

# Kursprogramm 2018

Dieser Winter wollte erst gar nicht kommen und schon Anfang Januar konnte ich die ersten Brennesselspitzen ernten und auch die Gänseblümchen erfreuen uns jetzt schon mit ihren Blüten.

Ich freue mich auch in diesem Jahr auf gemeinsame Erlebnisse in der Welt der Kräuter, gemeinsames Kochen und das Herstellen von Kräuterrezepturen sowie Naturkosmetik.

In den Kursen lernen Sie die Kräuter mit allen Sinnen kennen und erfahren, wie man oft mit wenigen Zutaten wirksame Produkte erhalten kann.

Dabei geht es auch darum, durch unser Tun einen Beitrag zu leisten gegen Ressourcenverschwendung und Müllüberproduktion. - außerdem wissen wir, was in der Kosmetik enthalten ist. Zum Einsatz kommen nur hochwertige Rohstoffe in Bioqualität.

Ihre Heilpraktikerin  
Ines Engelmann

## 13.03.2018 Salbenkurs - Venensalbe

Steinklee und Rosskastanie unterstützen das Venensystem innerlich und äußerlich. Aus dem Ölauszug und der Tinktur beider Heilpflanzen stellen wir eine wohltuende Salbe her, die besonders vorbeugend gegen Krampfadern und Besenreißer wirkt.

Treffpunkt: Karl-Marx-Straße 14, 18:00 Uhr

Kosten: 15 Euro incl. Material und Getränke

## 20.04.2018 Kräuterspaziergang

Treffpunkt : Parkplatz am Wehr Braunsdorf/ Aufgang Schloss Lichtenwalde 15:00 Uhr

Kosten 8 Euro, Kinder bis 12 Jahre frei, 13 - 18 Jahre 4 Euro

## 05.05.2018 Wildkräuterkochkurs

Der Frühling lässt uns auch bei den Wildkräutern aus dem Vollen schöpfen. Wir kochen gemeinsam leckere vegetarische Wildkräuterköstlichkeiten.

Treffpunkt : Karl-Marx-Straße 14, 14:00 Uhr , Dauer ca drei Stunden

Kosten 25 Euro incl. Zutaten und Getränke

## 05.06.2018 Naturkosmetik - Kräuterduschbad

Einige Wildkräuter enthalten seifenähnliche Stoffe, die wir uns heute beim Herstellen eines milden Duschbades zunutze machen. Erfahren Sie auch noch weitere Anwendungsmöglichkeiten der sogenannten Saponine. Durch Zusatz ätherischer Öle nimmt jeder sein individuelles Duschbad mit nach Hause.

Treffpunkt: Karl-Marx-Straße 14, 18:00 Uhr

Kosten: 15 Euro incl. Material und Getränke

## 14.08.2018 Naturkosmetik - Gesichtscreme

Aus edlen Kräuterölen (Rose, Lavendel oder Rotklee) stellen Sie sich Ihre individuelle Gesichtscreme her.

Treffpunkt: Karl-Marx-Straße 14, 18:00 Uhr

Kosten: 18 Euro incl. Material und Getränke

## 18.09.2017 Salbenkurs - Erkältungsbalsam

Aus wohltuenden Kräutern und ätherischen Ölen mischen wir heute eine Salbe, die lindernd bei Erkältungskrankheiten wirkt. Inzwischen gibt es schon eine größere Fangemeinde des Balsams. Kinder lieben die grüne Farbe. Ohne ätherische Öle auch für Kleinkinder geeignet.

Treffpunkt: Karl-Marx-Straße 14, 18:00 Uhr

Kosten: 15 Euro incl. Material und Getränke

## 23.10.2018 Naturkosmetik - Kastanienshampoo

Kastanienfrüchte sind viel zu schade, um nur Kastanienmännchen zu basteln. Erfahren Sie im Kurs, weshalb die Früchte für ein Shampoo geeignet sind und welche vielfältigen Anwendungsarten noch bestehen. Durch die Verwendung ätherischer Öle können Sie Ihr Shampoo ganz individuell mixen.

