

# „Der Natur auf der Spur -

## Zurück zur Natur“

April/Mai/Juni 2016



*"Echte Freude findet man nur im Genuss  
der einfachen Dinge."  
Hong Yingming*

### Kräuterwanderung mit Workshop

**Samstag, 09.04.**

**15.00 Uhr - ca. 18.00 Uhr**

Gemeinsam sammeln wir Spitzwegerich, Labkraut & Co., um daraus anschließend ein Wildkräutermenü zu kreieren.

**Mitzubringen:** Küchenmesser, Küchenbrett, Schürze und kleine Behälter für Reste

- **Kosten: 20,00 € inklusive Kräutermenü, Getränk und Rezepte**
- **Verbindliche Anmeldung bis 02. April**

### Kräuterwanderungen

**"Der Natur auf der Spur - Gutes und Gesundes aus der Wildkräuterküche"**

**Sonntag, 10. April**

**10.00 - ca. 12.30 Uhr**

**Sonntag, 01. Mai**

**10.00 - ca. 12.30 Uhr**

**Donnerstag, 19. Mai**

**18.00 - ca. 20.00 Uhr**

Bei einer kleinen Exkursion entdecken und bestimmen wir viele heimische Kräuter. Sie erfahren, wie daraus leckere Gaumenfreuden hergestellt und wie die Kräuter als grüne Apotheke verwendet werden. Über jede Pflanze gibt es Spannendes und Interessantes zu erzählen. Anschließend gibt es feine Schmankerl aus/mit "wilden Kräutern". Lassen Sie sich entführen in die Welt der jungen zarten Frühlingskräuter!

- **Kosten für Donnerstag: 12,00 €, inklusive Kostproben und Skript**
- **Kosten für Sonntagstermine: 15,00 €, inklusive kleines Mittagessen und Skript**
- **Verbindliche Anmeldung spätestens eine Woche vor der Veranstaltung!**

### Hopfenkochkurs

**Freitag, 06. Mai**

**15. 00 Uhr - ca. 18.00 Uhr**

"Was wäre Spalt ohne seinen weltberühmten Hopfen?" - Ob als Bierwürze, Arzneimittel oder Delikatesse, der Spalter Hopfen ist einmalig. Vor allem die jungen Triebe (Maiwuchs) sind ein Gaumenschmaus allererster Güte. Nach dem Sammeln im Hopfengarten kochen und genießen wir ein erlesenes Hopfenmenü. Übrigens schmecken die Rezepte auch mit anderen Kräutern.

**Mitzubringen:** Küchenmesser, Küchenbrett, Schürze und kleine Behälter für Reste

- **Kosten: 20,00 € inklusive Hopfenmenü, Spalter Bier und Rezepte**
- **Verbindliche Anmeldung bis 29. April**

### Mondscheinwanderung

**Samstag, 21. Mai**

**18.30 Uhr (Dauer: ca. 3 - 4 Stunden)**

Seit Urzeiten faszinieren Vollmondnächte uns Menschen. Sie verbreiten eine gespenstische, zauberhafte Atmosphäre. Um den Geheimnissen des Mondes näher zu kommen, machen wir uns am Abend zu einer Wanderung auf. Sie hören Interessantes von unserem Erdtrabanten und lauschen einem Mondmärchen. In gemütlicher Runde stärken wir uns mit einem Imbiss.

- **Verbindliche Anmeldung bis Samstag, 14. Mai**
- **Kosten: 14,00 € (inklusive Imbiss und Mondscheindrink)**
- **Den Treffpunkt erfahren Sie bei Anmeldung**

## **Brotbackkurs**

**Freitag, 03. Juni**

**16.00 - 20.00 Uhr**

Wer kann schon dem Duft von frisch gebackenem Brot widerstehen? Wir backen verschiedene Brotsorten und stärken uns bei einer Brotzeit. Natürlich weihe ich Sie auch in die Geheimnisse des Brotbackens und des Sauerteigerstellens ein. Ferner gibt's Kostproben von den frischen Broten und einen Sauerteigansatz zum Mitnehmen.

**Verbindliche Anmeldung bis Freitag 22. Mai.**

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

**Fit und Gesund mit Kneipp! - Die Gesundheitslehre nach Sebastian Kneipp ist seit Dezember 2015 als Weltkulturerbe anerkannt!**

**Mittwoch, 08. Juni**

**19.00 - 21.30 Uhr**

Die Gesundheitslehre nach Pfarrer Kneipp basiert auf den Elementen Wasser, Bewegung, Ernährung, Kräuter und Lebensordnung. Aufgrund des ganzheitlichen Ansatzes ist das Naturheilverfahren hervorragend geeignet das Immunsystem zu stärken und die Vitalität zu steigern. Mit einfachen Anwendungen und einer natürlichen Lebensweise kann man viel für sein Wohlbefinden und seine Gesundheit tun.

