



## Kursprogramm 2025

### Kräuterwanderungen

Die Kräuterwanderungen starten im Garten der Grünwerkstatt Holzhausen und führen rund um die Wachsenburg. Neben Anleitungen für das sichere Bestimmen der Wildkräuter und Hinweisen für die heilkräftige Nutzung in Küche und Hausapotheke gibt es spannende Geschichten aus dem Kräuterreich. Die Wanderungen klingen im Garten bei einem Kräutergetränk aus. Hier ist Zeit für Fragen.

Samstag, 28. Juni 2025 13:00 – 16:00 Uhr	<b>Kräuterwanderung essbare und heilende Wildpflanzen im Juni</b> Juni ist die Zeit der essbaren Blüten und heilenden Sommerkräuter. Auf dieser Wanderung bestimmen wir die Kräuter anhand von Blütenmerkmalen. Praxistipps zur Verwendung in Küche und Hausapotheke ergänzen Wissenswertes über Sommerkräuter.
<b>Kursgebühr:</b>	<b>28 €</b> inkl. Pflanzenliste und Getränk
Samstag, 20. September 2025 13:00 – 16:00 Uhr	<b>Kräuterwanderung essbare und heilende Wildpflanzen im September</b> Wilde Samen und heilende Wildfrüchte stehen im Fokus der Herbstkräuterwanderung. Diesmal schauen wir wieder nach oben und bestimmen Essbares von heimischen Bäumen und Sträuchern sowie die heilkräftigen Samen der Wiesenkräuter.
<b>Kursgebühr:</b>	<b>28 €</b> inkl. Pflanzenliste und Getränk

### Jahres-Kräuter-Zeit

Freitag, 20. Juni 2025 09:00 – 16:00 Uhr	<b>Die Heilpflanzen der Sommersonnenwende</b> Die traditionellen und kraftvollen Pflanzen der Sommersonnenwende erkennen, ihre Heilkräfte richtig nutzen und für den Winter bewahren. Wir begegnen den Sonnenwendpflanzen bei einer Kräuterwanderung und im Kräutergarten der Grünwerkstatt. Jeder erntet „seine“ Kräuter für einen individuellen Sonnenwendkranz und kann diesen bei einem Räucheritual weihen. Praxisteil: Magischer Sonnenwendkranz
Freitag, 8. August 2025 09:00 – 16:00 Uhr	<b>Kosmetik aus der Natur</b> „Schmiere dir nichts auf die Haut, was du nicht essen würdest“. Gesundes Essen ist selbstverständlich. Wie sehen die Zutaten in deiner Kosmetik aus? Grundlagen und Wissenswertes über die Grüne Kosmetik gibt es an diesem Kurstag. Praxisteil: Regenerierende Hautcreme für die ganze Familie
Freitag, 19. September 2025 09:00 – 16:00 Uhr	<b>Pflanzenpulver</b> Pulverisierte Pflanzenteile haben zahlreiche gesundheitliche Vorteile und werden in der Naturheilkunde, Kosmetik und Kulinarik verwendet. Welche Pflanzen und Pflanzenteile sich besonders eignen, wie Pulver selbst gemacht werden können und welche Anwendungen sie in der modernen Heilpflanzenkunde finden, besprechen wir an diesem Kurstag. Praxisteil: Detox-Pulver
Freitag, 24. Oktober 2025 09:00 – 16:00 Uhr	<b>Die Kraft der Herbstwurzeln</b> Heilkräftige Pflanzenwurzeln im Herbst erkennen, richtig ernten und verarbeiten. Praxisteil: Wurzelsalbe für die Hausapotheke
Freitag, 21. November 2025 09:00 – 16:00 Uhr	<b>Kräuterkraft für gesunde Atemwege</b> Heilkräuter helfen vorbeugend die Atemwege zu schützen, sie zu stärken und mit der Kraft der Natur Atemwegsbeschwerden zu lindern. Zu Beginn der kalten Jahreszeit stehen die Heilpflanzen für gesunde Atemwege im Fokus. Praxisteil: Hustensirup
Freitag, 12. Dezember 2025 09:00 – 16:00 Uhr	<b>Heilpflanzen der Wintersonnenwende</b> Die Heilpflanzen der Wintersonnenwende sind heilkräftig und magisch. Wir begegnen den traditionellen Pflanzen der Wintersonnenwende, beleuchten ihre Heilwirkungen und rituelle Verwendung gestern und heute. Praxisteil: Neunerleiholz Schutzbündel und Räuchermischung
<b>Kursgebühr:</b>	<b>120 €</b> pro Termin (660 € bei Buchung aller Kurstage) <b>Termine können einzeln gebucht werden.</b>

### Kräuterwochenende Frauenzeit

Samstag, 16. August 2025 10:00 – 18:00 Uhr & Sonntag, 17. August 2025 10:00 – 16:00 Uhr	<b>Die Heilige Zeit der Frauendreißiger</b> 30 Tage ab Maria Himmelfahrt gelten die Kräuter als besonders heilkräftig. Es ist die Zeit der Frauenkräuter. Wir sammeln auf den Wiesen und im Garten Kräuter für gemeinsame Speisen, für einen Frauentee und binden einen Maria-Kräuterbuschen. Bei einem Räucheritual wird dieser geweiht um uns sicher durch die Wintermonate zu begleiten. Ein Wochenende unter Frauen, auf den Spuren der Frauenkräuter und Kräuterfrauen.
<b>Kursgebühr:</b>	<b>240 €</b> inkl. Skript, Getränke und Material

