

KURSI NHALTE

ALTES KRÄUTERWISSEN *NEU entdeckt*

Pflanzenheilkunde: (Wild-)Kräuter, Bäume und Sträucher und deren Heilkräfte kennenlernen; gemeinsam erprobte und wirksame Zubereitungen herstellen. Wir legen gemeinsam einen Grundstock für die eigene „grüne Hausapotheke“ an.

Geschichte der Pflanzenheilkunde: Vom traditionellen Wissen zur modernen Phytotherapie.

Botanisches Wissen: ausgewählte Pflanzenfamilien und deren Hauptinhaltsstoffe kennenlernen; Tipps zum Anlegen eines Herbariums.

Ethnobotanik: Verwendung der Pflanzen früher und heute.

Wildkräuterküche: An jedem Wochenende kochen wir gemeinsam, z.B. „Grüne Neune!“-Suppe; Wildkräutersalat; grüne Smoothies; Pesto und Co., Verarbeitung und Haltbar-machen von Kräutern

Gärtnerische Grundlagen: Einen Kräutergarten anlegen-Tipps für Planung und Umsetzung; ein- und mehrjährige Pflanzen; Aussaat und Vermehrung von Kräutern, Anbau und Erntewissen.

Räuchern mit heimischen Pflanzen und ausgewählten Harzen

Basiswissen über Hydrolate und ätherische Öle und deren Verwendung.

An wen richtet sich die Ausbildung?

Die Kurzausbildung Kräuterwerkstatt richtet sich an alle, die Freude am Umgang mit Kräutern und Heilpflanzen haben! Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.



Die Alte Schäferei
Sonja Walter
Kräuterpädagogin
Schäfererweg 10
83620 Feldkirchen-Westerham
Telefon: (0 80 63) 9 73 80 37
E-Mail: info@die-alte-schaeferei.de
www.die-alte-schaeferei.de



Andrea Farnung
Kräuterpädagogin, Heilpraktikerin
Wasserkuppenstraße 31
36157 Ebersburg-Thalau
Tel. (0 66 56) 2 75 98 13
info@kraeuterwerkstatt-rhoen.de
www.kraeuterwerkstatt-rhoen.de



ALTES KRÄUTERWISSEN

NEU entdeckt



Pflanzenheilkunde | Botanisches Wissen | Ethnobotanik
Wildkräuterküche | Gärtnerische Grundlagen
Räuchern | Basiswissen Hydrolate und ätherische Öle



DIE MODULE

In jedem Modul werden ausgewählte Themen aus dem Gebiet der Kräuterkunde besprochen und für den Alltag in die Praxis umgesetzt.

Grundprinzipien der Ausbildung sind Alltagstauglichkeit und Einfachheit in der Handhabung und Umsetzung, vermittelt wird verständlich aufbereitetes Wissen aus den Bereichen Ethnobotanik, Kräuter- und Heilpflanzenkunde.



Modul 1 – Frühjahr „Kräuterwerkstatt Wildkräuter“

Das satte, kräftige Grün der Frühlingswiesen lädt zur Erkundung ein, wir sammeln erste frische Triebe der Wildkräuter und beschäftigen uns mit der entschlackenden und energispendenden Wirkung der Frühjahrskräuter. Smoothies und deren Wirkweise, Stärkung von Leber, Galle und Niere, das Kochen mit Wildkräutern, Inhaltsstoffe der Frühlingkräuter und die grüne Hausapotheke sind die Schwerpunkte des Wochenendes.

Theorie:

- die Frühjahrskur mit wildem Grün; Pflanzenheilkunde: Ausscheidungsorgane (Leber-Galle, Niere) stärken
- Pflanzeninhaltsstoffe: Chlorophyll - die Grünkraft in der Pflanze; Mineralstoffe und Spurenelemente
- Tipps zum Anlegen eines Herbariums

Praxis:

- Wildkräuterküche, grüne Smoothies, Kräutersalz und -pesto herstellen;
- Die grüne Hausapotheke: Ansatz eines Kräutertonikums und einer Spitzwegerichtinktur

Pflanzenwissen:

Löwenzahn, Brennnessel, Giersch, Gänseblümchen, Gundelrebe, Schafgarbe, Spitzwegerich und Co.

Modul 2 – Sommer „Heilkraft der Sonne“

Die ganze Heilkraft der Sonne findet sich in den Sommerkräutern! Wir tauchen ein in die Geschichte der Pflanzenheilkunde und beschäftigen uns mit Anbau, Ernte und Verarbeitung von (Wild)Kräutern und Heilpflanzen. Pflanzenheilkunde bildet einen Schwerpunkt an diesem Wochenende: Wir ergänzen unsere grüne Hausapotheke mit Zubereitungen aus Melisse, Salbei, Minze, Lavendel und weiteren Vertretern aus der Pflanzenfamilie der Lippenblütler.

Theorie:

- Geschichte der Pflanzenheilkunde
- Pflanzenheilkunde: Thema Haut, natürliche Hautpflege, Wundbehandlung
- Pflanzeninhaltsstoffe: Gerbstoffe, Schleimstoffe, ätherische Öle
- Pflanzenfamilien kennenlernen: Lippenblütler

Praxis:

- Die grüne Hausapotheke (Hautsalbe und Balsam, Rotöl)
- Anbau, Ernte, Verarbeitung und Haltbarmachen von Kräutern und Heilpflanzen
- Wie lege ich einen Kräutergarten/ ein Kräuterbeet an? (Themenbeete, Kräuterschnecke, ein- und mehrjährige Pflanzen, geeignete Substrate, Aussaat, Vermehrung...)

Pflanzenwissen:

Ringelblume, Wilde Malve, Rosmarin, Thymian, Johanniskraut, Melisse, Minze, Lavendel, Salbei, Mädesüß

Modul 3 – Herbst „Pflanzendüfte, Wurzeln u. Beeren“

Die Fülle des Herbstes nutzen wir, um unsere Abwehrkräfte zu stärken. Auch das Räuchern von heimischen Kräutern ist Thema an diesem Wochenende.

Wir beschäftigen uns mit den Rosengewächsen und lernen spannende Vertreter dieser Pflanzenfamilie wie z. B. Frauenmantel und Blutwurz näher kennen. Das Destillieren von Hydrolaten steht ebenso auf dem Programm. Wir besprechen deren Wirkweise und Verwendung und stellen ein Raumspray her. Unsere grüne Hausapotheke ergänzen wir mit Kräuterkissen, Heilwein und Badesalz.

Theorie:

- Pflanzenheilkunde: Immunsystem, Abwehrkräfte stärken
- Pflanzenfamilien kennenlernen: Rosengewächse
- Pflanzeninhaltsstoffe: ätherische Öle

Praxis:

- Räuchern heimischer Kräuter, Herstellen einer Herbstmischung
- heilende Pflanzendüfte: Raumspray herstellen
- Die grüne Hausapotheke: Kräuterkissen, alkoholische Kräuteransätze, Badesalz für die Erkältungszeit

Pflanzenwissen:

Rose (Hagebutte), Weißdorn, Beinwell, Blutwurz, Engelwurz, Gänsefingerkraut, Frauenmantel, Berberitze