

# **Mein Jahresprogramm 2019**

## **Kurse, Führungen und Wanderungen**

### **Kräuterführungen im Heilkräutergarten Ogekeln Heidemagnet**

Beginn: jeweils 14:00 Uhr, Dauer: ca. 1,5 Stunden

Kosten: je 7,00 € inkl. Kräuterkostproben

Bitte telefonisch anmelden, vielen Dank.

Auf 1000 m<sup>2</sup> erwarten Sie Kräuterareale mit über 200 Heilpflanzenarten. Erleben Sie hier die Welt der Heilkräuter im Wechsel der Jahreszeiten.

**Termine: 13.04., 25.05., 22.06. und 07.09.2019**

Informieren Sie sich über Gesundheitskräuter und Küchenkräuter, lernen Sie Heide-Heilkräuter kennen, erfreuen Sie sich an mediterranen Heilpflanzen, erkunden Sie Wald- und Wiesenkräuter und entdecken Sie alte Streuobstsorten neu.

### **Wildkräuterwanderungen am Heidesonntag Schlosspark Reinharz**

Beginn: jeweils 14:00 Uhr, Dauer: ca. 1,5 Stunden

je 7,00 € inkl. Kräuterkostprobe

Bitte telefonisch anmelden, vielen Dank.

**Termin: 07.04., 05.05., 02.06. und 01.09.2019**

Gemeinsam erkunden wir das Terrain rund um die Schlosswiese und lernen Kräuter kennen, die schon zu Lösers Zeiten eine heilkräftige Wirkung auf den Körper hatten

Für alle Veranstaltungen, außer Führungen und Wanderungen, ist eine schriftliche Anmeldung bis 4 Wochen vorher erforderlich. Spätere Anmeldungen sind kurzfristig bei freier Platzkapazität noch möglich.

Das Anmeldeformular finden Sie auf der Seite Anmeldung.

Bitte klicken Sie auf die einzelnen Datumsangaben für mehr Informationen.

### **Halbtagskurse**

**18.05.2019 "Salben & Cremes selbst hergestellt" 10:00 - 14:00 Uhr**

Beautyrezepte waren bereits zu Cleopatras Zeiten hoch im Kurs. Heilkräuter dienen uns als Grundlage für selbstgemachte Naturkosmetik in Form von pflegenden Gesichtscremes sowie heilsamen Salben für allerlei Hautprobleme.

Phytopraktikerin und Kräuterpädagogin Martina Barth

Kosten: 40,00 €

inklusive Skript, Kräutergetränke, Kräuterimbiss und Kräuterprodukte zum Mitnehmen

**14.09.2019 "Die eigene Mitte finden – Kräuter & Tipps für die Seele" 10:00 - 14:00 Uhr**

Nur wenn Sie mit sich und Ihrer Umwelt in Einklang sind geht es Ihnen gut. Antistress-Kräuter und Entspannungstechniken leisten uns dabei gute Dienste. Finden Sie Ihren Weg zu mehr Gelassenheit und Lebensfreude.

Phytopraktikerin und Kräuterpädagogin Martina Barth

Kosten: 40,00 €

inklusive Skript, Kräutergetränke und Kräuterimbiss

## **Tageskurse**

**27.04.2019 "Vitaler dank Wildkräuterküche" 10:00 – 17:00 Uhr**

Giersch, Vogelmiere und Löwenzahn usw. sind wahre Delikatessen mit natürlicher Heilkraft und vielfältig in der Küche einsetzbar. Gemeinsam verspeisen wir vegetarische Wildkräuterkostproben und verarbeiten die „Unkräuter“ zu gesunden Kräutervorräten.

Phytopraktikerin und Kräuterpädagogin Martina Barth

Kosten: 70,00 €

inklusive Skript, Kräutergetränke, Kräuterimbiss und Kräuterprodukt zum Mitnehmen

**11.05.2019 "Essen, dass gesünder, schlanker und glücklicher macht" 10:00 - 17:00 Uhr**

In Anlehnung an die Ernährung nach TCM werden Ihnen dem Stoffwechselltyp angepasste Ernährungsvorschläge unterbreitet. Wir stärken mit den richtigen Nahrungsmitteln unserer Mitte, können Unpässlichkeiten ausgleichen und hören endlich mit der ständigen (süßen) Nascherei auf.

Phytopraktikerin und Kräuterpädagogin Martina Barth

Kosten: 70,00 €

inklusive Skript, Kräutergetränke und Kräuterimbiss

**15.06.2019 „Frauenpower – Was uns Frauen ab 40 gut tut“ 10:00 – 17:00 Uhr**

Es werden Ihnen Frauenkräuter vorgestellt, die sich seit Jahrhunderten bewährt haben und uns in dieser speziellen Lebensphase zuverlässig begleiten können. Ergänzende Tipps zur Seelenpflege und zu gesunder Ernährung runden das „Frauenpower“-Programm ab.

Phytopraktikerin und Kräuterpädagogin Martina Barth

Kosten: 70,00 €  
inklusive Skript, Kräutergetränke und Kräuterimbiss

**29.06.2019 „Darmsanierung auf Kräuterbasis“ 10:00 – 17:00 Uhr**

80 % unseres Immunsystems befinden sich im Darm und er ist auch unser zweites Gehirn. Durch Kuren, die eine Beseitigung der Fehlbesiedelung durch Bakterien, Pilze und Parasiten entgegenwirken und eine gesunde Darmflora aufbauen, fühlen Sie sich eindeutig fitter und vitaler.

Phytopraktikerin und Kräuterpädagogin Martina Barth

Kosten: 70,00 €  
inklusive Skript, Kräutergetränke, Kräuterimbiss und Kräuterprodukt zum Mitnehmen