## Kräuterwochenende Destille

Samstag, 27. September 2025 9:00 – 16:00 Uhr & Sonntag, 28. September 2025 9:00 -16:00 Uhr	<b>Die Kunst des Destillierens</b> Ein Wochenende in der Welt der Düfte. Es gibt eine spannende Mischung aus Theorie und Praxis, von der Ernte bis zum fertigen Hydrolat. Die Pflanzen zum Destillieren ernten wir frisch aus dem Kräutergarten. Tipps zur Anwendung der Hydrolate in Küche und Hausapotheke ergänzen die Praxisteile. Eigene Destillen können mitgebracht werden.
<b>Kursgebühr:</b>	<b>225 €</b> inkl. Skript, Getränke und 4 Hydrolate

## Grundkurs Pflanzenheilkunde Wochenende 2025 / 2026

Teil 1	Samstag, 13. September 2025	<b>Grundlagen der Pflanzenheilkunde, botanische Grundlagen der Pflanzenbestimmung</b> Praxisteil: Bestimmungsübungen und Pflanzensignatur
	Sonntag, 14. September 2025	<b>Heilende Pflanzen für die Haut</b> Praxisteil: Heilende Salben und ölige Auszüge
Teil 2	Samstag, 8. November 2025	<b>Heilende Kräuter für das Immunsystem</b> Praxisteil: Alkoholfreie Heilpflanzentinkturen
	Sonntag, 9. November 2025	<b>Heilende Pflanzen für die Atemwege</b> Praxisteil: Heilende Balsame
Teil 3	Samstag, 7. März 2026	<b>Heilende Kräuter für Magen und Darm</b> Praxisteil: Alkoholische Kräuterauszüge
	Sonntag, 8. März 2026	<b>Heilende Pflanzen für Nerven und Psyche</b> Praxisteil: Kleine Räucherkunde und Pflanzenrituale
Kurszeiten:	samstags: 09:00 – 16:00 Uhr und sonntags: 09:00 – 16:00 Uhr	
<b>Kursgebühr:</b>	<b>680 €</b> inkl. Skripte, Getränke, Material und Teilnahmebescheinigung	

## Räucherurse

Mittwoch, 5. November 2025 18:00 – 21:00 Uhr	<b>Räuchern mit Kräutern für Einsteiger</b> Entdecke die Magie, mit heimischen Kräutern zu räuchern. In diesem Kurs werden die Grundlagen des Räucherns besprochen sowie verschiedene Räuchermethoden gezeigt und ausprobiert. Es werden heimische Räucherkräuter mit ihren Wirkungen und Anwendungsbereichen vorgestellt. Kreiere zum Abschluss des Kurses deine eigene individuelle Räuchermischung.
<b>Kursgebühr:</b>	<b>45 €</b> inkl. Skript, Getränk und Räuchermischung
Mittwoch, 3. Dezember 2025 18:00 – 21:00 Uhr	<b>Räuchern mit Kräutern – Magische Rauhächte</b> In den Rauhächten wurde und wird viel geräuchert, zum Schutz, zum Innehalten und zum Orakeln. Welche heimischen Kräuter und heilige Harze eine besondere Bedeutung in den Rauhächten besitzen und wie sie dich sicher durch die zwölf Rauhächte begleiten, erfährst du in diesem Kurs. Kreiere deine eigene Rauhächtmischung und erlebe die Faszination des Räucherns.
<b>Kursgebühr:</b>	<b>45 €</b> inkl. Skript, Getränk und Räuchermischung

## Adventskranzbinden

Mittwoch, 26. November 2025 18:00 – 21:00 Uhr	<b>Traditioneller Adventskranz 1</b> Der wintergrüne Kranz ist Symbol für das Jahresrad. Wir binden einen traditionellen Adventskranz. Ergänzt mit duftenden Kräutern, individuell mit Kerzen gestaltet kann dieser Kranz als Adventskranz oder ohne Kerzen als schützender Türkranz verwendet werden.
<b>Kursgebühr:</b>	<b>55 €</b> inkl. Material für Kranz und Deko, <b>zuzüglich Kerzen</b> (eigene Kerzen können mitgebracht werden)
Donnerstag, 27. November 2025 18:00 – 21:00 Uhr	<b>Traditioneller Adventskranz 2</b> (siehe oben).
<b>Kursgebühr:</b>	<b>55 €</b> inkl. Material für Kranz und Deko, <b>zuzüglich Kerzen</b> (eigene Kerzen können mitgebracht werden)

## Basenfasten Kräuterwoche - NEU

5. September 2025 bis 11. September 2025	Basenfasten-Kräuterwoche mit Nadin und Ilka Basenfasten und Kräuterkunde - dein Weg zu mehr Wohlbefinden und innerer Balance
<b>Kursgebühr:</b>	<b>ab 750 €</b> - Buchung und weitere Infos über <a href="https://www.dein-ruhepol.de/fasten/">https://www.dein-ruhepol.de/fasten/</a>

Ich bitte für die Kurse um eine schriftliche, verbindliche Anmeldung, da die Teilnehmerzahl für die Kurse begrenzt ist. Sie bekommen eine schriftliche Anmeldebestätigung und eine Rechnung. Die Kursgebühr ist vor Kursbeginn entsprechend der Rechnungslegung zu überweisen. Mit Eingang der Kursgebühren ist ihr Platz sicher und Sie erkennen die AGBs an.

Alle angebotenen Kurse können als extra Veranstaltung zu ihrem Wunschtermin gebucht werden. Gerne stelle ich individuelle Weiterbildungsangebote zusammen.

