind die jungen Wildkräuter voll mit Vitaminen, ätherischen Ölen und vielem mehr. Die zarten Pflänzchen schmecken lecker und schenken uns jede Menge Energie. Die Teilnehmer erfahren Wissenswertes über das Sammeln und Trocknen, über die Verwendung in der Küche und in der Volksheilkunde. Die geläufigsten Wildkräuter werden per Power-Point vorgestellt.  
Leitung und Anmeldung bis 21.04.: Erika Bauer, Kräuterführerin, ☎ 09236 1006

**Dienstag, 26. April, 19:00-20:30 Uhr**

**„Die Kraft des Mondes - was der Mond so alles kann, außer scheinen“**

Haus der Kräuter, 15 € incl. Skript

Der Vortrag soll einen Einblick in ein uraltes Erfahrungswissen ermöglichen. Neben dem grundlegenden Wissen um den Einfluss des Mondes auf Natur und Mensch lernen Sie den Umgang mit dem Mondkalender. Sie erhalten einen Überblick über die Zyklen des Mondes und deren Bedeutung. Dabei gehen wir auf die Tierkreiszeichen und deren Einfluss auf Ihre Gesundheit ein. Auch wann der Mond für die Arbeiten in Haus und Garten besonders hilfreich sein kann. Machen Sie sich gemeinsam mit mir auf die spannende Reise zum Mond.  
Leitung und Anmeldung bis 19.04. bei Heilpraktikerin Hildegard Kern, ☎ 09236 286416

## Mai

**Freitag, 13. Mai, 17 Uhr**

**Backen mit Garten- und Wildkräutern**

Haus der Kräuter, 38 € inkl. Lebensmittel und Skript, Dauer ca. 3-4 Std., max. 10 Teilnehmer

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 mitbringen: Mundnasenschutz, Kunststoffdosen für evtl. Reste  
Leitung und Anmeldung bis 9.5.: Karin Schröter, Kräuterführerin, ☎ 09236 6210

**Wildkräuterwanderung, 15-17 Uhr**

**Samstag, 14. Mai**

**Sonntag, 15. Mai**

**Samstag, 28. Mai**

Treffpunkt: Parkplatz am Nageler See (Straße "Zum See")

8,00 € 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, Kräuterführerin, ☎ 0151 53560569

Anmeldeschluss spätestens ein Tag vor der Wanderung

**Wildkräuterwanderung, 15-17 Uhr**

**Mittwoch, 18. Mai**

**Samstag, 21. Mai**

**Sonntag, 22. Mai**

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, Kräuterführerin, ☎ 09236 1006

Anmeldeschluss spätestens ein Tag vor der Wanderung

**Freitag, 20. Mai, 17 Uhr**

**Schnelle Wildkräuterküche**

Haus der Kräuter, 42 € inkl. Lebensmittel und Skript, Dauer ca. 3-4 Std, max. 10 Teilnehmer

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.

Bitte mitbringen: Mundnasenschutz, Kunststoffdosen für evtl. Reste

Leitung und Anmeldung bis 16.5.: Karin Schröter, Kräuterführerin, ☎ 09236 6210

**Kräuterwanderung Nageler See und Kräutergärten, 15-17 Uhr**

**Donnerstag, 26. Mai**

**Sonntag, 29. Mai**

Treffpunkt: Parkplatz Nagler 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 verschiedene Wildkräuter an ihren natürlichen Standorten. Weiter geht es mit Kulturkräutern, Stauden und Gehölzen im „Zeit- und Erlebnisgarten“ sowie im „Duft- und Schmetterlinggarten“. Tauchen Sie ein in die Geschichte, Botanik, Volksheilkunde und Verwendung unterschiedlicher Nutzpflanzen. Zudem erhalten Sie Informationen zu Pflegemaßnahmen im Garten. Erkennen Sie die vielfältige Bedeutung und Faszination der Pflanzenwelt.

