

# „Der Natur auf der Spur - Zurück zur Natur“

Juli/August/September 2018



*"Das Glück ist wie ein Schmetterling:  
Läufst du hinter ihm her, wirst du es nie einfangen.  
Setzt du dich ruhig hin,  
kann es kommen und sich auf dir niederlassen."*  
Nathaniel Hawthorne

## Kräuterwanderung - "Heil- und Würzkräuter aus der Natur"

**Sonntag, 22. Juli 2018**

**10.00 - ca.12.30 Uhr**

Bei einer kleinen Exkursion entdecken und bestimmen wir viele heimische Kräuter. Sie erfahren, was der Sommer zu bieten hat und wie daraus leckere Gaumenfreuden hergestellt werden. Jetzt ist auch die Zeit der "grünen Apotheke"! Über jede Pflanze gibt es Spannendes und Interessantes zu erzählen. Anschließend gibt es Feines aus "wilden Kräutern". Lassen Sie sich entführen in die Welt der Wildkräuter!

- **Kosten: 15,00 €**, inklusive kleinem Mittagessen und Skript
- **Verbindliche Anmeldung bis 15. Juli**

## Frauen unterwegs im Spalter Hügelland (ca. 17 km) - Maria Himmelfahrt

**Mittwoch, 15.08.2018**

**7.30 Uhr - ca. 17.00 Uhr**

Ein unvergesslich schöner Tag, an dem wir die Natur mit allen Sinnen genießen. Wir wandern zunächst ins Schnittlinger Loch, weiter über die Fünfbronner Flur nach Kalbensteinberg. Auf dem historischen Jakobsweg durch das romantische Erlbachtal erreichen wir Wernfels. Im wunderschönen Ambiente der Burg Wernfels genießen wir ein leckeres Mittagessen. Gestärkt an Leib und Seele begeben wir uns auf den Rückweg. Entlang der Rezat wandern wir nach Spalt. Mit einem gemütlichen Kaffeetrinken klingt unser Wandertag aus. Neben Informationen zum Thema "Frauenkräuter - Frauendreißiger! sammeln wir Kräuter für einen Strauß und/oder einen Tee.

- **Kosten: 22,00 € inklusive Kaffee und Kuchen**
- **Verbindliche Anmeldung bis spätestens 31. Juli**

## "Dekoratives aus der Natur – gemeinsam macht`s mehr Spaß!"

**Mittwoch, 12.09.2018**

**14.00 Uhr – ca. 17.00 Uhr**

Die Natur zeigt sich im beginnenden Herbst von ihrer schönsten Seite. Bei einem Spaziergang freuen wir uns an der Farbenpracht und lenken unsere Aufmerksamkeit auf alles Schöne und Wunderbare. Wir sammeln Beeren, Zweige, Moos und Kräuter, um daraus Schmückendes für unsere Wohnung zu gestalten. Ganz nebenbei erfahren Sie auch viel Wissenswertes über die Heilkraft der Natur!

- **Verbindliche Anmeldung bis 05. September**
- **Kosten: 12,00 € inklusive Kaffee und Kuchen**
- **Bitte Korb, Gartenschere (Messer) und falls vorhanden Heißklebepistole mitbringen.**

## Workshop - Wilde Früchte aus Wald und Flur

**Samstag, 22. September 2018**

**14.30 - ca. 18.00 Uhr**

Bei einem Rundgang entdecken wir die wunderbaren Schätze der Natur. In Hülle und Fülle finden wir Früchte, Beeren, Samen und Kräuter, die wir gemeinsam zu einem herbstlichen Menü verarbeiten. Diese Köstlichkeiten sind wahre "Vitaminbomben", die uns gut durch Herbst und Winter bringen. Das feinherbe Aroma und das ansprechende Aussehen werden ganz sicher Gaumen, Magen und Ihr Herz erfreuen.

- **Kosten: 22,00 inklusive Rezepte und Menü**

**Verbindliche Anmeldung bis 15. September**

## "Brot selber backen"

**Samstag, 29. September 2018**

**14.00 – ca.18.00 Uhr**

Wer kann schon dem Duft von frisch gebackenem Brot widerstehen? - Jeder darf sein eigenes Sauerteigbrot kneten und backen. In der Gehzeit stellen ich Ihnen verschiedene Brotsorten vor, die wir anschließend mit leckeren Aufstrichen genießen. Natürlich erfahren Sie auch alles über die richtige Herstellung von Sauerteig. Lassen Sie sich überraschen, Brotbacken ist gar nicht so schwer!

- **Kosten: 26,00 € inklusive Rezeptmappe, Sauerteigansatz und Brotzeit**
- **Verbindliche Anmeldung bis Freitag 21. September**

## "Kräuterlädchen"

**Jetzt ist Blütenzeit!**

Auf Bestellung bereite ich Ihnen feine Aufstriche

**Ich biete viele Schätze aus der Natur an. Selbst gesammelt und liebevoll in Handarbeit 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
- Zahnkräuter (zum Putzen der Zähne geeignet)
- Räucherwerk
- Geschenkkörbe
- u. vieles andere mehr

**Schauen Sie vorbei und überzeugen Sie sich selbst von der Fülle des Angebotes!  
Bitte an der Haustüre klingeln oder kurz anrufen (Telefon 09175/1330)!  
Ich freue mich auf Sie!**

### Nähere Informationen und Anmeldung bei:

Margot Löffler  
Kräuterpädagogin & Kneipp-Gesundheitstrainerin SKA  
Bahnhofstraße 3a  
91174 Spalt  
09175/9067954  
familie-loeffler@t-online.de  
www.natürlich-margot.de

- ❖ **Bitte den Anmeldestermin einhalten!**
- ❖ 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 Themenwünsche.
- ❖ Bitte bei den **Wanderungen** an festes Schuhwerk und wetterfeste Kleidung denken.
- ❖ Gerne stelle ich Ihnen auch **Geschenkgutscheine** für Veranstaltungen oder für einen Einkauf aus.

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

**Kontoverbindung:**

**Sparkasse Spalt**

IBAN: DE14 7645 0000 0231 2001 71

BIC: BYLADEM1SRS