Treffpunkt: Karl-Marx-Straße 14, 18:00 Uhr

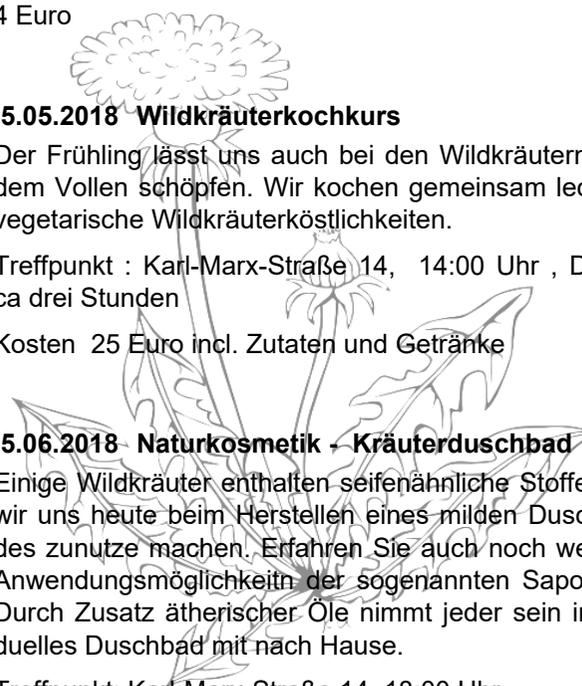
Kosten: 15 Euro incl. Material und Getränke

## 13.11.2018 Salbenkurs - Beinweilsalbe

Der frisch geerntete Beinweil wird zu einer wirkungsvollen Salbe verarbeitet, die in keiner Hausapotheke fehlen sollte:

Treffpunkt: Karl-Marx-Straße 14, 18:00 Uhr

Kosten: 15 Euro incl. Material und Getränke



### **Ihr individueller Kurs**

#### **Angebot für Gruppen:**

Wenn Sie mit der Familie, Freunden oder Kollegen gemeinsam die wilden Kräuter kennen lernen wollen, können Sie wie jedes Jahr individuelle Kräuterführungen und Naturkosmetikurse für Gruppen buchen.

Mindestteilnehmerzahl bei Kräuterführungen 5 Personen.

### **Naturkosmetikurse**

zwischen 5 und 7 Teilnehmer.

### **Kindergeburtstage**

4 -6 Teilnehmer, für das Geburtstagskind ist der Kurs kostenfrei.

### **Mögliche Kurse sind:**

Wacholdersalbe  
Ingwer-Zimt-Salbe ( wärmend)  
Beinwellsalbe ( November/ Dezember)  
Kräuterseife ( Juli - Oktober)  
Lippenpflegestift, Körperbutter  
und viele andere,  
sprechen Sie mich einfach an

**Ich freue mich auf gemeinsame Aktivitäten im Reich der Natur.**

**Ihre Heilpraktikerin Ines Engelmann**

### **Teilnahmebedingungen:**

Bitte melden Sie sich telefonisch oder per Mail zu den Kursen an.

Für einige Rezepturen bereite ich die Zutaten schon einige Wochen vorher vor (Kräuterölauszüge, Tinkturen). Deshalb bitte ich um eine Anmeldung bis ca. acht Wochen vor Kursbeginn.

Mit Überweisung des Kursbeitrages gilt die Anmeldung als verbindlich.

### **Bankverbindung**

Bitte überweisen Sie die Kursgebühr für eine verbindliche Anmeldung auf folgendes Konto:

Sparkasse Chemnitz,  
IBAN DE44 870500004507004913

### **Kontaktdaten**

Karl-Marx-Straße 14  
09577 Niederwiesa  
Tel: 01577/5303303  
[www.heilpraktiker-niederwiesa.de](http://www.heilpraktiker-niederwiesa.de)  
E-Mail [heilpraktiker-niederwiesa@gmx.de](mailto:heilpraktiker-niederwiesa@gmx.de)

# **Kräuterspaziergänge Naturkosmetikseminare 2018**



*Heilpraktikerin  
Ines Engelmann  
Niederwiesa*