

Kursangebot Naturpark-Haus Oberschönenfeld

Bitte beachten Sie:

Anmeldung für die Kurse **A – F** per E-Mail: **anmeldung@naturpark-augsburg.de** oder **Tel. (0 82 38) 30 01-32**, bis zwei Tage vor Veranstaltungsbeginn. Die Kosten sind ohne Museumseintritt und vor der Veranstaltung direkt bei der Referentin zu entrichten. **Treffpunkte:** für die Kurse A – D ist das Naturpark-Häusle am Spielplatz; für Kurs E Grillplatz; für Kurs F Eingang Naturpark-Haus in Oberschönenfeld.

A Samstag, 17. Juni, 14 – 16 Uhr **Unkräuterwanderung**

Jeder Gärtner kennt und fürchtet es im eigenen Garten oder Gemüsebeet, das „Unkraut“. Manche der wilden Gesellen haben es allerdings in sich. Wo haben die sogenannten Unkräuter ihren natürlichen Lebensraum? Welche Geheimnisse umgeben sie? Welche Einsatzmöglichkeiten haben wir im Alltag? Diese Fragen werden bei einem Streifzug durch die Umgebung von Oberschönenfeld geklärt.

Referentin: Stefanie Höld, Wildkräuterguide, Naturführerin Naturparkverein **Kosten:** 10,00 EUR

B Sonntag, 25. Juni, 10 – 11.30 Uhr **Spitze in jeder Hinsicht**

Eine Heilpflanze, die sehr vielfältig angewendet werden kann – der Spitzwegerich. Die Kräuterpädagogin Waltraud Stölzle wird ihren Erfahrungsschatz gerne mit allen Teilnehmern teilen.

Referentin: Waltraud Stölzle, Kräuterpädagogin, Naturführerin Naturparkverein **Kosten:** 10,00 EUR

C Dienstag, 4. Juli, 17 – 19 Uhr **Ein Kräutermärchen lädt alle ein**

Was ist „Holu-mäde-lind“? Holunder, Mädesüß und Lindenblüte werden das Geheimnis lüften, von wundersamen Begebenheiten wird erzählt (Kinder können ab 5 Jahren teilnehmen).

Referentin: Karin Strobel, Kräuterpädagogin, Naturführerin Naturparkverein **Kosten:** 10,00 EUR, 15,00 EUR Familie

D Sonntag, 9. Juli, 9 – 12 Uhr **Wilde Weiberkräuter**

Einen Vormittag auf den Spuren alter Frauenkräuter. Über ihre Heilkräfte, Anwendungsmöglichkeiten und die Mythologie gibt es viel zu erfahren. Im praktischen Teil werden Rezepturen hergestellt, die mit nach Hause genommen und gleich angewendet werden können.

Referentin: Birgit Lecheler, Heilpraktikerin, Allgäuer Wildkräuterführerin **Kosten:** 15,00 EUR zzgl. 2,00 EUR Materialgeld

E Samstag, 16. September, 9 – 13 Uhr **Ernährung in der Vergangenheit**

Wie ernährten sich die Zisterzienserinnen im 12./13. Jh., die im wasserreichen Schwarzwachtal im Kloster Oberschönenfeld lebten? Fett- und fleischlos sollte das Essen der Klosterschwestern sein, aber sie mussten sich ausgewogen ernähren. Gehen Sie mit uns in die Wälder und bereiten Sie mit uns anschließend eine sättigende Mahlzeit zu (Jugendliche können ab 14 Jahren teilnehmen).

Bitte mitbringen: Teller, Besteck, Schneidebrettchen, Messer, Getränk **Referentin:** Isabella Engelen-Schmidt M.A., Archäologin, Markus Siefer B.A., Archäologe **Kosten:** 20,00 EUR

F Samstag, 23. September, 10 – 12 Uhr **Kern-Kraft-Pakete der Natur**

Jetzt ist die Zeit der Samen. Heimisches Superfood im Wald und auf der Wiese entdecken, genau bestimmen und für den Winter bevorraten. Die Samen verschiedener Wildkräuter stecken voller wertvoller Inhaltsstoffe. Statt weit angereister Flohsamen – wir haben sie direkt vor der Haustüre.

Referentin: Michaela Schmid, Kräuterpädagogin **Kosten:** 10,00 EUR



Bezirk
Schwaben

Veranstalter:

Museum Oberschönenfeld

Oberschönenfeld 4
86459 Gessertshausen
mos@bezirk-schwaben.de
www.mos.bezirk-schwaben.de



Naturpark
Augsburg
Westliche
Wälder e.V.

Naturpark-Haus

Oberschönenfeld 4a
86459 Gessertshausen
anmeldung@naturpark-augsburg.de
www.naturpark-augsburg.de

16. Oberschönenfelder Kräutersommer Programm 2023

Museum Oberschönenfeld
Naturpark-Haus

Kursangebot

Museum Oberschönenfeld

Bitte beachten Sie:

Eine Anmeldung für die Kurse **1 – 9** ist erforderlich:

Tel. (0 82 38) 30 01-0, bis zwei Tage vor Veranstaltungsbeginn.

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt! Die Kosten sind inkl. Museums-eintritt (Öffnungszeiten 10 – 17 Uhr) und vor der Veranstaltung im Besucherzentrum zu entrichten. Dort ist auch der Treffpunkt.

