

Wildkräuterwanderung, 15-17 Uhr**Sonntag, 1. September | Mittwoch, 11. September**

Treffpunkt: Parkplatz am Nageler See

10 € inkl. kleiner Kostprobe, Kinder sind kostenfrei

Leitung und Anmeldung:

Monika Wastl, Kräuterpädagogin, ☎ 0151 535 605 69

Anmeldeschluss spätestens ein Tag vor der Wanderung

Donnerstag, 5. September, 19 Uhr**Ätherische Öle – hilfreiche Begleiter im Alltag**

(Hausapotheke)

Haus der Kräuter, 30 € inkl. Material

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 Erlebnisvortrag über ätherische Öle erfährst Du viel Wissenswertes zu den verschiedenen Anwendungsmöglichkeiten und der Wirkungsweise ätherischer Öle, und Du erfährst, wie Du sie ganz leicht in Deinen Alltag integrieren kannst.

Leitung und Anmeldung bis 04.09.:

Birgit Lenk, Aromafachberaterin, ☎ 0151 648 068 96

Freitag, 6. September, 17:30-19:00 Uhr**Bäume und Sträucher im Herbst - Hausmittel für Gelenke, zur Immunstärkung, bei Erkältung, Fieber**

Haus der Kräuter, 39 € inkl. Material und Mitbringensel

Du lernst einige Heckenbäume und Sträucher wie Hagebutte, Holunder, Schlehdorn, Eberesche, Weißdorn und die Heilkraft der Früchte im Herbst. Die Kursleiterin führt dich in die Welt der Hecke, ihre historische Bedeutung, historische Botanik der Heckensträucher und Bäume, Mythologie, Inhaltstoffe, Anwendung ein. Es gibt diverse Rezepte wie Holunderbalsamico, Hagebuttenpulver, Weißdorntinktur.

Leitung und Anmeldung bis 03.09.:

Marie Swakowski, Kräuterführerin, ☎ 0157 829 893 91

Freitag, 6. September, 15-17 Uhr**Freitag, 13. September, 15-17 Uhr****Kräuterwanderung Nageler See und Kräutergärten**

Treffpunkt: Parkplatz Nageler See

10 € inkl. kleiner Kostprobe, Kinder sind kostenfrei

Beschreibung siehe 5. Juli

Leitung und Anmeldung:

Marie Swakowski, Kräuterführerin, ☎ 0157 829 893 91

Anmeldeschluss spätestens ein Tag vor der Wanderung

Freitag, 13. September, 17:30-20:00 Uhr**Oxymel aus der Grünkraft der Wildkräuter und Wildfrüchte**

Haus der Kräuter, 39 € inkl. Material und Mitbringensel

Für Kinder oder auch alkoholabstinente Personen empfiehlt sich als Tinktur eine Zubereitung aus Honig und Essig, deren Anwendung entzündungshemmende, auswurfördernde, fiebersenkende, immunstärkende, wundheilende und stoffwechselregulierende Kräfte attestiert.

Jede Jahreszeit hat in der Heilkunde ihre besondere Qualität, die sich in den verschiedenen Pflanzen und deren Teilen ausdrückt. In diesem Workshop lernen wir Oxymel als Naturarznei im Jahreskreis, sowie als Lebens- und Hautpflegemittel in seinen verschiedenen Facetten kennen und erkunden seine unterschiedlichen Anwendungen.

Wir besprechen die Qualität der Inhaltsstoffe und stellen gemeinsam wirksame Oxymel-Zubereitungen her.

Leitung und Anmeldung bis 10.09.:

Marie Swakowski, Kräuterführerin, ☎ 0157 829 893 91

Samstag, 14. September, 10-15 Uhr**Pilz-Allerlei: von Schwammerbrüh und Hexenspucke**

Haus der Kräuter, 30 € zzgl. Materialkosten

Gemeinsam mit den "PilzCoaches Fichtelgebirge" gehen wir auf eine abwechslungsreiche Reise ins Reich der Pilze. Diese führt uns von den Anfängen der menschlichen Zivilisation über die Antike und einmal quer durch alle Kulturen, bis in unsere heutigen Tage. Ob die Heilmittel von Ötzi, dem Mann aus dem Eis, bis hin zum Pilz der Unsterblichkeit aus dem fernen China, Schreiben mit Tintlingen, Feuermachen und vieles mehr halten die besonderen Lebewesen für uns bereit. Es verspricht ein ereignisreicher Tag mit vielen Neuigkeiten, Tipps und Tricks und Überraschungen zu werden. Mit Pilzen kann man mehr machen als „nur“ essen.

