



Bärlauchkurs

Ein kulinarisch und medizinisch begehrtes Wildgemüse, das Körpersäfte reinigt und viele Heilwirkungen hat, die wir bei dieser Wanderung kennen lernen werden. Ebenso lernen wir, wie er sich von Giftigem in seiner Nähe unterscheiden lässt. In Kombination mit anderen Heilkräutern stellte man früher ein Aphrodisiakum her sowie ein Mittel gegen Gedächtnisschwäche. Wir verkosten Bärlauchbutter und erstellen eine Tinktur.

Mi 28. März 2018, Neuhausen

Beginn: 16 Uhr, Dauer: 2 Std., 20 Euro/Pers. inkl. Verkostung

Wildkräuterführung | Frühlingskräuter

Nun finden wir draußen Natur-Delikatessen, die heilend auf Körper, Geist und Seele wirken und unser Energiesystem unterstützen. Wahre Vitamin-Tabletten, die unserem Körper schnell zur Verfügung stehen.

Di 17. April 2018, Köngen

Beginn: 16 Uhr, Dauer: 2 Std., 20 Euro/Pers. inkl. Verkostung

Straffendes Körperöl und Peelingsalz

Gerade im Frühjahr sind natürliche Körperpeelings eine tolle Möglichkeit, die Haut von Hautschuppen zu befreien. Anschließend verwöhnen wir die Haut mit natürlichem „Kollagen“ und anderen wertvollen Stoffen aus Wildkräutern und Ölen. Wir stellen Celluliteöl, Peelingsalze und Blütenöl selber her.

Fr. 4. Mai 2018, Köngen

Beginn: 16 Uhr, Dauer: 2 Std., 25 Euro/Pers. inkl. Material

Wildkräuterführung für Hundehalter

Hundehalter erhalten Tipps für lange Vitalität ihrer Vierbeiner und auch Herrchen und Frauchen kommen nicht zu kurz und nehmen wertvolle Infos mit nach Hause.

Mi 9. Mai 2018, Köngen

Beginn: 16 Uhr, Dauer: 1,5 Std., 15 Euro/Pers.

Fetthenne und Hauswurz – genügsame Heiler

Sie dienen seit jeher als Nahrungs- und Heilmittel. Das Wissen über das große Heilspektrum und die volksheilkundliche Anwendung ging jedoch leider verloren. Wir lernen wie man diese beiden Pflanzen verzehren und als Heilmittel nutzen kann.

Do 17. Mai 2018, Köngen

Beginn: 16 Uhr, Dauer: 1,5 Std., 15 Euro/Pers.

Gaumenschmauss – essbare Blüten

Rosen, Tulpen, Nelken auf dem Gartentisch sind nicht nur blühenden Augenweide, sondern auch kulinarisch ein echtes Highlight und lässt sich genüsslich verspeisen – gewusst wie. In diesem Kurs erfahren Sie, welche Blüten alle noch essbar sind und wie man sie sonst noch einsetzen kann.

Di 12. Juni 2018, Köngen

Beginn: 16 Uhr, Dauer: 1,5 Std., 15 Euro/Pers.

Gaumenschmauss – aromatisierte Essige und Öle

Die Vitalkraft der Wildkräuter können wir auch in unseren Speiseölen und Essigen nutzen. Wir stellen Öle und Essige in verschiedenen Geschmacksrichtungen im Kurs selber her.

Di 19. Juni 2018, Köngen

Beginn: 16 Uhr, Dauer: 1,5 Std., 20 Euro/Pers. inkl. Materialkosten

Schrundensalbe

Um aufgesprungene, raue, rissige Hände und Füße zu pflegen, stellen wir aus Heilkräutern, eine wunderbare Salbe her, die antibakteriell, entzündungshemmend und wundheilend wirkt und sich auch als Mitbringsel bestens eignet.

Do 28. Juni, Köngen

Beginn: 16 Uhr, Dauer: 1,5 Std., 20 Euro/Pers. inkl. Materialkosten

Wildkräuterführung: Sommerkräuter

Unsere heimische Natur umgibt uns mit einer Fülle von heilkräftigen Pflanzen. Auf einem kurzen Spaziergang begegnen wir vielen Pflanzenschätzen und lernen diese zu erkennen. Anschließend probieren wir eine wilde Köstlichkeit.

Sa 7. Juli 2018, Reudern

Beginn: 15.30 Uhr, Dauer: 1,5 – 2 Std., 15 Euro/Pers.

Immunstärkende Sommerkräuter

An Bachufern, auf Wiesen und im Garten wachsen viele Sommerkräuter, die eine immunstärkende Wirkung haben. Damit wir diese Kräfte im Winter zur Verfügung haben, lernen wir diese Pflanzen kennen und stellen davon Frischpflanzenauszüge bzw. Öle her.

Sa 14.7.2018, Köngen

Beginn: 15.30 Uhr, Dauer: ca. 2 Std., 25 Euro/Pers. inkl. Materialkosten

Heilpflanzen für Frauen

Seit Jahrhunderten wussten die Frauen, wie sie sich mit Heilkräutern selbst behandeln können. Vom Kinderwunsch bis zu den Wechseljahren gab es zum Teil geheime Rezepte, die von Generation zu Generation weitergegeben wurden. In diesem Kurs gebe ich Ihnen Einiges aus dieser bäuerlichen Heilkunde weiter und wir fertigen eine Tinktur und ein Öl.

So 15. Juli 2018, Köngen

Beginn: 15.30 Uhr, Dauer: ca. 2 Std., 25 Euro/Pers. inkl. Materialkosten

Wellness und Vitalküche

Viele Gemüse sind „wunder“-voll, erhalten nicht nur gesund und vital, sondern besitzen auch starke Antioxidantien und Polyphenole, von denen auch Sportler sehr profitieren. Diese Powerfoods erhöhen die Widerstandskraft, regulieren Hautprobleme, Blutdruck und wirken krebshemmend, immunstärkend und zellschützend. Sie erfahren alles rund um den für uns so wichtigen Homocysteinspiegel, verkosten einige dieser „Wunder-Gemüse“ und nehmen leckere Rezepte aus der Vitalküche mit nach Hause.

Sa 15.9.2018, Neuhausen

Beginn: 15.30 Uhr, Dauer: ca. 2 Std., 25 Euro/Pers. inkl. Materialkosten

Vorschau Herbst/Winter

- Heilmedizin Quitte und Senf
- Herstellung von Kräutersalzen
- Leben und arbeiten mit dem Mond
- Heilkräuterentgiftungskurs

Bitte beachten Sie – für jeden Kurs gilt: Der genaue Treffpunkt wird nach Anmeldung bekannt gegeben wird. Individuelle Wildkräuterführungen oder Kurse sind jederzeit auch an anderen Orten möglich.

KRÄUTER SANNE | *Sanne Löfflath* | *Schmecken und Erleben wie Natur wirkt.*

Naturheilkundeberaterin (DNB), Wild-, Heilkräuterfachfrau (Phytotherapie)

Keplerstraße 20 · 73257 Köngen · Telefon 07024-83703

mehrwissen@kraetersanne.de · www.kraetersanne.de

