



Marlene's Heilkräuterkurse / Waldbaden

Frühling bis Winter 2024

kreativ - natürlich - gesund



Frühlingserwachen

April — Mai

Wir begleiten die Natur in den Frühling und erfahren wie wir unseren Körper entgiften können. Smoothies spenden uns neue Kraft. Während der Wanderungen lernen wir Heilpflanzen mit allen Sinnen wahrzunehmen, zu erkennen, zu benennen und im Alltag einzusetzen.

Frühjahrs Heilkräuterwanderung

Während der zweieinhalbstündigen Wanderung lernen wir die ersten Wildpflanzen mit allen Sinnen wahrnehmen, zu erkennen, zu benennen und im Alltag einzusetzen. Ganz besonders ist im Frühjahr die volle Kraft der Heilpflanzen und die Entgiftung hervorzuheben. Anschließend mixen wir die Power zu einem grünen Smoothie!

Mittwoch, 03.04.2024, 17:00 – ca. 19:30 Uhr, Kräuterhütt'n Grafing
Samstag, 06.04.2024, 13:30 – ca. 16:00 Uhr, Kräuterhütt'n Grafing

Kosten: 23 € inkl. Skript und Smoothie
Kosten: 23 € inkl. Skript und Smoothie

Einsteigerkurs Brauchtum Räuchern über's Jahr

In 2 1/2 Stunden erfahren wir Wesentliches über das Räuchern und Räucherrituale. Unsere heimischen Kräuter wirken reinigend-schützend-klärend und heilend.

Donnerstag 11.04.2024, 18:30 – ca. 21:00 Uhr, Kräuterhütt'n Grafing

Kosten: 23 € inkl. Skript und Hexentrunk

Waldbaden im Frühjahr

Waldmedizin, Immunsystem stärken, Killerzellen aktivieren, Stressreduktion, innere Ruhe bewahren, gesunder Schlaf,...

Waldbaden ist für uns mehr als nur Trend, sondern Medizin zum Einatmen, wie renommierte Universitäten mittlerweile wissenschaftlich beweisen.

Samstag, 27.04.2024, 15:00 – ca. 18:30 Uhr, PP Kirche Antholing

Kosten: 39 € inkl. Skript und Waldtrunk

Sonnenschutz und Körperpeeling selberrmachen

Mit reinen BIO-Ölen (ohne Zusatzstoffe) mischen wir unseren gesunden Sonnenschutz; auch zum Einnehmen!

Dazu kreieren wir noch ein Körperpeeling.

Donnerstag, 02.05.2024, 18:30 – ca. 20:30 Uhr, Kräuterhütt'n Grafing

Kosten: 39 € inkl. Skript, Sonnenschutz und Körperpeeling



Sommer: Die Natur erstrahlt

Juni — August

In den Sommermonaten speichern Heil- und Wildkräuter die gesamte Kraft der Sonne. Gemeinsam erleben wir die einzigartige heimische Flora und Fauna. Wir erkunden die Heilpflanzen, die wir für Küche und Hausapotheke nutzen können.

Wissenswertes über den mediterranen Rosmarin und das heimische Gänseblümchen

Wir erfahren die Wirkung des Rosmarins in der Heilkunde, sowie in der Küche. Dass das Gänseblümchen vor Zähigkeit und Widerstandskraft richtiggehend strotzt, zeigt die Tatsache, dass es immer wieder aufsteht. Daher schenkt es uns in vielen Situationen Heilwirkung und Kulinarik zugleich.