Leitung und Anmeldung: Melanie Kellner, Dipl.-Ing. Gartenbau (FH) und Kräuterführerin, ☎ 0175 1649327

Anmeldung bis spätestens einen Tag vor der Wanderung

**Juni**

**Wildkräuterwanderung zum Feierabend, 18-20 Uhr**

**Mittwoch, 1. Juni**

**Mittwoch, 22. Juni**

Treffpunkt: Parkplatz am Nageler See (Straße "Zum See")

8,00 € 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, Kräuterpädagogin, ☎ 0151 53560569

Anmeldeschluss spätestens ein Tag vor der Wanderung

**Kräuterwanderung Nageler See und Kräutergärten, 15-17 Uhr**

**Sonntag, 5. Juni**

**Montag, 6. Juni**

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

8 € inkl. kleiner Kostprobe, Kinder sind kostenfrei

Beschreibung siehe 26. Mai

Leitung und Anmeldung: Melanie Kellner, Dipl.-Ing. Gartenbau (FH) und Kräuterführerin, ☎ 0175 1649327

Anmeldung bis spätestens einen Tag vor der Wanderung

**Wildkräuterwanderung, 15-17 Uhr**

**Mittwoch, 8. Juni**

**Sonntag, 12. Juni**

**Sonntag, 19. Juni**

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

8 € inkl. kleiner Kostprobe, Kinder sind kostenfrei

Beschreibung siehe 18. Mai

Leitung und Anmeldung: Erika Bauer, Kräuterführerin, ☎ 09236 1006

Anmeldeschluss spätestens ein Tag vor der Wanderung

**Wildkräuterwanderung, 15-17 Uhr**

**Mittwoch, 15. Juni**

**Sonntag, 26. Juni**

Treffpunkt: Parkplatz am Nageler See (Straße "Zum See")

8,00 € inkl. kleiner Kostprobe, Kinder sind kostenfrei

Beschreibung siehe 14. Mai

Leitung und Anmeldung: Monika Wastl, Kräuterpädagogin, ☎ 0151 53560569

Anmeldeschluss spätestens ein Tag vor der Wanderung

**Dienstag, 21. Juni, 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 14.06. bei Heilpraktikerin Hildegard Kern, ☎ 09236 286416

**Mittwoch, 29. Juni, 15 Uhr**

**Wildkräuterwanderung mit Kräuterbrotzeit**

Treffpunkt: Parkplatz gegenüber dem Haus der Kräuter, Kemnather Str. 3, Kosten: 23 € pro Person

Wir begeben uns auf eine Wildkräuterwanderung rund um den idyllischen Nageler See und zum Bibergebiet. Natur pur begleitet uns auf der Wanderung. Die Teilnehmer erfahren Interessantes und nahezu Vergessenes über die Verwendung der Wildkräuter in der Küche und in der Volksheilkunde. Anschließend gibt es im Haus der Kräuter Wildkräuterleckereien und frisches Brot aus dem Holzofen.

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

Leitung und Anmeldung bis 28.06.: Erika Bauer, Kräuterführerin, ☎ 09236 1006

## Juli

**5. Nagler Kräuterfest am Sonntag, 3. Juli 2022, 11 - 18 Uhr am Nageler See, Eintritt frei**

**Wildkräuterwanderung, 15-17 Uhr**

**Mittwoch, 6. Juli**

**Sonntag, 10. Juli**

**Mittwoch, 13. Juli**

**Mittwoch, 27. 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

**Dienstag, 12. Juli, 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 05.07 bei Heilpraktikerin Hildegard Kern, ☎ 09236 286416

Bitte mitbringen: Ein 30 ml Pipettenfläschchen

**Freitag, 15. Juli, 17 Uhr**

**Nageler Sommerwiesen bitten zu Tisch**

Haus der Kräuter, 42 € inkl. Lebensmittel und Skript, Dauer ca. 3-4 Std., max. 10 Teilnehmer

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.