Bitte festes Schuhwerk, einen Korb sowie gute Laune mitbringen. Nach einer kurzen Exkursion verarbeiten wir unsere Funde mit Kreativität und handwerklichem Geschick an verschiedenen Stationen.

Anmeldung bis 09.09. über: Pilzcoach.Fichtelgebirge@gmx.de

Sonntag, 15. September, 15-17 Uhr**Wildkräuterwanderung**

Treffpunkt: Parkplatz am Nageler See

10 € inkl. kleiner Kostprobe, Kinder sind kostenfrei

Leitung und Anmeldung bis 14.09.:

Erika Bauer, Kräuterführerin, ☎ 09236 1006

Donnerstag, 19. September, 19 Uhr**Ätherische Öle – Hausapotheke für Kinder**

Haus der Kräuter, 30 € inkl. Material

Auch bei Kindern können ätherische Öle als sanfte Helfer aus der Natur bei einer Vielzahl von Beschwerden eingesetzt werden. Welche ätherischen Öle für Kinder geeignet sind und wie Du sie sicher anwendest, all das und vieles mehr erfährst Du in diesem Vortrag.

Leitung und Anmeldung bis 18.09.:

Birgit Lenk, Aromafachberaterin, ☎ 0151 648 068 96

Freitag, 20. September, 19 Uhr**Natürliche Helfer zur Stärkung des Immunsystems**

Haus der Kräuter, 8 € inkl. Skript

In wenigen Wochen beginnt die kalte und nasse Jahreszeit.

Mit Helfern aus der Natur können wir unser Immunsystem stärken um gesund durch die kalte Jahreszeit zu kommen.

Die Idee, pflanzliche Wirkstoffe zur Stärkung des Immunsystems einzusetzen ist Jahrhunderte alt. Studien belegen an vielen Beispielen die Wirkung von Phytochemikalien (die aktiven Inhaltsstoffe aus Pflanzen), die antioxidativ, antibakteriell und antiviral wirken.

Leitung und Anmeldung bis 19.09.:

Erika Bauer, Kräuterführerin, ☎ 09236 1006

Freitag, 27. 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.

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

Leitung und Anmeldung bis 26.09.: Dr. Kristina Schröter,

Biologin und Pilzcoach, ☎ 09236 3370479

Freitag, 27. September, 17-20 Uhr**Suppenliebe zu jeder Jahreszeit**

Haus der Kräuter, 25 € inkl. Essen und Rezepten

Ob als Vorspeise oder Hauptspeise – Suppen lieben alle, denn Suppen machen glücklich! Eine Suppe liefert dem Körper Energie und Kraft, stärkt das Immunsystem und wärmt von innen. In jeder Jahreszeit (Frühling, Sommer, Herbst) bereiten wir drei unterschiedliche Suppen zu und backen ein leckeres Kräuterbaguette.

Bitte mitbringen: Gefäße für eventuelle Reste

Leitung und Anmeldung bis 25.09.:

Sonja Brunner-Rosner, ☎ 0175 225 33 63

Samstag, 28. September, 10-12 Uhr**Hausapotheke Wurzeln**

Haus der Kräuter, 39 € inkl. Material und Mitbringensel

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

Wurzeln haben eine enorme Heilkraft, die wir uns zu Nutze machen können. 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 und wie Sie aus den heilkräftigen Wurzeln

Tee, Tinkturen, Heilöl, Salbe, Pulver, Wein und Mischungen zum Räuchern herstellen können. Danach nimmt jeder seine selbst gemachte Hausapotheke mit nach Hause.

Bitte mitbringen: Gläser mit Schraubverschluss (50-100 ml)

Leitung und Anmeldung bis 22.10.:

Marie Swakowski, Kräuterführerin, ☎ 0157 829 893 91

Oktober 2024

Freitag, 4. Oktober, 17:30 Uhr**Quitte und andere Schätze nach Hildegard von Bingen**

Haus der Kräuter, 39 € inkl. Material und Mitbringensel

Quitte, Edelkastanie, Mispel, Kornelkirsche und Maulbeerbaum, in all diesen wunderbaren Früchten steckt viel vergessene Heilkraft mit hochwertigen Nährstoffen. Und was sagt die Mythologie und Hildegard von Bingen zu diesen Schätzen?

Wie man die wunderbaren Herbstgeschenke der Natur zu einer kleinen Hausapotheke und Kosmetik verarbeiten kann, zeigt Ihnen die Kursleiterin in diesem Kurs.

