

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

Oktober / November / Dezember 2019



"Glück ist....

.....Sich ganz  
in einer erfüllenden  
Arbeit zu verlieren...

...und dabei sich  
selbst zu finden.

## "Brot selber backen"

**Samstag, 26. Oktober 2019**

**15.30 - ca.**

**19.30 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 Herstellung von Sauerteig. Lassen Sie sich überraschen, Brotbacken ist nicht schwer!

- **Kosten: 30,00 € inklusive Rezeptmappe, Sauerteigansatz und Brotzeit**
- **Verbindliche Anmeldung bis Freitag, 19. Oktober**
- **Mitbringen: Knetschüssel, Kochlöffel, Geschirrtuch, Schürze, kleines Schraubglas**

## „Besser schlafen mit Kräutern und Kneipp“

**Montag, 28.10.2019**

**19.00 Uhr – ca.**

**21.00 Uhr**

Jetzt kommt die Zeit der langen Nächte! Viele Menschen leiden unter Schlafstörungen. Dabei ist ein guter Schlaf die Voraussetzung für Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit. Bereits Pfarrer Kneipp wusste, dass Kräuter- und Wasseranwendungen der Schlüssel zu einem guten und erholsamen Schlaf sind – garantiert ohne Nebenwirkungen! Ich zeige Ihnen viele einfache und natürliche Anregungen für zuhause.

- **Verbindliche Anmeldung bis Montag, 21.10.2019**
- **Kosten: 10,00 € inklusive Skript**

## „Nudeln selbst gemacht – eine wunderschöne Geschenkidee!“

**Mittwoch, 13. November 2019**

**19.00 – ca. 22.00 Uhr**

Jeder kennt sie-, jeder mag sie-, ob mit oder ohne Ei! Kinderleicht gemacht und in vielerlei Variationen führe ich Sie in die Pasta-Herstellung ein! Zum Genießen oder als liebevolles Geschenk hervorragend geeignet!

Mit einem feinen Nudelbuffet endet der kurzweilige Abend!

- **Verbindliche Anmeldung bis Mittwoch, 14. November**
- Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Schürze
- **Kosten: 22,00 € inklusive Skript und Essen**

## "Die Mistel und andere geheimnisvolle Kräuter - räuchern in der Vorweihnachtszeit"

**Mittwoch, 04. Dezember 2019**

**19.00 - ca. 21.00 Uhr**

Seit Urzeiten fasziniert der kleine Halbschmarotzer die Menschen. Die Mistel hat sich in der modernen Phytotherapie einen festen Platz erobert. Bei einem gemütlichen Tässchen Tee beschäftigen wir uns mit interessanten Pflanzen und Kräutern der Vorweihnachtszeit. Besondere Bedeutung schenken wir natürlich der Mistel, die neben ihrer Heilkraft auch eine wichtige Räucherpflanze ist. Ein erholsamer, interessanter und zugleich informativer Abend erwartet Sie!

- **Verbindliche Anmeldung bis Mittwoch, 27.11.2019**
- **Kosten: 12,00 € inklusive Getränke, Plätzchen und Skript**

## "Geheimnisvolle Raunachtwanderung"

**Samstag, 28. Dezember 2019**

**15.00 - ca. 19.00 Uhr**

Die kalten, 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, stärken uns mit warmen Getränken, dampfender Suppe und anderen winterlichen Schmankerln. Kommen Sie mit!

- **Verbindliche Anmeldung bis Freitag, 21. Dezember**
- **Kosten: 16,00 € inklusive Getränke und Imbiss**

## "Kräuterlädchen"



**Frische Kräuterprodukte wie Aufstriche (auf Bestellung), Kräuterschmalz (vegan), Chutneys u. a.**

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

**Jetzt schon an Weihnachten denken!**

- 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
- Zahnputzpulver
- Räucherwerk
- Geschenkkörbe
- u. vieles andere mehr

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

**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 09175/9067954  
Familie-loeffler@t-online.de  
www.natürlich-margot.de

- ❖ **Bitte rechtzeitig anmelden!**
- ❖ Bitte den Geldbetrag passend mitbringen. Bei Kursen mit Vorauszahlung reserviere ich den Platz nach Zahlungseingang!
- ❖ Die Zahl der TeilnehmerInnen ist bei einigen Veranstaltungen begrenzt!
- ❖ Gerne stelle ich Ihnen auch **Geschenkgutscheine** für Veranstaltungen oder einen Einkauf aus.

Für **Gruppen ab 12 Personen** biete ich gesonderte Veranstaltungen an! Gerne berücksichtige ich Ihre individuellen Termin- oder Themenwünsche.

- ❖ Bitte denken Sie an festes Schuhwerk und achten Sie auf warme, wetterfeste Kleidung

### **Treffpunkt:**

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