Dienstag, 04.06.2024, 18:30 – ca. 21:00 Uhr, Kräuterhütt'n Grafing

Kosten: 28 € inkl. Skript, belegte Kräuterbrötchen und Getränk

Heilkräuter-Wanderung im Frühsommer

Während der zweieinhalbstündigen Wanderung lernen wir die Heilpflanzen mit allen Sinnen wahrnehmen, zu erkennen, zu benennen und im Alltag einzusetzen. Anschließend mixen wir uns aus den gesammelten und besprochenen Kräutern einen „Grünen Smoothie“

Mittwoch, 12.06.2024, 17:00 – ca. 19:30 Uhr, PP Frauenbründl

Kosten: 23 € inkl. Skript und Smoothie

Sommer - Sonnenwende

Wir zelebrieren den längsten Tag und die kürzeste Nacht 2024. Feuer-Ritual; Johanniskraut-Spirale; Heilkräuter-Amulett; Umtrunk und Trommeln.

Zum Schutz darf jeder Teilnehmer einen kleinen Kräuterbusch'n für sein Zuhause binden.

Freitag, 21.06.2024, 19:00 – ca. 22:00 Uhr, PP Frauenbründl

Kosten: 48 € inkl. Kleinen Kräutersegen, div. Getränke und Sommersonnenwendbrötchen

Wunderkraut - Brennnessel

„Die zauberhafte Brennnessel - eine vielseitige Heil- und Nutzpflanze überall bei uns“

Wir erfahren Wissenswertes über die „sagenhafte Königin“, was ihre Vitalstoffdichte und Heilkräfte betrifft.

Für die Kulinarik bereiten wir einen Brennnesselaufstrich, Brennnessel-Chips und einen Kräutertrunk.

Dienstag, 25.06.2024, 18:30 – ca. 20:30 Uhr, Biberg Leonhardstr.

Kosten: 28 € inkl. Skript, Essen und Getränke

Heilkräuter-Wanderung im Frühsommer

Während der zweieinhalbstündigen Wanderung lernen wir die Heilpflanzen mit allen Sinnen wahrnehmen, zu erkennen, zu benennen und im Alltag einzusetzen. Anschließend mixen wir uns aus den gesammelten und besprochenen Kräutern einen „Grünen Smoothie“

Mittwoch, 10.07.2024, 18:00 – ca. 20:30 Uhr, PP Frauenbründl

Kosten: 23 € inkl. Skript und Smoothie

Samstag, 13.07.2024, 15:00 – ca. 17:30 Uhr, PP Frauenbründl

Kosten: 23 € inkl. Skript und Smoothie

Vollmond Wald - Baden mit Übernachtung im Zelt oder Hängematte (wird gestellt)

In einer geheimnisvollen Atmosphäre entspannen

- sich tief von Mutter Erde berühren lassen
- sich fallen lassen
- Körper, Geist und Seele bereichern
- Stress reduzieren
- das Immunsystem bis zu 4 Wochen steigern und vieles mehr.....

DAS ALLES schenkt uns der Wald in nur mal 17 Stunden!

Bei Lagerfeuer, Stockbrot, Grillata, Salat und Getränken fließen auch kulinarische Genüsse von Mutter Erde mit ein. Lagerfeuerstimmung begleitet von Trommeln und wertvollen Gesprächen lassen den Abend ausklingen.

Sa - So, 20./21.07.2024, 17:00 – ca. 10:00 Uhr, Örtlichkeit folgt

Kosten: 98 € inkl. Stockbrot, Grillata+Getränke, kleines Frühstück



Familien - Heil - Kräuterwanderung

Während der zweieinhalbstündigen Wanderung lernen wir die Heilpflanzen mit allen Sinnen wahrnehmen, zu erkennen, zu benennen und im Alltag einzusetzen. Anschließend mixen wir uns aus den gesammelten und besprochenen Kräutern einen „Grünen Smoothie“. Diesmal liegt der Schwerpunkt bei den Fragen der Kinder, deshalb werden wir KEINE 20 Heilpflanzen schaffen, wie bei den anderen Wanderungen.

