

Termine zur Pflanze des Monats 2010:

mit Karin Holleis Hedlerreuth 30
95493 Bischofsgrün Tel: 09276-91130
www.holleis-balance.de



Februar Freitag 5.2.10 von 14.30 – 16.00 Uhr

„Knospendetektive unterwegs“

Bäume und Sträucher im Winter erkennen

Bäume und Sträucher im Winter haben mit ihrem Erscheinungsbild ihren ganz eigenen Reiz, aber wer kann sie erkennen? Mit Hilfe ihrer Knospen, Äste, Rinde und ihrer Gestalt lernen wir die Bäume und Sträucher zu unterscheiden. Bei einer Wanderung lernen Sie Birke – Bergahorn – Rotbuche – Rosskastanie – Esche – Weide – Vogelbeere – Kornellkirschen – Felsenbirne und andere Bäume und Sträucher zu unterscheiden, entdecken Sie, dass im Winter schon der Frühling in den Bäumen steckt.

März Samstag 19.03.10 von 14.30 – 16.00

Osterbasteln mit Naturmaterialien

März Freitag 5.3.10 von 14.30 – 16.00 Uhr

Wurzelkraft

Früher spielten die Wurzeln eine große Rolle, Wurzeln wie die von Nachtkerze, Baldrian, Engelwurz, Blutwurz, Beinwell, Pastinaken, Karde, Löwenzahn und viele andere mehr sicherten das Überleben in Notzeiten und hatten in der Heilkunde eine große Bedeutung.

Dieses alte Wissen um die wertvolle Kraft der Wurzeln ist in den letzten Jahrzehnten immer mehr in Vergessenheit geraten und das zu Unrecht.

Lassen Sie sich überzeugen von der Kraft und Vielfalt dieser unterirdischen Kraftpakete.

Wir werden aus Wurzeln gemeinsam etwas für Gesundheit und Wohlbefinden produzieren.

April Mittwoch 14.4.10 von 16.30 – 18.00 Uhr

Buschwindröschen & Co.

Erstes Grün wie Buschwindröschen, Huflattich, Brennessel- & Löwenzahnblättchen lassen in uns Frühlingsgefühle erwachen.

Bei einer Frühjahrswanderung entdecken wir zarte Pflänzchen zum anschauen, essen und für unsere Gesundheit. Im Anschluss der Wanderung werden wir kleine Kostproben aus dem für uns so wertvollen, mineralhaltigen, vitaminreichen und chlorophyllhaltigem Grün probieren.

Mai Mittwoch 5.5.10 von 18.30 – 20.00 Uhr

Feierabendwanderung Powerkräuter für unser Wohlbefinden

Entdecken Sie Wiesenschaumkraut, Bärwurz, Knoblauchsrauke und andere Powerkräuter für sich und erfahren Sie wie sie diese Schätze nutzen können. Auf einer Kräuterwanderung werden wir die kraftvollen Maikräuter sammeln und in ein paar wertvolle Delikatessen verwandeln und dann gemeinsam mit frisch gebackenem Brot genießen.

Juni Mittwoch 2.6.10 von 18.30 – 20.00 Uhr

Feierabendwanderung Bunte Wiesenlandschaften erkunden

Im Juni laden uns die herrlichen Bergwiesen förmlich zum verweilen und anschauen ein.

Margeriten, Glockenblumen, Rot-Klee, Großer Wiesenknopf, Wiesenknöterich und viele mehr sind nicht nur schön anzuschauen, sondern ergeben wohlschmeckende Gerichte und das eine oder andere Kraut taugt für die Hausapotheke. Erfahren sie auf einer Kräuterwanderung mehr von unseren Wiesenschätzen. Im Anschluss können Sie einige Wildkräuterschmankerl kosten.

Juli Mittwoch 7.7.10 von 18.30 – 20.00 Uhr

Feierabendwanderung Der Duft des Sommers

Mädesüß die kraftvolle Sommerpflanze verwöhnt uns nicht nur mit ihren wunderschönen zarten Blüten und dem betörenden Duft, sondern ist auch eine wertvolle Heilpflanze und schenkt uns leckere Sommerlimonaden und Brotaufstriche.

Auf einer Wanderung werden wir das Mädesüß und andere Sommerkräuter kennenlernen und erfahren, wie man mit ihnen kocht oder sie in der Volksheilkunde einsetzen kann.

August Mittwoch 4.8.10 von 18.30 – 20.00 Uhr

Feierabendwanderung Fruchtreicher August

Die Schwarzebeere, auch Blaubeere oder Heidelbeere genannt hat im August Hochsaison.

