

## Kräuterdorf Oberried

### Termine 2021

Bitte beachten Sie: Wegen der Gefährdungslage durch das Coronavirus finden die Termine unter Vorbehalt statt. Die Hygieneregeln sind einzuhalten

#### APRIL

##### Seminar

##### Gewürze I

Gewürze bringen die Speisen zum Singen – sie verleihen ihnen „Power“ und ein wunderbares Aroma. Inspiriert durch ihr Leben in Indien hat sich Andrea Tellmann auf den Weg gemacht die Geschichte, Wirkungsweise und Anwendung der exotischen Gewürze in ihrer Heilwirkung, in der Küche und Kosmetik zu erforschen. Es geht um Gewürze, wie Zimt, Kardamom, Pfeffer, Muskat, Gelbwurz, Ingwer, Kümmel, Kreuzkümmel, Koriander, Ajowain, Safran und Co. In dem Seminar erwartet Sie ein bunter Strauß von Gewürzen mit ihrem hochaktuellem Heilwissen, sowie Jahrhunderte alter Erfahrungsheilkunde und Hausrezepturen. Ein Praxistag mit vielen Rezepten zum Genießen für alle Sinne.

**Dozentin:** Andrea Tellmann

**Termin:** Sa 24. 04.21, 10.00-18.00 Uhr

**Ort:** Oberried-Hofsgrund, Bürgerhaus, großer. Bürgersaal

**Preis:** 95,- Euro inklusiv Verpflegung

#### Mai

##### Vortrag

##### Rosmarin statt Kaffee

Wegen starker Nachfrage erneut im Programm: Rosmarin überzeugt seit dem Altertum als Heil- und Gewürzpflanze. Was macht ihn so spannend? Wieso macht er hellwach, warum gibt er Energie, fördert die Konzentration und die Kreislauffähigkeit? Der Vortrag informiert über die Heilkraft, Wirkungsweise und Kulturgeschichte der Pflanze.

Teilnehmerzahl auf 10 beschränkt.

**Dozentin:** Irmhild Haite-Voss

**Termin:** Do. 6.05.21, 17.00-18.30 Uhr

**Ort:** Oberried, Klosterscheune, Gartenstube

**Preis:** 12,- Euro

##### Führung

Der historische Klostersgarten der Kartaus

Der Klostersgarten Kartaus ist ein seit Jahrhunderten Versorgungsgarten und lebendiges Kulturdenkmal. Zur großen Nutzpflanzenvielfalt gehören auch eine eigene Saatgutgewinnung und Pflanzenanzucht. Das 2.000 qm große Gelände ist mit Wegkreuz und zentralem Brunnen versehen, sowie von einer mannshohen Bruchsteinmauer umgeben. Es enthält Gewächshäuser mit Frühbeeten und ist nach Süden exponiert. Selbst südländische Pflanzen gedeihen hier. Spezialität ist der Engelwurz (angelica archangelica). Schon bei den Freiburger Kartäusermönchen war diese alte Heilpflanze berühmt.

**Führung** mit Eva-Maria Schüle

**Termin:** Mi 19.05.2021 ab 16.00 Uhr

**Treffpunkt:** Klostersgarten der Kartaus

**Teilnahme** kostenfrei, Spende erwünscht!

## **Juni**

### **Praxis Seminar**

#### **Lecker was da alles wächst! – Kräuterhäppchen**

Unsere Wiesen und Gärten beherbergen einen kostbaren Schatz mit einer Fülle von Würz- und Wildkräutern. Dieser wird umso wertvoller, wenn man weiß wie die essbaren Kräuter in der Küche zu verwenden sind und für was sie gut sind. Gemeinsam werden wir Kräuter kennen lernen, sammeln und zu leckeren Häppchen verarbeiten. Zum Abschluss werden wir dann ein tolles Büfett zusammenstellen und unsere Kostproben genießen.