Samstag, 10.08.2024, 15:00 – ca. 17:30 Uhr, PP Frauenbründl

Kosten: 23 € Erwachsens, Kinder 7-15 Jahre 9€; bis 6 Jahre gratis inkl. Skript und Smoothie

Räucherwerk selber herstellen; Räucherzigarre - Räucherbündel

Unsere heimischen Kräutern wirken reinigend - schützend - klärend und heilend. Sie unterstützen uns, während wir UNS von energetischen und emotionalen Altlasten befreien. Gestalten Sie ihre individuelle Räucherzigarre nach ihren eigenen Bedürfnissen.

Dienstag, 13.08.2024, 18:30 – ca. 20:30 Uhr, Biberg Leonhardistr.

Kosten: 29 € inkl. Skript und Räucherzigarre



Herbst: Beeren- und Wurzelzeit

September – Oktober

Im Herbst sammeln Pflanzen ihre Kräfte geballt in den Wurzeln oder in den Beeren. Ob Weißdorn als Herzwein, Hagebutten als Vitamin-C-Bomben oder Beinwellwurzel als „Knochenheiler“. Wir erfahren die vielfältigen Heilkräfte von Wurzeln und Kräutern.

Salbe, Herzelixier und Immuntinktur selbst herstellen :

Kennenlernen, verarbeiten und Anwendung von Wurzeln und Beeren. Wir rühren eine Beinwell-Salbe (Knochenheiler), erstellen mit Kapuzinerkresse oder Cistrose eine Tinktur (Immunabwehr) und verarbeiten Weißdorn zu einem Herzelixier.

Samstag, 28.09.2024, 14:00 – ca. 19:00 Uhr, Biberg

Kosten: 68 € inkl. Herzelixier, Immuntinktur, Skript, Beinwellsalbe und Kräutertrunk

Pflanzenwässer - Hydrolate „Sanfte Heilkräfte“ durch Destillation

Wir destillieren mit einer Topf-Destille (hat jeder daheim), Glas-Destille und einer Kupferdestille drei verschiedene Pflanzenwässer. Verwendung: Kompressen, Kosmetik, Küche, innere Einnahme und vieles mehr...

Mittwoch, 09.10.2024, 18:30 – ca. 21:30 Uhr, Kräuterhütt'n Grafing

Kosten: 49 € inkl. Skript, 3 Hydrolate und Kräutertrunk

Einsteigerkurs Brauchtum Räuchern über's Jahr

In 2 1/2 Stunden erfahren wir Wesentliches über das Räuchern und Räucherrituale.

Unsere heimischen Kräuter wirken reinigend-schützend-klärend und heilend.

Donnerstag, 24.10.2024, 18:30 – ca. 21:00 Uhr, Kräuterhütt'n Grafing

Kosten: 23 € inkl. Skript und Hexentrunk

Die Zeit um Samhain - Das Dunkelheitsfest in der Nacht zum 1. November "Loslassen und Träumen"

Wir verarbeiten die Erfahrungen des Jahres und bedauern Verluste. Verlangsamung und Rückzug in die inneren Welten sind jetzt angesagt.

Wir zelebrieren dazu ein großes "Ahnenfeuer", wo jeder Einzelne mit 7 Kerzen in die Generationen VORHER eintauchen kann und man die Möglichkeit der Anbindung in die Anderswelt für kurze Zeit erfahren darf. Rituale und eine persönliche Abräucherung unterstützen uns dabei.

Donnerstag, 31.10.2024, 18:30 – ca. 21:30 Uhr, PP Frauenbründl

Kosten: 48 € inkl. Ahnentrunk und Ahnenbrot



Winter: Zeit zum Innehalten – Räucherkurse

November – Dezember

Räuchern ist eine Botschaft an den Himmel. Es bereichert unseren Alltag und verbindet uns mit unseren Wurzeln. Wissenswertes über die Wintersonnwende und die mystischen Rauhächte darf nicht fehlen.

„Gesund durch den Winter“ - Alternative Heilmethoden

Von der Reinigung und Stärkung des Immunsystems, der Verbeugung mit Heilkräutern, bis hin zum Abstreifen von Krankheiten und Blockaden.