Bitte mitbringen: Mundnasenschutz, Kunststoffdosen für evtl. Reste

Leitung und Anmeldung bis 11.7.: Karin Schröter, Kräuterführerin, ☎ 09236 6210

**Kräuterwanderung Nageler See und Kräutergärten, 15-17 Uhr**

**Sonntag, 17. Juli**

**Sonntag, 31. Juli**

Treffpunkt: Parkplatz Nagler 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 verschiedene Wildkräuter an ihrem natürlichen Standort. Weiter geht es mit Kulturkräutern, Stauden und Gehölzen im „Zeit- und Erlebnisgarten“ sowie im „Duft- und Schmetterlingsgarten“. Tauchen Sie ein in die Geschichte, Botanik, Volksheilkunde und Verwendung unterschiedlicher Nutzpflanzen. Zudem erhalten Sie Informationen zu Pflegemaßnahmen im Garten. Erkennen Sie die vielfältige Bedeutung und Faszination der Pflanzenwelt.

Leitung und Anmeldung: Melanie Kellner, Dipl.-Ing. Gartenbau (FH) und Kräuterführerin, ☎ 0175 1649327

Anmeldung bis spätestens einen Tag vor der Wanderung

**Wildkräuterwanderung, 15-17 Uhr**

**Mittwoch, 20. Juli**

**Sonntag, 24. 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, Kräuterpädagogin, ☎ 0151 53560569

Anmeldeschluss spätestens ein Tag vor der Wanderung

## August

**Wildkräuterwanderung, 15-17 Uhr**

**Mittwoch, 3. August**

**Mittwoch, 10. August**

**Sonntag, 14. August**

**Mittwoch, 24. August**

Treffpunkt: Parkplatz am Nageler See (Straße "Zum See")

8 € inkl. kleiner Kostprobe, Kinder sind kostenfrei

Beschreibung siehe 20. Juli

Leitung und Anmeldung: Monika Wastl, Kräuterpädagogin, ☎ 0151 53560569

Anmeldeschluss spätestens ein Tag vor der Wanderung

**Freitag, 5. August, 19 Uhr**

**Küchenkräuter - vielseitig und gesund**

Haus der Kräuter, 17 € inkl. Material und Skript

Unsere klassischen Küchenkräuter, wie Basilikum, Thymian, Petersilie, Schnittlauch und Co. bieten in der Ernährung nicht nur geschmackliche Abwechslung. Wer wohldosiert und angemessen Küchenkräuter verwendet kann dadurch zu Gesundheit und Wohlbefinden beitragen.

In diesem Kurs erfahren die Teilnehmer Wissenswertes zu den einzelnen Küchenkräutern und deren Verwendung in der Volksheilkunde, nützliche Tipps zur Pflege, Ernte und Konservierung.

Zum Abschluss stellen wir gemeinsam eine Kräutersalzmischung her, die mit nach Hause genommen werden kann.

Leitung und Anmeldung bis 03.08.: Monika Wastl, Kräuterpädagogin, ☎ 0151 53560569



**Wildkräuterwanderung, 15-17 Uhr**

**Sonntag, 7. August**

**Montag, 15. August**

**Mittwoch, 17. August**

**Sonntag, 21. August**

**Mittwoch, 31. August**

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

8 € inkl. kleiner Kostprobe, Kinder sind kostenfrei

Beschreibung siehe 6. Juli

Leitung und Anmeldung: Erika Bauer, Kräuterführerin, ☎ 09236 1006

Anmeldeschluss spätestens ein Tag vor der Wanderung

**Dienstag, 9. August, 19:00-20:30 Uhr**

Pavillon im Duft- und Schmetterlingsgarten und Kneippbecken am See, 15 € incl. Skript

**„Gesundheit bekommt man nicht im Handel, sondern durch den Lebenswandel“**

Mit diesem Zitat von Sebastian Kneipp lädt Sie dieser Vortrag ein, einen Blick auf die 5 Säulen der Gesundheit nach Pfarrer Kneipp zu werfen. Seine Lehrmeinung ist auch heute noch aktuell und beinhaltet die 5 Grundsätze: Ernährung, Bewegung, Kräuter, Wasseranwendung und Lebensordnung.

