

„Der Natur auf der Spur - Zurück zur Natur“

April/Mai/Juni 2019



"Die Welt ist so schön
und wert,
dass man um sie kämpft"

Ernest Hemingway

"Brot selber backen"

Samstag, 06. April 2019

8.30 – 12.30 Uhr

„Wer kann schon dem Duft von frisch gebackenem Brot widerstehen?“ - Jeder darf sein eigenes Sauerteigbrot kneten und backen. In der Gehzeit stelle ich Ihnen verschiedene Brotsorten vor, die wir anschließend mit leckeren Aufstrichen genießen. Natürlich erfahren Sie auch alles über die richtige Sauerteig-Herstellung.

- **Kosten: 30,00 € inklusive Rezeptmappe, Sauerteigansatz und Brotzeit**
- **Verbindliche Anmeldung bis Samstag, 30. März**
- **Mitbringen: Kneteschüssel, Kochlöffel, Geschirrtuch, Schürze und Schraubglas**

Ausflug nach Wolfsbronn – „Bärenstark dank Bärlauch“

Sonntag, 07. April 2019

9.30 – ca. 13.00 Uhr

Bärlauch ist eine unserer wertvollsten Reinigungspflanzen und zugleich ein natürliches Antibiotikum. Wir fahren in Fahrgemeinschaften nach Wolfsbronn. In dem wunderschönen Buchenwald gibt es neben Bärlauch, auch die giftigen Doppelgänger. Ich zeige Ihnen, wie man gefahrlos sammelt. Gleichzeitig erfahren Sie viel Wissenswertes über diese heilkräftige Pflanze. Nach unserer Rückfahrt gibt es feine Bärlauchgerichte.

- **Kosten: 16,00 € inklusive Kostproben und Rezepte**
- **Verbindliche Anmeldung bis Samstag, 30. März 2019**
- **Mitbringen: Korb oder Tasche, Küchenmesser oder Schere**

„Kräuterfrühstück für Feinschmecker und Genießer“

Sonntag, 14. April 2019

9.00 – 12.00 Uhr

Ich lade Sie zu einem Kräuterfrühstück ein. In gemütlicher Runde genießen Sie die ersten jungen Kräutlein. Süße oder herzhaftere Aufstriche, selbstgebackenes, frisches Brot, Vitamindrink, Kaffee - kurz alles, was Gaumen und Herz erfreut, erwartet Sie. Natürlich gibt's Informationen zum Thema „Kräuter“. Ein kleiner Spaziergang rundet den Vormittag ab.

- **Verbindliche Anmeldung bis Mittwoch, 03. April 2019**
- **Kosten: 15,00 € inklusive Frühstück und Skript**

„Gründonnerstag - Kräuterwanderung“ – „Ach Du grüne Neune!“

Donnerstag, 18.04.2018

18.00 – ca. 20.00 Uhr

Bei einer kleinen Exkursion entdecken, bestimmen und sammeln wir die ersten Kräuter. Bei dieser Veranstaltung erfahren Sie auch Interessantes rund um den Gründonnerstag. Nach alter Tradition gibt es die berühmte „Grüne Suppe“ und selbstgebackenes Brot.

- **Verbindliche Anmeldung spätestens eine Woche vor der Veranstaltung!**
- **Kosten: Kinder 6,00 € / Erwachsene 10,00 € für Suppe und Skript**

„5 Elemente – Kochen im Kreis“

Dienstag, 07. Mai 2019

18.00 – ca. 22.00 Uhr

Nicht nur in der TCM, sondern auch in den Rezepten unserer Großmütter findet man die Prinzipien vom „Kochen im Kreis“. Gut, lecker, bekömmlich, saisonal und regional, so könnte man die Gerichte beschreiben. Für alle, die auf einfache Weise etwas für die gesunde Ernährung tun wollen, ist mein Kurs sicher ein gutes Angebot. Freuen Sie sich auf einen kurzweiligen und genussvollen Abend.

- **Verbindliche Anmeldung bis Montag, 29. April**
- **Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Schürze, falls vorhanden Nudelmaschine**
- **Kosten: 25,00 € inklusive Skript und Kostproben**

„Sommersonnenwende“

„Johanniskraut– Heilpflanze des Jahres 2015 und 2019“

Donnerstag, 20. Juni 2019 (Fronleichnam)

17.00 Uhr - 21.30 Uhr

Mit einer kleinen Wanderung starten wir in einen abwechslungsreichen Abend.

