

**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 Mitbringsel

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, Inhaltsstoffe,

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 Mitbringsel

Für Kinder oder auch alkoholabstinenten 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 mitbrin-

gen. 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 Immun-

systems 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 Mitbringsel

„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 Mitbringsel

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 Mitbringsel

Nach einer Einführung in das Herstellen von Kräuterauszüge

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 Mitbringsel

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 reinst

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 Geschenkeideen 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



Nagel - die Erholungsinsel  
im Naturpark Fichtelgebirge