

„Der Natur auf der Spur - Zurück zur Natur“

Januar/Februar/März 2015



Wenn du jemand ohne Lächeln siehst
gib ihm deines.

Aus Burma

"Geheimnisvolle Rauhnightwanderung bei Vollmond"

Montag, 05. Januar 2015

15.00 - ca. 20.00 Uhr

Verzaubert durch das mattschimmernde Licht des Vollmondes machen wir uns in der letzten Rauhnight auf den Weg, um den Geheimnissen dieser dunklen und kalten Nächte näher zu kommen. Viele geheimnisvolle Bräuche und Sagen erzählen von der Zeit zwischen dem 25. Dezember und dem Dreikönigsfest.

Unterwegs halten wir Ausschau nach den ersten Frühlingsboten und hören Geschichten von altem Brauchtum. Zum Abschluss wärmen wir uns am Feuer, Räuchern nach alter Tradition und stärken uns mit warmen Getränken, dampfender "Mondscheinsuppe" und weihnachtlichem Gebäck.

Verbindliche Anmeldung bis Montag, 29. Dezember

Kosten: 14,00 € inklusive Getränk und Imbiss

"Käseseminar in der Schmalzmühle"

Freitag, 23. Januar 2015

17.00 - ca. 20.00 Uhr

Gleich zu Jahresbeginn gibt's ein weiteres Highlight! Wir fahren zum Käseseminar nach Röckingen. Kurzweilig, lehrreich und lustig geht's beim Schmalzmüller zu. Kulinarisch werden wir mit feinstem Käse verwöhnt. Das Seminar beginnt um **17.00 Uhr** in der Schmalzmühle und dauert knapp 3 Stunden. Wir fahren in Fahrgemeinschaften. Für die Fahrt von Spalt aus benötigen wir ca. eine Stunde.

Verbindliche Anmeldung mit Vorauszahlung bis Freitag, 09. Januar

Kosten: 16,00 € Seminar und Käsebrozeit zzgl. Unkostenbeitrag für die Fahrt

"Entgiften und Entschlacken auf natürliche Weise" - Wohlfühlabend

Mittwoch, 04. Februar

19.00 - ca. 21.30 Uhr

Donnerstag, 05. Februar

19.00 - ca. 21.30 Uhr

Zusatztermin am Freitag, 06. Februar

Heute wollen wir unserem Körper etwas Gutes tun. Langsam kommt wieder die Zeit und jeder möchte alten Ballast los werden: "Ein Frühjahrsputz ist angesagt!" Mit basischen Fußbädern, kneippschen Anwendungen und ersten Frühlingskräutern ist man auf dem richtigen Weg. An diesem Abend entspannen wir bei einem basischen Fußbad, genießen einen feinen Aufstrich und einen Vitamindrink. Wer mag kann sich noch ein Duftrosenspray zum Erfrischen und Erholen herstellen.

Verbindliche Anmeldung bis 24. Januar!

Kosten: 15,00 € inklusive Material, Getränke und Skript zzgl. Duftrosenspray

"Brotbackkurs"

Freitag, 27. März

16.00 - 20.00 Uhr

Samstag, 28. März

9.00 - 13.00 Uhr

Wer kann schon dem Duft von frisch gebackenem Brot widerstehen? Mein Brot-backkurs ist ein Erlebnis der besonderen kulinarischen Art. Wir backen verschiedene Brotsorten und bereiten uns in der "Gehzeit" einen leckeren Aufstrich zu.

Natürlich erfahren Sie auch alles über die richtige Herstellung von Sauerteig und jeder darf sich einen Sauerteigansatz mitnehmen. Lassen Sie sich kulinarisch verwöhnen!

Verbindliche Anmeldung mit Vorauseinzahlung bis Freitag 20. März.

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

"Kräuterlädchen"



Ständig frische Kräuterprodukte! Jetzt feine Winteraufstriche (Ingwer-Mandel-Paste, Rote-Bete-Butter, Karotten-Butter, Frischkäse-Aufstrich, Weihnachtsbutter)

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!

Nähere Informationen und Anmeldung bei:

Margot Löffler

Kräuterpädagogin & Kneipp-Gesundheitstrainerin SKA

Bahnhofstraße 3a91174 Spalt

09175/9067954

familie-loeffler@t-online.de

- ❖ **Bitte den Anmeldungstermin einhalten!**
- ❖ 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