→ **Kosten: 12,00 € inklusive Skript und einer Kneipp-Brotzeit**

→ **Verbindliche Anmeldung bis Mittwoch, 01. Juni**



## **Rosenkochkurs**

**Freitag, 10. Juni**

**14.30 Uhr - ca. 17.30 Uhr**

**Samstag, 11. Juni**

**9.00 - 12.00 Uhr**

Die Schönheit und der bezaubernde Duft der Rose inspiriert uns beim Zubereiten eines Rosenmenüs. Sie erfahren vieles über die Heilkraft und die Verwendung von Rosen. Zum Mitnehmen stellen wir einen Rosenzucker her.

→ **Kosten: 20,00€, inklusive Rosenmenü, Skript und ein Glas Rosenzucker**

→ **Mitzubringen: Küchenmesser, Küchenbrett, Schürze und kleine Behälter für Reste, falls vorhanden ungespritzte, nicht gedüngte Rosenblüten (frisch gepflückt) aus Ihrem Garten.**

→ **Verbindliche Anmeldung bis 03. Juni**

## **"Zeit zum Auftanken für Körper, Geist und Seele - Auszeit für Frauen"**

**Mittwoch, 15. Juni - Freitag, 17. Juni, 3 Tage**

Der Frauensee ist ein einzigartiges Naturjuwel in den Tiroler Bergen. An diesem paradiesisch gelegenen See werden wir in einem ehemaligen Berggasthof wohnen. Dies ist ein idealer Ort, um zur Ruhe zu kommen und Kraft zu schöpfen.

Es erwarten Sie: Zeit für Gespräche, Gedankenaustausch, gemeinsames Singen, Wandern, Stille, Meditation, intensives Natur erleben und erfahren, Naturkosmetik herstellen und vieles andere mehr. Auf der Rückfahrt besuchen wir die Blumenschule Schongau.

**Kosten: 139,00 €** für 2 Übernachtungen (einfacher Standard in 2-Bett-Zimmern mit Etagendusche) und Vollverpflegung (gemeinsame Essenzubereitung), inklusive Kurbeitrag und alkoholfreier Getränke

Die An- und Abreise wird in Fahrgemeinschaften organisiert. **Fahrtkosten: 25,00 €** (je Mitfahrer für Hin- und Rückfahrt)

→ **Es gibt nur noch wenige Plätze!**

→ **Den Reisepreis bitte spätestens bis 30. April einzahlen**



## **Sonnenaufgangswanderung**

**Sonntag, 19. Juni** Voraussichtliche Startzeit 4.15 Uhr (Dauer: ca. 4 - 5 Stunden)

„Morgenstund` hat Gold im Mund“! Bei einer Wanderung nach Enderndorf zum Brombachsee erleben Sie den besonderen Reiz dieser frühen Stunden. Bereits im Morgengrauen machen wir uns auf den Weg. Wir lauschen den ersten Sängern der Fluren, erfrischen uns beim Tau treten und lassen uns begeistern von dem wundervollen Naturschauspiel des Sonnenaufgangs. In Enderndorf genießen wir den Blick zum See und ein reichhaltiges Frühstücksbuffet. Gestärkt an Leib und Seele begeben wir uns über Großweingarten auf den Rückweg nach Spalt.

**Treffpunkt: vor dem Spalter Rathaus**  
**Kosten: 15,00 €, inklusive Frühstücksbuffet**  
**Verbindliche Anmeldung bis 12. Juni!**

### **Brennnessel - die "Mächtige"**

**Montag, 27. Juni**

**19.00 Uhr - 21.00 Uhr**

In der Antike geschätzt, bei Hildegard von Bingen hoch gelobt, hat dieses "Unkraut" auch in der modernen Phytotherapie seinen festen Platz. Die sehr facettenreiche Pflanze, von vielen verachtet und verkannt, hat auch für die Wildkräuterküche einiges zu bieten. Sie erfahren viel Interessantes über die Verwendung in der Küche und in der Heilkunst! Lassen Sie sich überraschen!

**Verbindliche Anmeldung bis 20. Juni**

**Kosten: 11,00 € inklusive Kostproben und Skript**

## **"Kräuterlädchen"**

**Jetzt gibt es junge Frühlingskräuter!**  
**Frische Kräuterprodukte (Aufstriche, Pesto, Butter) warten auf Sie!**

**Weiter biete ich viele Schätze aus der Natur an. Liebevoll in Handarbeit gesammelt und 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
- Zahnputzpulver
- Räucherwerk
- Geschenkkörbe
- u. vieles andere mehr



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

**Während der gesetzlichen Öffnungszeiten ist das "Kräuterlädchen" geöffnet.  
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

09175/9067954  
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