

„Der Natur auf der Spur - Zurück zur Natur“

Januar/Februar/ März 2019



*„Jedes Werden in der Natur, im Menschen,
in der Liebe muss abwarten, geduldig sein,
bis seine Zeit zum Blühen kommt.“*

Dietrich Bonhoeffer

"Brot selber backen"

Samstag, 12. Januar 2019

15.00 - ca. 19.00 Uhr

„Wer kann schon dem Duft von frisch gebackenem Brot widerstehen?“ - Jeder darf sein eigenes Sauerteigbrot kneten und backen. In der Gehzeit stelle ich Ihnen verschiedene Brotsorten vor, die wir anschließend mit leckeren Aufstrichen genießen. Natürlich erfahren Sie auch alles über die richtige Herstellung von Sauerteig. Lassen Sie sich überraschen, Brotbacken ist gar nicht so schwer!

- **Kosten: 30,00 € inklusive Rezeptmappe, Sauerteigansatz und Brotzeit**
- **Verbindliche Anmeldung bis Samstag, 05. Januar**
- **Mitbringen: Knetschüssel, Kochlöffel, Geschirrtuch, Schürze und Konservenglas**

"Natürlich schön und gepflegt - Naturkosmetik selbst gemacht"

Mittwoch, 30. Januar 2019

19.00 Uhr - 21.30 Uhr

Seit Jahrtausenden bemühen sich Frauen mit Kräutern ihre natürliche Schönheit zu erhalten. Heute wird Naturkosmetik ohne künstliche Zusatzstoffe immer populärer. Selbstgemacht - da weiß man, was man hat! An diesem Abend lernen Sie "Schönheitskräuter" und Pflegeprodukte kennen. Im praktischen Teil stellen wir Peelings für Körper und Hände, eine Pflegecreme, einen Lippenbalsam, Haarshampoo und Kräuterzahnputzpulver her.

Verbindliche Anmeldung bis Mittwoch, 23. Januar

Kosten: 25,00 € inklusive Materialkosten, Skript und Getränke

Mitbringen: falls vorhanden Cremetöpfchen und Schraubgläser

„Maria Lichtmess und die Birke“

Samstag, 02.02.2019

14.00 – ca. 17.00 Uhr

Diesen Nachmittag beginnen wir mit einem kleinen Rundgang durch die Natur. Unterwegs erzähle ich von altem Brauchtum rund um den Lichtmesstag. Auch über die Heilkraft und die Symbolik der Birke will ich einiges berichten. Mit einer Lichtmessräucherung, dem Binden von einem Lichtmesskränzchen und einer gemütlichen Teestunde lassen wir den Nachmittag ausklingen.

- **Verbindliche Anmeldung bis Samstag, 26. Januar**
- **Bitte mitbringen: feinen Bindedraht, Birkenreisig, Moos, evtl. Zierband, Schleife, Bast**
- **Kosten: 12,00 € inklusive Skript und Verpflegung**

„Senfworkshop“

Montag, 11.03.2019

19.00 – ca. 22.00 Uhr

Ob als kleines, erlesenes Geschenk oder zum Selbsterleben, hausgemachter Senf ist immer etwas Besonderes! Seit über 2000 Jahren dient Senf als stark wirksames Heilmittel. Sie erfahren viel Interessantes von diesem alten Wissen, aber auch von neuen wissenschaftlichen Studien.

Wir stellen feinste Senfe her und genießen zum Abschluss köstliche Senfspeisen. Lassen Sie sich überraschen!

- **Verbindliche Anmeldung bis Montag, 04. März**
- **Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Schürze, Messer, Brettchen, Handrührgerät**
- **Kosten: 22,00 € inklusive Skript, Kostproben und Materialkosten**

„Biophilia-Wanderung“

Sonntag, 31. März 2019

14.00 – ca. 17.00 Uhr

Die Natur ist unser Ursprung, unser Jungbrunnen und unsere Kraftquelle. Bäume und Pflanzen kommunizieren nachweislich mit unserem Immunsystem. Sie stärken unsere Widerstandskraft und spenden Energie. Bei dieser Wanderung geht es um das bewusste Erleben der Natur, um mit allen Sinnen zu spüren und aufzunehmen. Die aromatische Waldluft mit ihren wertvollen Botenstoffen lassen wir in alle Zellen fließen. Die Lebendigkeit, die in der Stille der Natur liegt, nehmen wir tief in uns auf. Jeder Teilnehmer wird die Wanderung ganz individuell erleben und wahrnehmen. Dieses bewusste und heilsame Wandern wird aber für alle, eine kleine Auszeit sein!

- **Wetterangepasste Kleidung!**
- **Verbindliche Anmeldung bis 24. März 2019 (begrenzte Teilnehmerzahl)**
- **Kostenfreie Veranstaltung**

"Kräuterlädchen"

Auch in den kommenden Monaten gibt`s feine Kräuterprodukte wie Kräuterbutter, -schmalz, Chutneys u. a. 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 meines Angebotes!

Am besten kurz anrufen und die Öffnungszeiten erfragen.

Bitte an der Haustüre klingeln.

Ich freue mich auf Sie!

Nähere Informationen und Anmeldung bei:

Margot Löffler
 Kräuterpädagogin & Kneipp-Gesundheitstrainerin SKA
 Bahnhofstr. 3a
 91174 Spalt
 09175/1330
familie-loeffler@t-online.de
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.

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

Kontoverbindung:

Sparkasse Spalt

IBAN: DE14 7645 0000 0231 2001 71