Aber auch Preiselbeeren, Walderdbeeren, Himbeeren und andere Beeren laden uns ein einen Wintervorrat für Gaumen und Gesundheit zu schaffen.

Auf einer Kräuterwanderung werden wir einige Beeren und Früchte kennenlernen und erfahren, was sich so alles aus Ihnen zubereiten lässt und was für enorme Kraft in ihnen steckt

September Mittwoch 1.09.10 von 18.30 – 20.00 Uhr

Feierabendwanderung

Wir erkunden die vielseitige Vogelbeere

Aus der heimischen Vogelbeere lassen sich vielerlei genussvolle Dinge herstellen. Ich erzähle und zeige Ihnen wo man die Vogelbeere findet und wie man mit ihr umgeht und genussvolle Delikatessen für den Wintervorrat fertigt, Liköre, Marmeladen, Gelees u. s. w. Wir werden gemeinsam einen Likör ansetzen und leckere Vogelbeerkostproben probieren.

Oktober Mittwoch 6.10.10 von 17.30 – 19.00 Uhr

Feierabendwanderung Eintauchen in die bunte Vielfalt der Natur, Augen auf und los!

Es geht durch die Herbstlandschaft und wir werden sehen, dass Blätter, Pflanzen, Wurzeln, Gräser und Steine viele Gesichter haben, wir werden genau hinschauen und die schönsten Stücke sammeln.

Anschließend werden wir mit unseren Schätzen ein Naturmandala legen und mit dem Material basteln und gestalten. Ein kleiner Kräuterimbiss steht für sie bereit.

November Freitag 12.11.10 von 13.30 – 14.30 Uhr

Angelikawurzel, Meisterwurz, Nelkenwurz, Beinwell, Karde und andere Kraftpakete des Herbstes

Angelikawurzel, Meisterwurz, Nelkenwurz, wie schon der Name sagt steckt in diesen Pflanzen die meiste Power in den Wurzeln. Auf einer Herbstwanderung erfahren sie viel über die Ur-Kraft der Pflanzen, natürlich auch, wie sie die Wurzeln in Küche und Hausapotheke einsetzen und für sich nutzbar machen können.

Im Anschluss werden wir einen Verdauungsschnaps ansetzen und probieren.

Dezember Freitag 4.12.09 von 14.30 – 16.00 Uhr

Räuchern mit heimischen Kräutern, Pflanzen und Harzen

Fichte, Kiefer, Lärche und andere heimische Pflanzen eignen sich zum Räuchern, räuchern mit heimischen Kräutern, Pflanzen und Harzen tut besonders gut!

Schon unsere Vorfahren wussten dies, sie räucherten zu allen wichtigen Anlässen im Leben und reinigten dadurch Geist, Seele und Umgebung. Sie erfahren an diesem Nachmittag einiges über Räucherpflanzen, die überall in der Natur zu finden sind oder auch im Garten angebaut werden können. Es gibt Infos über Herkunft, Ernte sowie über die Erstellung von Räuchermischungen und wie sie eingesetzt werden können.

Außerdem werden wir Räucherungen durchführen, die reinigend und aufbauend wirken.

Räucherrituale bringen uns in Kontakt mit unserer Vergangenheit, helfen bei Stress, Ängsten, Überforderung, begleiten durch den Jahreskreis und zeigen, welche »Zauber« in den einzelnen Kräutern und Pflanzen steckt.

Dezember Freitag 26.11.09 14.30 – 16.00 Uhr

Weihnachtsbasteln mit Naturmaterialien

Investition pro Kurs 10,00 €

Material und Kostproben sind enthalten

Donnerstag 22.07.10

Donnerstag 9.09.10

15.00 – 16.30 Uhr

Investition

jeweils 7.00 €

Material

und

Imbiss enthalten

Für geschlossene Gruppen

Termin und Preis

nach Absprache

Natur erleben mit Kindern

Kinder brauchen Berührung mit der Natur. Naturkontakte sind Voraussetzung für eine gesunde seelische Entwicklung. Auf unseren Erlebniswanderungen entdecken wir den Wald, Blumenwiesen und die Kräuterwelt. Wir basteln, sammeln, spielen, kochen und bereiten Köstlichkeiten mit Wildkräutern, backen Stockbrot am Lagerfeuer, erleben und be-greifen Natur mit allen Sinnen. Gruppengröße zwischen

Naturmuseum Grassemann

Tel: 09276-91130

www.holleis-balance.de