Montag, 04.11.2024, 18:30 – ca. 21:00 Uhr, Kräuterhütt'n Grafing

Kosten: 23 € inkl. Vital-Trunk

Waldbaden - Winter - Mystik

Waldmedizin, Immunsystem stärken, Killerzellen aktivieren, Stressreduktion, innere Ruhe bewahren, gesunder Schlaf...

Waldbaden ist für uns mehr als nur Trend, sondern Medizin zum Einatmen, wie renommierte Universitäten mittlerweile wissenschaftlich beweisen.

Samstag, 23.11.2024, 15:00 – ca. 18:30 Uhr, PP Frauenbründl

Kosten: 39 € inkl. Skript und Waldtrunk

Badepralinen und Salzpeeling : Reinigung / Entgiftung / Pflege

Das 100%ige Natur-Verwöhnprogramm für die Haut zum Entschlacken und Entsäuern und anschließend mit Kakao-Butter verwöhnen.

Mittwoch, 27.11.2024, 18:30 – ca. 21:00 Uhr, Kräuterhütt'n Grafing

Kosten: 37 € inkl. Skript, Badepralinen und Salzpeeling und Kräutertrunk

Einsteigerkurs Brauchtum Räuchern über's Jahr

In 2 1/2 Stunden erfahren wir Wesentliches über das Räuchern und Räucherrituale .

Unsere heimischen Kräuter wirken reinigend-schützend-klärend und heilend.

Mittwoch, 04.12.2024, 18:30 – ca. 21:00 Uhr, Kräuterhütt'n Grafing

Kosten: 23 € inkl. Skript und Hexentrunk

Alles Wissenswerte über das Räuchern zur Wintersonnwende und in den Rauh(ch)nächten in der Zeit von 21.12. - 06.01.

In dieser Zeit sind die Schleier zwischen physischer und nicht physischer Welt am durchlässigsten und der Kontakt zu unserer Quelle am intensivsten. Wir entdecken die Bedeutung der Neunerlei Hölzer und deren Verwendung.

Montag, 09.12.2024, 18:30 – ca. 21:00 Uhr, Kräuterhütt'n Grafing

Kosten: 28 € Skript, Hexentrunk und Rauh(ch)nachtsmischung

Mittwoch, 11.12.2024,

Freitag, 27.12.2024,

Wintersonnwend - Wir begehen gemeinsam die „dunkelste Nacht“ im Jahr

Einführung, Theorie , Rituale—Wintersonnwendfeuer aus 9erlei Holz, Personenräucherung, Ehrung der Elemente,

Punsch aus Feuerkessel schöpfen und Suppe genießen.

Samstag, 21.12.2024, 18:30 – ca. 22:00 Uhr, PP Frauenbründl

Kosten: 55 € inkl. Personenräucherung, Punsch, Suppe mit Brot



!!! Gerne können Sie mich für Firmen-Events, Kindergeburtstage oder auch ganz individuell für private Kräuter-Feierlichkeiten buchen !!!

Kräuter-Hütt'n Grafing

Besuchen Sie mich in meiner Kräuter-Hütt'n in Grafing. Hier gibt's duftende Kräuter, Tinkturen und Salben. Von verschiedenen Räuchergefäßen über Harze und Kräuter bis hin zu selbst hergestellten Räuchermischungen gibt es eine sehr große Auswahl an Räucherzubehör. Zudem erfahren Sie bei mir persönlich alle Details zu den Kursen, die in diesem Fleyer bewusst nur sehr knapp beschrieben sind. Zusatzkurse sind von meiner Homepage zu entnehmen

Weitere Informationen: Marlene Englhart-Schweiger – Am Urtebach 2 – 85567 Grafing
Telefon: 01520/533 90 82 oder Email an info@marlene-kraeuterhuett.n.de
Homepage: www.marlene-kraeuterhuett.n.de

Do: 9:00 - 18:00 Uhr

Fr: 9:00 - 18:00 Uhr

Sa: 9:00 - 13:00 Uhr