Jetzt ist die Sammelzeit für die sogenannten Johanniskräuter. Aktuelles zur Heilpflanze des Jahres und ihre Verwendung wird ebenfalls Thema sein. Es besteht die Möglichkeit eine Tinktur oder einen Ölauszug anzusetzen. Wer mag kann ein Sonnwendkränzchen binden. Mit feinen Köstlichkeiten aus der Kräuterküche und einem Sonnwendfeuer lassen wir den Abend gemütlich ausklingen.

- **Kosten 16,00 € inkl. Skript und Essen zuzüglich Materialkosten und Getränke**
- **Verbindliche Anmeldung bis Mittwoch, 12. Juni!**

„Biophilia-Wanderung“

Sonntag, 30. Juni 2019

14.00 – ca.17.00 Uhr

Die Natur ist unser Ursprung, unser Jungbrunnen und unsere Kraftquelle. Bäume und Pflanzen kommunizieren nachweislich mit unserem Immunsystem. Sie stärken unsere Widerstandskraft und spenden Energie. Bei dieser Wanderung geht es um das bewusste Erleben der Natur, um mit allen Sinnen zu spüren und aufzunehmen. Die aromatische Waldluft mit ihren wertvollen Botenstoffen lassen wir in alle Zellen fließen. Die Lebendigkeit, die in der Stille der Natur liegt, nehmen wir tief in uns auf. Jeder Teilnehmer wird die Wanderung ganz individuell erleben und wahrnehmen. Dieses bewusste und heilsame Wandern wird aber für alle, eine kleine Auszeit sein!

- **Wetterangepasste Kleidung!**
- **Verbindliche Anmeldung bis 20. Juni (begrenzte Teilnehmerzahl)**
- **Kostenfreie Veranstaltung**

„Kräuterlädchen“

Jetzt gibt es junge Frühlingskräuter!

Frische Kräuterprodukte (Aufstriche, Pesto, Butter) warten auf Sie!

Weiter biete ich viele Schätze aus der Natur an. Liebevoll in Handarbeit gesammelt und verarbeitet, für jede Gelegenheit und jeden Geschmack!

- Senfe in großer Auswahl, im Kaltverfahren hergestellt
- Pesto, Chutneys
- Fruchtaufstriche
- Kräuter-, Frucht- und Blütenessige
- Kräuteröle für Gesundheit und Küche
- Kräuterkissen

- "Aufgesetzte" (Frucht- oder Kräuterliköre)
- Kräuterwaschstücke (Seifen)
- verschiedene Kräuterbücher, Broschüren
- Sirup, Säfte
- verschiedene "Hausmittelchen"
- Naturkosmetik
- Räucherwerk
- Geschenkkörbe
- u. vieles andere mehr

Schauen Sie vorbei und überzeugen Sie sich selbst von der Fülle des Angebots!

Das "Kräuterlädchen" ist nur unregelmäßig geöffnet. Rufen Sie an dann bin ich gerne für Sie da! 09175/1330.

Bitte an der Haustüre klingeln.

Ich freue mich auf Sie!

Nähere Informationen und Anmeldung bei:

Margot Löffler Kräuterpädagogin & Kneipp-Gesundheitstrainerin SKA

Bahnhofstraße 3a

91174 Spalt

09175/1330 oder 9067954

familie-loeffler@t-online.de

www.natuerlich-margot.de

- ❖ Bitte den Geldbetrag passend mitbringen! Bei Kursen mit Vorauszahlung reserviere ich Ihnen den Platz nach Zahlungseingang!
- ❖ Die Zahl der Teilnehmer/Innen ist bei einigen Veranstaltungen begrenzt!
- ❖ Für **Gruppen ab 12 Personen** biete ich eigene Veranstaltungen an! Gerne berücksichtige ich Ihre individuellen Termin- oder Themen-wünsche.
- ❖ Bitte bei den **Wanderungen** an festes Schuhwerk und wetterfeste Kleidung denken. Bitte auch bei **Vorträgen (kleine Exkursionen)** an warme, jahreszeitgerechte Kleidung denken!
- ❖ Gerne stelle ich Ihnen auch **Geschenkgutscheine** für Veranstaltungen oder für einen Einkauf aus.
- ❖ Änderungen vorbehalten

Treffpunkt: Spalt, Bahnhofstraße 3a (falls nicht anders angegeben)