

„Der Natur auf der Spur - Zurück zur Natur“

Januar/Februar/ März 2020



**„Die Menschen diskutieren,
die Natur handelt.“**

Voltaire (1694 -1778)

"Geheimnisvolle Raunachtwanderung"

Samstag, 04. Januar 2020

15.00 – ca. 19.00 Uhr

Die kalten, dunklen Nächte und Tage zwischen dem 25. Dezember und dem Dreikönigsfest, ist die Zeit der Raunächte. Viele geheimnisvolle Bräuche und Sagen ranken sich um diese Tage. Wir treffen uns am Nachmittag zu einer Winterwanderung, um diesen Geheimnissen näher zu kommen. Unterwegs halten wir Ausschau nach den ersten Frühlingsboten. Sie hören schaurige Geschichten und erfahren von altem Brauchtum. Zum Abschluss stärken wir uns mit warmen Getränken, dampfender Suppe und anderen winterlichen Schmankerln. Kommen Sie mit!

- **Verbindliche Anmeldung bis Freitag, 27. Dezember**
- **Kosten: 16,00 € inklusive Getränke und Imbiss**

„Biophilia-Wanderung“

Sonntag, 26. Januar 2020

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, Fühlen und Spüren der Natur. 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 heilsame Wandern wird für alle eine kleine Auszeit sein!

- **Wetterangepasste Kleidung!**
- **Verbindliche Anmeldung bis 15. Januar 2020 (begrenzte Teilnehmerzahl)**
- **Kostenfreie Veranstaltung**

„Senfworkshop“

Mittwoch, 05. Februar 2020

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 Mittwoch, 29. Januar 2020**
- **Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Schürze, Messer, Brettchen, Handrührgerät**
- **Kosten: 23,00 € inklusive Kostproben, Skript und Materialkosten,**

"Brot selber backen"

Samstag, 15. Februar 2020

9.00 - ca. 13.00 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, 08. Februar**
- **Mitbringen: Knetschüssel, Kochlöffel, Geschirrtuch, Schürze und Konservenglas**

„Klima-Kochkurs“

Mittwoch, 11. März 2020

18.30 – ca. 21.30 Uhr

An diesem Abend zeige ich Ihnen, wie einfach es ist, etwas für die Umwelt zu tun und trotzdem gut zu essen. Wir kochen gemeinsam ein feines Menü, das wir gemütlich genießen. Ganz nebenbei erfahren Sie Interessantes und Wissenswertes zur klimaschonenden Ernährung und zu umweltbewussten Konsumverhalten. Ein Kurs, der Sie bereichert, begeistert und nicht mehr loslässt.....

- **Verbindliche Anmeldung bis Mittwoch, 04. März 2020**
- **Bitte mitbringen: Schürze, Messer und Schneidebrett**
- **Kosten: 27,00 € (Kurs, Essen und Getränke, inklusive Klima-Kochbuch (Wert 5,00 €))**

„Kräuterfrühstück für Feinschmecker und Genießer“

Sonntag, 29. März 2020

9.00 – 12.00 Uhr

Ich lade Sie zu einem Kräuterfrühstück ein. In gemütlicher Runde genießen Sie die ersten jungen Kräutlein. Süße oder herzhaft aufgestrichene, selbstgebackenes, frisches Brot, Vitamindrink, Kaffee - kurz alles, was Gaumen und Herz erfreut, erwartet Sie. Natürlich gibt's Informationen zum Thema „Kräuter“. Ein kleiner Spaziergang rundet den Vormittag ab.

- **Verbindliche Anmeldung bis Mittwoch, 18. März 2020**
- **Kosten: 15,00 €, Skript (Rezepte, Kräuterwissen) pro Kopie 0,20 €**

"Kräuterlädchen"

Auch in den kommenden Monaten gibt's feine Kräuterprodukte wie Kräuterbutter und -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, Bahnhofstraße 3a, 91174 Spalt

09175/1330 oder 09175/9067954

familie-loeffler@t-online.de

www.natuerlich-margot.de

- ❖ Bitte den Geldbetrag passend mitbringen!
- ❖ 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)