

„Der Natur auf der Spur - Zurück zur Natur“

Juli/August/September 2019



*"Wir leben in einem gefährlichen Zeitalter.
Der Mensch beherrscht die Natur, bevor er
gelernt hat, sich selbst zu beherrschen."*

Albert Schweitzer (1875 -1965)

"Brot selber backen"

Freitag, 05. Juli 2019

16.00 – ca. 20.00 Uhr

Wer kann schon dem Duft von frisch gebackenem Brot widerstehen? - Jeder darf sein eigenes Sauerteigbrot kneten und backen. In der Gehzeit stellen 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 nicht schwer!

- 🕒 **Kosten: 30,00 € inklusive Rezeptmappe, Sauerteigansatz und Brotzeit**
- 🕒 **Verbindliche Anmeldung bis Freitag 28. Juni**
- 🕒 **Bitte mitbringen: Knetschüssel, Kochlöffel, Schürze, Geschirrtuch, Schraubglas**

„Nudeln selbst gemacht!“ – Pasta-Workshop

Mittwoch, 10.07.2019

19.00 – ca. 22.00 Uhr

Jeder kennt sie-, jeder mag sie-, ob mit oder ohne Ei! Kinderleicht gemacht und in vielerlei Variationen führe ich Sie in die Pasta-Herstellung ein! Zum Genießen oder als liebevolles Geschenk hervorragend geeignet!

Mit einem feinen Nudelbuffet endet der kurzweilige Abend!

- **Verbindliche Anmeldung bis Mittwoch, 03.07.2019**
- **Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Schürze, falls vorhanden Nudelmaschine**
- **Kosten: 22,00 €, inklusive Skript und Kostproben**

„5 Elemente – Kochen im Kreis“

Montag, 15. Juli 2019

18.00 – ca. 22.00 Uhr

„Kochen im Kreis“ macht Spaß, schmeckt gut und das Essen ist besonders bekömmlich! Nicht nur in der TCM, sondern auch in den Rezepten unserer Großmütter findet man die Prinzipien vom „Kochen im Kreis“. In diesem Kurs gibt's neue, einfache Gerichte, die leicht und mühelos in die Alltagsküche integriert werden können. Freuen Sie sich auf einen kurzweiligen und genussvollen Abend.

- 🕒 **Verbindliche Anmeldung bis Montag,**
- 🕒 **Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Schürze** 🕒 **Kosten: 25,00 €, inklusive Skript und Kostproben**

Kräuterwanderung - "Heil- und Würzkräuter aus der Natur"

Sonntag, 04. August 2019

10.00 - ca.12.30 Uhr

Bei einer kleinen Exkursion entdecken und bestimmen wir viele heimische Kräuter. Sie erfahren, was der Sommer zu bieten hat und wie daraus leckere Gaumenfreuden hergestellt werden. Jetzt ist auch die Zeit der "grünen Apotheke"! Über jede Pflanze gibt es Spannendes und Interessantes zu erzählen. Anschließend gibt es Feines aus "wilden Kräutern". Lassen Sie sich entführen in die Welt der Wildkräuter!

- 🕒 **Kosten: 15,00 €, inklusive kleinem Mittagessen und Skript**
- 🕒 **Verbindliche Anmeldung bis 20. Juli**

Vollmond-Sommernachts-Wanderung - Maria Himmelfahrt

Donnerstag, 15.08.2019

19.00 Uhr - ca. 22.30 Uhr

Wer träumt nicht von einer lauen Sommernacht im sanften Licht des Vollmondes? Kommen Sie mit und lassen Sie sich bezaubern von der geheimnisvollen Atmosphäre der Mondnacht! Kulinarische Leckerbissen aus der Natur und Wissenswertes vom Mond erwarten Sie!

- 🕒 **Kosten: 16,00 €, inklusive Imbiss und Mondschein-Cocktail**
- 🕒 **Verbindliche Anmeldung bis 04. August!**

„Weißdorn“ – Arzneipflanze des Jahres 2019 – „ein Kraut für`s Herz!“

Samstag, 28. September 2019

14.30 - ca. 17.00 Uhr

Mit dem Weißdorn ist dieses Jahr eine sehr populäre Pflanze, Arzneipflanze des Jahres. „Crataegus“ (lateinischer Name) bedeutet „ich mache dich stark!“ Die Hecke mit ihren wohlschmeckenden Früchten ist eine wahre Schatzkammer. Kommen Sie mit!

- 🕒 **Kosten: 16,00 inklusive Imbiss und Rezepte**
- 🕒 **Verbindliche Anmeldung bis 19. September**

„Waldbaden“ - Biophilia-Wanderung“

Sonntag, 29. September 2019

14.00 – ca.17.00 Uhr

„Eintauchen in die Natur“, so könnte man Waldbaden beschreiben. Mit allen Sinnen spüren und aufnehmen! Die Natur ist unser Ursprung, unser Jungbrunnen und unsere Kraftquelle. 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 erlebt die Wanderung auf ganz individuelle Art und Weise. Dieses bewusste und heilsame Wandern wird für alle, eine kleine Auszeit sein!

- 🕒 **Wetterangepasste Kleidung, Sitzkissen!**
- 🕒 **Verbindliche Anmeldung bis 20. September (begrenzte Teilnehmerzahl)**
- 🕒 **Kostenfreie Veranstaltung**
- 🕒 **Treffpunkt: Spalt /Massendorf – Parkplatz Massendorfer Schlucht**



"Kräuterlädchen"

Ich biete viele Schätze aus der Natur an. Selbst gesammelt und liebevoll in Handarbeit 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
- 🕒 Räucherwerk
- 🕒 Geschenkkörbe
- 🕒 u. vieles andere mehr

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

Bitte an der Haustüre klingeln oder kurz anrufen (Telefon 09175/1330)!

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.natuerlich-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)