

# Jahres Kräuterkurs

MIT DANIELA BALSIGER



by daniela balsiger

## Allgemeine Informationen

Die Kurse finden im Raum Winterthur statt und werden bei jedem Wetter durchgeführt. Wir sind häufig draussen unterwegs. Beginn ist um 9.00 Uhr und Schluss um 14.00 Uhr.

Dieser Jahreskurs ist für Dich geeignet, wenn Du Dich auf die Rhythmen der Natur einlassen möchtest. Du Dich für Kräuterkunde, feines und gesundes Essen und das Heilwissen vergangener Jahrtausende interessierst. Du brauchst keine Vorkenntnisse.

Du kannst einzelne Kurse besuchen oder Dich für den ganzen Kurs anmelden. Wenn Du bei allen Kursen dabei bist, hast Du die Gelegenheit die Pflanzen während fast eines Jahres zu beobachten. Wir werden immer wieder schauen wie sich die Vegetation entwickelt.

Kosten: Einzelne Tage kosten Fr. 100.00 inkl. Material, Skript und Snack. Der ganze Kurs ist für Fr. 700.00 buchbar.

Aufgrund der Vegetation können einzelne Inhalte und Themen variieren.

Die Anmeldung ist verbindlich. Die Kosten werden nicht zurückerstattet. Versicherung ist Sache der Teilnehmer.

# Programm

## **26. Februar 2022**

Inhalt:

- Spaziergang und sammeln der ersten Frühjahreskräuter
- Verarbeiten der Köstlichkeiten und Degustieren
- Basenüberschüssige und vegane Ernährung
- Säure-Basenhaushalt
- Einführung in das Thema Basenfasten und «Entgiftung» des Organismus

## **26. März 2022** in Zusammenarbeit mit Regina Oppliger-Zehnder, Naturheilpraktikerin TEN

Inhalt:

- Waldspaziergang und sammeln von Wildkräuter und Baumharz
- Verarbeiten der Kräuter und Degustieren
- Herstellen einer Pechsalbe
- Herstellen einer Frühlingstinktur
- Einführung ins Kneippen

## **9. April 2022**

Inhalt: Bärlauch-Special

- Wildkräuterwanderung
- Sammeln von Bärlauch
- Zusammen kochen, backen, schlemmen und geniessen vom offenen Feuer
- Bärlauch Manufaktur (Herstellung verschiedener Produkte aus Bärlauch)

## **21. Mai 2022** in Zusammenarbeit mit Regina Oppliger-Zehnder, Naturheilpraktikerin TEN

Inhalt: Holunder-Special

- Wald- und Wiesenwanderung
- Sammeln von Holunderblüten
- Zusammen kochen, backen, schlemmen und geniessen vom offenen Feuer
- Holunder Manufaktur (Herstellung verschiedener Produkte aus Holunderblüten)

**18. Juni 2022** in Zusammenarbeit mit Regina Oppliger-Zehnder, Naturheilpraktikerin TEN

Inhalt:

- 1. Hilfe aus der Natur & heilen mit Heilpflanzen
- Einführung in die Welt der Heilpflanzen
- Sammelspaziergang
- Degustation von Wildkräuter
- Herstellung verschiedener Heilmittel (Insektenstich-Rollen, Heilwein, Rotöl etc.)

**27. August 22** in Zusammenarbeit mit Regina Oppliger-Zehnder, Naturheilpraktikerin TEN

Inhalt:

- Einführung in die Welt der Räucherungen, Rituale und alten Traditionen
- Kennenlernen einzelner Pflanzen und deren Wirkung
- Binden von Räucherbüscheln
- Einführung Kräuter / Blüten trocknen
- Leben im Rhythmus der Jahreszeiten

**24. September 2022**

Inhalt:

- Gut vorbereitet durch den Winter
- Erkältungs-Prophylaxe
- Altes Wissen: Bäder, Wickel, Dämpfen etc.
- Wie kann ich meinem Kind helfen
- Manufaktur von Oxymel

**29. Oktober 22** in Zusammenarbeit mit Regina Oppliger-Zehnder, Naturheilpraktikerin TEN

Inhalt:

- Körperpflege in der kalten Jahreszeit
- Selbstfürsorge
- Naturkosmetik Manufaktur