**Dozentin:** Bärbel Höfflin-Rock

**Termin:** Sa. 12. 06. 21, 16.00 – 21.15 Uhr

**Ort:** Oberried, Klosterscheune, Markthalle

**Preis:** 35,- Euro

**Teilnehmer:** maximal 12

### **Praxis-Seminar**

#### **Heilpflanzen – Tee**

Unkomplizierte Teemischungen mit dem, was im Garten oder vor der Haustür wächst, herzustellen, ist Inhalt dieses Seminars. Vermeintlich „lästige Unkräuter“ werden auf ihren Heilnutzen hin betrachtet und zu heilkräftigen Tees verarbeitet. So kommen Nelkenwurz, Gundermann und Quecke endlich zu Ehren. Wer weiß schon, dass der kriechende Günsel stressmindernd und entspannend wirkt? Und Petersilie harntreibend? Wie ein Tee zusammengestellt wird und was beim Sammeln, Trocknen, Aufbewahren und der Teezubereitung zu beachten ist, werden wird in Theorie und Praxis thematisiert.

**Dozentin:** Michaela Girsch

**Termin:** Sa. 19. 06. 21, 10.00-17.00 Uhr

**Ort:** Oberried-Hofsgrund, Bürgerhaus, großer Saal

**Preis:** 95,- Euro inklusiv Verpflegung

**Teilnehmerzahl:** 15 Personen

### **Praxis-Seminar (zweitägig)**

#### **Pflanzenbestimmung**

Ziel ist es, die Nutzung von Bestimmungsschlüsseln zusätzlich zu Bildbänden als wichtiges Werkzeug für eine sichere Bestimmung der Pflanzenarten zu vermitteln. Das Seminar beinhaltet gemeinsames Üben der Pflanzenbestimmung anhand von verschiedenen Schlüsseln, eine kurze Einführung in die Botanik, Mehrere Wildkräuterführungen sowie Tipps zum Sammeln und Anlegen eines Herbars. Am ersten Tag gibt es zudem ein pflanzenbasierendes Wildkräutergericht.

**Dozentin:** Anika Pfefferle

**Termine:** Sa 26.06.2021, 17.00-20.00 Uhr

So 27. 06.2021, 10.00-17.00 Uhr

**Ort:** Oberried-Hofsgrund, Bürgerhaus, großer Saal

**Preis:** 120,- Euro

**Teilnehmerzahl:** maximal 10

## **Juli**

### **Praxis-Seminar**

#### **Waldmedizin**

Eine Theorie zur Entstehung von Zivilisationskrankheiten erhält immer mehr Anhänger: Nicht nur ein Zuviel an schädlichen Umwelteinflüssen kann krank machen, sondern auch ein Zuwenig an Natur. Die Ökopsychosomatik beschäftigt sich mit dem Einfluss der Natur auf unsere Gesundheit. Darum soll es in diesem Seminar gehen. Weitere Themen sind das Ökosystem Wald und intelligente Bäume.

Anhand ausgewählter Bäume wird die Anwendung in der Heilkunde vorgestellt und es werden „Baumprodukte“ für die Hausapotheke hergestellt.

**Dozentin:** Michaela Girsch

**Termin:** Sa 17.07.21, 10.00-17.00 Uhr

**Ort:** Oberried-Hofsgrund, Bürgerhaus, großer Saal

**Preis:** 95,- Euro inkl. Verpflegung

**Teilnehmerzahl:** 15 Personen

## **Waldbaden**

### **Den Atem des Waldes spüren**

Die positive Wirkung des Waldes auf Körper und Geist ist bekannt. In Japan entwickelte sich „Waldbaden“ zu einem Trend, der wissenschaftlich untersucht wurde. Beim Waldbaden geht es um bewusstes Wahrnehmen, achtsame Übungen und das Erleben der Natur mit allen Sinnen. Das Eintauchen in die Wohlfühlumgebung des Waldes fördert die innere Ruhe und Entspannung, gibt Kraft und Gelassenheit und ein Gefühl der Verbundenheit mit der Natur und der Schöpfung. Bei einem kleinen abschließenden Picknick besteht die Gelegenheit, Köstlichkeiten des Waldes zu genießen.