Leitung und Anmeldung bis 01.10.:

Marie Swakowski, Kräuterführerin, ☎ 0157 829 893 91

Donnerstag, 17. Oktober, 19 Uhr**Ätherische Öle für ein starkes Immunsystem**

Haus der Kräuter, 30 € inkl. Material

Die Tage werden wieder kürzer und kühler und es ist an der Zeit, sich gegen Schnupfen, Heiserkeit und Co. zu wappnen. Wenn Du an natürlichen Lösungen interessiert bist und die Kraft der ätherischen Öle zu schätzen weißt, dann bist Du in diesem Workshop genau richtig. Hier lernst Du die wichtigsten ätherischen Öle zur Stärkung Deiner Abwehrkräfte mit ausführlichen Pflanzenportraits kennen, und Du lernst wie Du die Öle leicht und sicher in Deinen Alltag integrieren kannst.

Leitung und Anmeldung bis 16.10.:

Birgit Lenk, Aromafachberaterin, ☎ 0151 648 068 96

28. Oktober & 29. Oktober, 19-21 Uhr, Haus der Kräuter**Räuchern mit Kräutern und Harzen für Körper und Seele**

Info und Anmeldung: Erika Bauer, ☎ 09236 1006

Freitag, 8. Nov., 16-19 Uhr: Die Kunst des Salbenrührens

Haus der Kräuter, 29 € inkl. Material und Mitbringensel

Nach einer Einführung in das Herstellen von Kräuterauszügen stellen wir aus hochwertigen Rohstoffen einen reichhaltigen Quittenbalsam und einen feinen Lippenpflegestift her.

Leitung und Anmeldung bis 05.11.:

Marie Swakowski, Kräuterführerin, ☎ 0157 829 893 91

Samstag, 9. November, 10-14 Uhr: Düfte des Orients

Haus der Kräuter, 50 € inkl. Material

Tauche ein in die Magie des Orients. Lass Dich verzaubern von orientalischen ätherischen Gewürzölen wie Kardamom, Kurkuma, Vanille, Nelke und Zimt, betörenden Blütendüften wie Rose, Jasmin und Neroli, und warmen holzigen Noten wie Sandelholz, Weihrauch und Myrrhe. In diesem Workshop lernst Du ausgewählte Ölportraits orientalischer Duft- und Heilpflanzen kennen, erfährst viel Wissenswertes zur Gewinnung dieser kostbaren Essenzen, und stellst einen Aroma Roll-on und eine Körperbutter her, um den Zauber von 1001 Nacht einzufangen.

Leitung und Anmeldung bis 2.11.:

Birgit Lenk, Aromafachberaterin, ☎ 0151 648 068 96

Freitag, 15. November, 16-19 Uhr: Dampfdestillation

Haus der Kräuter, 49 € inkl. Material und Mitbringensel

Gemeinsam begeben wir uns auf die Spuren der Alchemie und destillieren die Aromen des Waldes, wie z. B. Tanne, Fichte, Douglasie oder Kiefer. Alle diese ätherische Öle und Harze aus den Nadeln werden wir durch Dampfdestillation einfangen können und lernen ihre Verwendung. Selbst destillierte Hydrolate sind eine sanfte Pflege für die Haut, erfrischen den Geist und sind der reinste Seelenbalsam. Besonders die Hydrolate aus den Nadeln erfrischen die Raumluft, helfen bei Erkältung und sind wahre Seelenstreichler.

Leitung und Anmeldung bis 10.11.:

Marie Swakowski, Kräuterführerin, ☎ 0157 829 893 91

Samstag, 7. Dezember, 13 - 17 Uhr**Duftende Geschenkideen mit ätherischen Ölen**

Haus der Kräuter, 75 € inkl. Material

Weihnachten steht vor der Tür und Du bist auf der Suche nach einem passenden Geschenk für Deine Liebsten. Hast Du dabei schon mal daran gedacht, dass Weihnachtsgeschenke auch selbstgemacht sein können? Selbstgemachte Geschenke werden meist besonders geschätzt und geliebt, da sie persönlich und individuell sind. In diesem Workshop stellen wir gemeinsam duftende und aromatische Überraschungen zum Verschenken her. Von der duftenden Badepraline bis zur weihnachtlichen Duftkerze erwarten Dich noch viele weitere weihnachtliche Überraschungen zum Selbermachen.

Leitung und Anmeldung bis 30.11.:

Birgit Lenk, Aromafachberaterin, ☎ 0151 648 068 96

Veranstaltungsprogramm
Kräuterführerinnen Herberia

September - Dezember
2024

Gemeinde Nagel

Wunsiedler Str. 25 | 95697 Nagel

Telefon: 09236 98110

willkommen@erholungsort-nagel.de

www.erholungsort-nagel.de

www.kraeuterdorf-nagel.de

Naturpark
Fichtelgebirge

Nagel - die Erholungsinsel
im Naturpark Fichtelgebirge