

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

Oktober/November/ Dezember 2016



*"Freude am Schauen und Begreifen  
ist die schönste Gabe der Natur."  
Albert Einstein*

## "Schätze des Herbstes - Spannendes von Früchten, Samen und Wurzeln"

**Freitag, 28.10.2016**

**15.00 - 18.30 Uhr**

Die Natur bereitet sich auf den Winter vor. Früchte und Samen sind gereift und sorgen für den Fortbestand der Pflanzen. Auch Mensch und Tier werden reichlich mit Schätzen der Natur versorgt.

Farbenprächtig zeigt sich die herbstliche Natur. Langsam kommt sie zur Ruhe und wird still. Wir wollen uns auf einer kleinen Wanderung von der herbstlichen Stimmung verzaubern lassen und dabei einige Samen, Früchte und Wurzeln genauer kennen lernen. Gemütlich klingt der Nachmittag mit Köstlichkeiten aus Wurzeln und Samen aus. Wer möchte kann auch eine heilkräftige Tinktur ansetzen.

Bitte Schere, Messer, Tüten, Schüsseln, Beutel für besondere Schätze und Korb mitbringen.

→ **Kosten: 15,00 € inklusive Skript, Kostproben zuzüglich Materialkosten**

→ **Verbindliche Anmeldung bis Freitag, 21. Oktober**

## "Brot selber backen"

**Freitag, 04. November 2016**

**16.00 - ca. 20.00 Uhr**

Wer kann schon dem Duft von frisch gebackenem Brot widerstehen? Wir backen verschiedene Brotsorten und bereiten uns in der "Gehzeit" einen leckeren Aufstrich zu.

Natürlich erfahren Sie auch alles über die richtige Herstellung von Sauerteig. Jeder darf sich einen Sauerteigansatz mitnehmen. Lassen Sie sich überraschen, Brotbacken ist gar nicht so schwer!

→ **Kosten: 26,00 € inklusive Rezeptmappe, Sauerteigansatz und Brotzeit**

→ **Verbindliche Anmeldung bis Freitag, 28. Oktober**

## „Senfworkshop“

**Montag, 14.11.2016**

**19.00 – ca. 22.00 Uhr**

Suchen Sie ein kleines, aber erlesenes Geschenk oder genießen Sie gerne selbst edle Kreationen, dann sind sie gerade richtig bei meinem Senfworkshop. Wir stellen feinste Senfspezialitäten, ganz nach ihrem Geschmack her und probieren leckere Senfgerichte. Senf dient seit über 2000 Jahren als wirksames Heilmittel. Sie erfahren viel Interessantes und Wissenswertes von diesem alten Wissen. Lassen Sie sich überraschen!

→ **Verbindliche Anmeldung bis Samstag, 05. November**

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, scharfes Messer, Brettchen und Handrührgerät (Mixer) mit geeigneter Rührschüssel.

→ **Kosten: 20,00 € inklusive Skript, Kostproben und Materialkosten**

## "Der Efeu und andere geheimnisvolle Kräuter - Räuchern in der Vorweihnachtszeit"

**Montag, 05. Dezember 2016**

**19.00 - ca. 21.00 Uhr**

Bei einem gemütlichen Tässchen Tee beschäftigen wir uns mit interessanten Pflanzen und Kräutern der Vorweihnachtszeit. Besondere Beachtung schenken wir dem Efeu, der sich in der modernen Phytotherapie einen festen Platz erobert hat und der in allen Hustensäften enthalten ist. Der Efeu ist eine uralte Kulpflanze. Auch als Räucherpflanze setzte man ihn bei besonderen Gelegenheiten ein. Ein erholsamer, interessanter und spannender Abend erwartet Sie!

**Verbindliche Anmeldung bis Montag, 28. November**

**Kosten: 12,00 € inklusive Getränke, Plätzchen und Skript**

## "Geheimnisvolle Raunachtwanderung"

**Mittwoch, 28. Dezember**

**15.00 - ca. 19.00 Uhr**

**Freitag, 30. Dezember**

**15.00 - ca. 19.00 Uhr**

Die kalten und dunklen Nächte und Tage zwischen dem 25. Dezember und dem Dreikönigsfest, ist die Zeit der Raunächte. Viele geheimnisvolle Bräuche und Sagen ranken sich um diese Tage. Wir treffen uns am Nachmittag zu einer Winterwanderung um diesen Geheimnissen näher zu kommen. Unterwegs halten wir

Ausschau nach geeigneten Naturmaterialien zum "Räuchern" und ersten Frühlingsboten. Sie hören schaurige Geschichten und erfahren von altem Brauchtum. Zum Abschluss wärmen wir uns am Feuer und stärken uns mit warmen Getränken, dampfender Suppe und anderen winterlichen Schmankerln. Kommen Sie mit!

**Verbindliche Anmeldung bis Freitag, 20. Dezember**

**Kosten: 15,00 € inklusive Getränke und Imbiss**

---

## "Kräuterlädchen"

**Auch im Herbst und Winter gibt es feine Aufstriche:**

Besonders zu empfehlen:

Dattelaufstrich, Auberginenaufstrich, Rote-Beete-Butter, Blütenbutter (Rose, Gänseblümchen, Kapuzinerkresse), Salbeibutter, Weihnachtsbutter, Kapuzinerkressepesto u. a.

---

**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

09175/1330, familie-loeffler@t-online.de, www.natürlich-margot.de

- ❖ **Bitte den Anmeldungstermin 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