

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

April/Mai/Juni 2017



*„Wende dein Gesicht der Sonne zu,  
dann fallen die Schatten hinter dich.“*  
Sprichwort aus Afrika

## „Kräuterwanderung mit Workshop“

**Samstag, 08. April 2017**

**14.30 – ca. 17.30 Uhr**

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

**Bitte Schürze, Küchenmesser, Küchenbrett mitbringen.**

**Verbindliche Anmeldung bis Samstag, 01. April 2017**

**Kosten: 20,00 € inklusive Kräutermenü**

## „Gänseblümchen – Heilpflanze des Jahres 2017“

**Montag, 10. April 2017**

**19.00 – ca. 21.00 Uhr**

Allen vertraut und doch ist sehr wenig über die wertvollen Inhaltsstoffe des Gänseblümchens bekannt. Bei diesem Seminar erfahren Sie viel über die Heilwirkungen des Gänseblümchens. Sie lernen aber auch das kleine, unscheinbare Blümchen als Augenweide und Gaumenschmaus kennen.

**Verbindliche Anmeldung bis Montag, 03. April 2017**

**Kosten: 12,00 € inklusive Kostproben und Skript**

## „Fichte – Baum des Jahres 2017“

**Montag, 08. Mai 2017**

**19.00 – ca. 21.00 Uhr**

Viel Interessantes und Wissenswertes erfahren Sie bei einem Waldspaziergang über den häufigsten Baum unserer Wälder. Nicht nur kulinarisch hat die Fichte einiges zu bieten, auch in der Heilkunde hat sie einen festen Platz. Mit einem gemütlichen Picknick klingt die Veranstaltung aus.

**Verbindliche Anmeldung bis Samstag, 29. April 2017**

**Kosten: 12,00 € inklusive Picknick und Skript**

## „Kräuterwanderungen“

„Der Natur auf der Spur – Gutes und Gesundes aus der Wildkräuterküche“

**Montag, 01.05.2017 (Maifeiertag)**

**10.00 – ca. 12.30 Uhr**

**Donnerstag, 18.05.2017**

**18.00 – ca. 20.00 Uhr**

**Donnerstag, 15.06.2017 (Fronleichnam)**

**10.00 – ca. 12.30 Uhr**

Bei einer kleinen Exkursion entdecken und bestimmen wir viele heimische Kräuter. Sie erfahren, wie daraus feine Gaumenfreuden hergestellt und wie die Kräuter als grüne Apotheke verwendet werden. Über jede Pflanze gibt es Spannendes und Interessantes zu erzählen. Natürlich gibt es Köstliches zu probieren. Lassen Sie sich entführen in die Welt der jungen, zarten Frühlingskräuter!

**Verbindliche Anmeldung spätestens eine Woche vor der Veranstaltung!**

**Kosten für die Feiertage: 15,00 € inklusive Mittagsimbiss und Skript**

**Kosten für Donnerstag: 12,00 € inklusive Kostproben und Skript**

## „Hopfenkochkurs“

**Freitag, 05.05.2017**

**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 edlen Rezepte auch mit anderen Kräutern.

**Mitbringen: Schürze, Küchenmesser, Küchenbrett**

**Kosten: 20,00 € inklusive Hopfenmenü, Spalter Bier und Rezepte**

**Verbindliche Anmeldung bis 28. April**

## **„Frauen unterwegs im Spalter Hügelland“**

**Sonntag, 21. Mai 2017**

**8.30 – ca. 18.00 Uhr**

Diese Wanderung findet in Kooperation mit der Fachstelle für Frauenarbeit in Stein statt. Anmeldung und nähere Information. [www.fachstelle-frauenarbeit.de](http://www.fachstelle-frauenarbeit.de)

## **„Mondscheinwanderung“**

**Freitag, 09. Juni 2017**

**19.00 – ca. 22.00 Uhr**

Kommen Sie mit und lassen Sie sich bezaubern von der geheimnisvollen Atmosphäre der Vollmondnacht. Kulinarische Leckerbissen aus der Natur, Interessantes und Wissenswertes von unserem Erdtrabanten erwarten Sie.

**Verbindliche Anmeldung bis Freitag, 02. Juni.**

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

**Den Treffpunkt erfahren Sie bei der Anmeldung.**

## **„Sonnenaufgangswanderung“**

**Sonntag, 18. Juni 2017** 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 faszinierenden 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: 16,00 € inklusive Frühstücksbuffet**

**Verbindliche Anmeldung bis Samstag, 10. Juni**

## **„Rosenkochkurs“**

**Samstag, 24. Juni 2017**

**9.30 – ca. 12.30 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 ein Rosensalz oder einen Rosenessig her.

**Kosten: 20,00 € inklusive Rosenmenü und Skript, zuzüglich Materialkosten für Salz oder Essig**

**Mitzubringen: Falls vorhanden ungespritzte, nicht gedüngte Rosenblüten (frisch gepflückt aus ihrem Garten), Küchenmesser, Küchenbrett, Schürze.**

**Verbindliche Anmeldung bis Samstag, 17. Juni!**

## **„Auszeit für Frauen – Stark wie ein Baum“**

**Dienstag, 27. Juni – Donnerstag, 29. Juni 2017, 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 vieles andere mehr. Auf der Rückfahrt kehren wir in der Gaststätte Eibenwald in Paterzell ein. Zum Abschluss besichtigen wir Deutschlands größten zusammenhängenden Eibenwald. Auf der rund 1 km langen Strecke spüren wir den Zauber und die Geheimnisse dieser einzigartigen Baumart.

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

Die An- und Abreise wird in Fahrgemeinschaften organisiert.

**Fahrtkosten: 25,00 € (je Mitfahrer für Hin- und Rückfahrt)**

**Den Reisepreis bitte spätestens bis 31. Mai einzahlen**

# "Kräuterlädchen"

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

- 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 Angebots**

**Während der gesetzlichen Öffnungszeiten ist das "Kräuterlädchen" geöffnet oder rufen Sie mich an  
09175/1330.**

**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 9067954

[familie-loeffler@t-online.de](mailto:familie-loeffler@t-online.de) [www.natuerlich-margot.de](http://www.natuerlich-margot.de)

- ❖ 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 Themen-wünsche.
- ❖ Bitte bei den **Wanderungen** an festes Schuhwerk und wetterfeste Kleidung denken. Bitte auch bei **Vorträgen (kleine Exkursionen)** an warme, jahreszeitgerechte Kleidung denken!

- ❖ Gerne stelle ich Ihnen auch **Geschenkgutscheine** für Veranstaltungen oder für einen Einkauf aus.
- ❖ Änderungen vorbehalten

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