Leitung und Anmeldung bis 02.08. bei Heilpraktikerin, Hildegard Kern, ☎ 09236 286416

**Sonntag, 28. August, 15-17 Uhr**

**Kräuterwanderung Nageler See und Kräutergärten**

Treffpunkt: Parkplatz Nagler 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 verschiedene Wildkräuter an ihren natürlichen Standorten. Weiter geht es mit Kulturkräutern, Stauden und Gehölzen im „Zeit- und Erlebnisgarten“ sowie im „Duft- und Schmetterlingsgarten“. Tauchen Sie ein in die Geschichte, Botanik, Volkshilfkunde und Verwendung unterschiedlicher Nutzpflanzen. Zudem erhalten Sie Informationen zu Pflegemaßnahmen im Garten. Erkennen Sie die vielfältige Bedeutung und Faszination der Pflanzenwelt.

Leitung und Anmeldung: Melanie Kellner, Dipl.-Ing. Gartenbau (FH) und Kräuterführerin, ☎ 0175 1649327

Anmeldung bis spätestens einen Tag vor der Wanderung

## September

**Wildkräuterwanderung, 15-17 Uhr**

**Sonntag, 4. September**

**Mittwoch, 14. September**

Treffpunkt: Parkplatz am Nageler See (Straße "Zum See")

8 € inkl. kleiner Kostprobe, Kinder sind kostenfrei

Beschreibung siehe 20. Juli

Leitung und Anmeldung: Monika Wastl, Kräuterpädagogin, ☎ 0151 53560569

Anmeldeschluss spätestens ein Tag vor der Wanderung

**Wildkräuterwanderung, 15-17 Uhr**

**Mittwoch, 7. September**

**Sonntag, 18. September**

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

8 € inkl. kleiner Kostprobe, Kinder sind kostenfrei

Beschreibung siehe 6. Juli

Leitung und Anmeldung: Erika Bauer, Kräuterführerin, ☎ 09236 1006

Anmeldeschluss spätestens ein Tag vor der Wanderung

**Samstag, 10. September, 14-17 Uhr**  
**Pilze entdecken!**

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

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 09.09.: Dr. Kristina Schröter, Biologin und Pilzcoach, ☎ 09236 3370479

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

**Sonntag, 11. September, 15-17 Uhr**  
**Kräuterwanderung Nageler See und Kräutergärten**

Treffpunkt: Parkplatz Nagler 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 verschiedene Wildkräuter an ihren natürlichen Standorten. Weiter geht es mit Kulturkräutern, Stauden und Gehölzen im „Zeit- und Erlebnispfad“ sowie im „Duft- und Schmetterlingsgarten“. Tauchen Sie ein in die Geschichte, Botanik, Volksheilkunde und Verwendung unterschiedlicher Nutzpflanzen. Zudem erhalten Sie Informationen zu Pflegemaßnahmen im Garten. Erkennen Sie die vielfältige Bedeutung und Faszination der Pflanzenwelt.

Leitung und Anmeldung: Melanie Kellner, Dipl.-Ing. Gartenbau (FH) und Kräuterführerin, ☎ 0175 1649327

Anmeldung bis spätestens einen Tag vor der Wanderung

**Dienstag, 20. September, 19:00-20:30 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 13.09.: Hildegard Kern, Heilpraktikerin, ☎ 09236 286416

## Oktober

**Dienstag, 25. Oktober, 19:00-20:30 Uhr**  
**Kleiner Schatz, werd' wieder gesund**

Haus der Kräuter, 10 € 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: Hildegard Kern, Erzieherin und Heilpraktikerin, ☎ 09236 286416