Dozentin: Gisela Schreiber

Termin: Samstag, 23. 07.21, 14 – 18 Uhr

Treffpunkt: Oberried-Hofsgrund, Bürgerhaus

Preis: 25,- Euro

Teilnehmerzahl: maximal 15

## **September**

### **Praxis-Seminar**

#### **Indische Kopfmassage**

Das Seminar vermittelt Handgriffe der indischen Kopfmassage. Nach einer kurzen Einführung in die ayurvedische Gesundheitslehre erlernen die TeilnehmerInnen im praktischen Teil die Energiepunkte und Ausstreichungen kennen, die in Indien Teil des täglichen Schönheitsrituals sind. Die Kopfmassage wirkt unter anderem belebend und stärkend auf Körper und Seele, sowie entspannend und Stress reduzierend. Sie stimuliert die Blutzirkulation und den Lymphfluss im Kopf-, Schulter- und Rückenbereich und stärkt Kopfhaut und Haare.

Dozentin: Andrea Tellmann

Termin: Fr 17. 09. 21, 17.00-19.00 Uhr, Sa. 18.09.21, 10.00 – 17.00 Uhr

Ort: Oberried, Klosterscheune, Ratsstube

Preis: 105,- Euro inklusiv Verpflegung

Teilnehmerzahl: maximal 12

### **Workshop**

#### **Kräuter für Magen, Darm und mehr...**

Heilkräuter können Magen und Darm entlasten – und das kann uns entlasten.

Was hilft bei der Verdauung, und was bei Völlegefühl? Welche Rolle spielt die Darmflora und warum kann die unsere Psyche beeinflussen? Sie erfahren von Heilpflanzen, die regulierend auf unseren Verdauungstrakt und damit auf unser Befinden einwirken können, was unsere „Großmütter“ noch wussten. Sie erstellen selbst ein Produkt mit Kräutern und können dieses im Anschluss mitnehmen. Die Teilnahmegebühr beinhaltet das benötigte Material.

Dozentin: Irmhild Haite-Voss

Termin: Do. 30.09.21, 17.00-18.30 Uhr

Ort: Oberried, Klosterscheune, Marktscheune

Preis: 12,- Euro

Teilnehmerzahl: maximal 12

## **Oktober**

### **Waldbaden**

#### **Den Atem des Waldes spüren**

Die positive Wirkung des Waldes auf Körper und Geist ist bekannt. In Japan entwickelte sich „Waldbaden“ zu einem Trend, der wissenschaftlich untersucht wurde. Beim Waldbaden geht es um bewusstes Wahrnehmen, achtsame Übungen und das Erleben der Natur mit allen Sinnen. Das Eintauchen in die Wohlfühlatmosphäre des Waldes fördert die innere Ruhe und Entspannung, gibt Kraft und Gelassenheit und ein Gefühl der Verbundenheit mit der Natur und der Schöpfung. Bei einem kleinen abschließenden Picknick besteht die Gelegenheit, Köstlichkeiten des Waldes zu genießen.

**Dozentin:** Gisela Schreiber

**Termin:** Sa 8. 10.21, 14.00-18.00 Uhr

**Treffpunkt:** Oberried-Hofsgrund, Bürgerhaus

**Preis:** 25,- Euro

**Teilnehmerzahl:** maximal 15 Personen

### **Praxis-Seminar (zweitägig)**

#### **Wickel und Auflagen**

Die TeilnehmerInnen erlernen das Grundlagenwissen von kühlen, temperierten und heißen Wickeln und Auflagen und haben Gelegenheit, diese in Theorie und Praxis erproben. Verwendet werden unter anderem Leinsamen, Kartoffeln, Zitrone, Zwiebeln, Ingwer und Senf, Quark, Beinwell, Arnika, Kohl und Aloe. Am zweiten Seminartag geht es um Selbstpflege, Inhalation und Dampfbäder sowie um entspannende Kurzmassagen, um Verdauungsförderung, eine Leberauflage und um die Pflege von Magen und Darm beispielsweise mittels einer Kamillenrollkur oder einer Bauchmassage.

**Dozentin:** Andrea Tellmann

**Termin:** Sa. 30. 10.21, 14.00 - 19.30 Uhr

So. 31.10.21, 10.00 - 15.00 Uhr

**Ort:** Oberried-Hofsgrund, Bürgerhaus, Bürgersaal

**Preis:** 105,- Euro inklusive Verpflegung

**Teilnehmerzahl:** 15 Personen

#### **Anmeldung unter:**

kraeuterdorf-oberried@outlook.de

oder Tel 07602 338