1 Samstag, 20. Mai, 10 – 14 Uhr Die Kräfte unserer wilden Kräuter nutzen

Unsere wilden Pflanzen waren für Menschen seit alters her Nahrung und Medizin. Ihre Wirkkräfte können in vielen traditionellen Anwendungen dauerhaft genutzt werden. Wir stellen verschiedene klassische Produkte her wie z. B. Kräutersirup, Kräutersalz, Tinkturen, Salben, Ansatzöle und Oxymel. Proben dieser bewährten Mittel und die Rezepte dazu gibt es zum Mitnehmen.

Bitte mitbringen: Mörser (wenn vorhanden), Schneidebrettchen, Messer, mehrere kleine und größere Schraubgläser, Cremedöschen, Schreibzeug

Referentin: Ernestine Verdura, Allgäuer Wildkräuterfrau

Kosten: 24,00 EUR zzgl. 6,00 EUR Materialkosten

2 Samstag, 27. Mai, 11 – 16 Uhr „Prävention“ – das Zauberwort in der Heilkunde von Hildegard von Bingen

Was ist alles möglich, um unser Immunsystem zu stärken? Oder unseren Darm zu entlasten? Wie können wir mit Entzündungen umgehen? Sind Sie bereit, in die Eigenverantwortung zu gehen und präventiv an sich zu arbeiten? Im Jahreskreis gibt es viele Möglichkeiten hierzu. Wir werden Rezepturen herstellen und natürlich auch probieren.

Bitte mitbringen: Schreibblock, Schraubglas

Referentin: Susanne Brugger, Bioenergetikerin

Kosten: 25,00 EUR zzgl. 5,00 EUR Materialkosten

Hinweis: eine Stunde individuelle Mittagspause

3 Samstag, 3. Juni, 10 – 16 Uhr Die Rose – Königin der Düfte

Ihr wunderbarer Duft hebt die Stimmung und wirkt harmonisierend. Aus Blüten und Blätter wurde früher Medizin hergestellt, wobei man sich die kühlende, adstringierende und antibakterielle Wirkung der Rose zunutze machte. Wir stellen gemeinsam u. a. eine Rosentorte, Rosensirup, -konfitüre, -likör, -zucker und eine wunderbar duftende Gesichtsschmecke her. Die Kostproben, alle Rezepte und ein Manuskript gibt es zum Mitnehmen.

Bitte mitbringen: Kuchenteller, Kuchengabel, Teelöffel, Tasse, Sektglas, 1 kleine Flasche (ca. 100 ml), mehrere kleine und größere Schraubgläser, Mörser (wenn vorhanden), Holzbrettchen

Referentin: Ernestine Verdura, Allgäuer Wildkräuterfrau

Kosten: 27,00 EUR zzgl. 7,00 EUR Materialkosten

Hinweis: eine Stunde individuelle Mittagspause

4 Samstag, 10. Juni, 11 – 16 Uhr „Der Mensch weiß wohl um das Gute, auch wenn er es nicht tut.“ 365 Tage mit Hildegard von Bingen

Die Geheimnisse und die Kunst, unsere Lebensmittel als Heilmittel einzusetzen: Staunen, schmecken und riechen Sie selbst.

Bitte mitbringen: Schreibzeug und ein Schraubglas

Referentin: Susanne Brugger, Bioenergetikerin

Kosten: 25,00 EUR zzgl. 5,00 EUR Materialkosten

Hinweis: eine Stunde individuelle Mittagspause

5 Freitag, 28. Juli, 15 – 17 Uhr Rosmarin – der würzige Tausendsassa aus dem Heilkräutergarten

Ein viel genutztes Heilkraut, das uns wertvolle Dienste leisten kann. Oft wird es leider nur in der Küche verwendet. Doch dieses Kraut kann noch viel mehr! Als Heilkraut wirkt es anregend, durchblutungsfördernd, verdauungsfördernd oder pilzhemmend. Wir erleben Rosmarin in verschiedenen Facetten und stellen zwei Produkte gemeinsam her.

Bitte mitbringen: Schürze, Schneidebrett, Messer

Referentin: Sophie Bösel, Kräuterpädagogin

Kosten: 22,00 EUR zzgl. 5,00 EUR Materialkosten



6 Samstag, 29. Juli, 13 – 17 Uhr Waschen, pflegen, heilen mit Lavendel

Lavendel – auch Seelentröster der Kräuter genannt, ist ein regelrechter Alleskönner. Er sorgt für entspannten Schlaf, hilft bei Wunden und Verbrennungen oder vertreibt lästige Insekten. Es gibt unzählige Anwendungsmöglichkeiten. Wir wollen den Lavendel genauer unter die Lupe nehmen und allerlei Gesundes, Wohltuendes und Duftendes mit dem Lavendel probieren und herstellen.

Bitte mitbringen: ggf. einen kleinen Mörser, Lavendel aus dem Garten

Referentin: Sophie Bösel, Kräuterpädagogin

Kosten: 24,00 EUR zzgl. 16,00 EUR Materialkosten & Skript

7 Samstag, 5. August, 14 – 17 Uhr Gesunde, vitale Haut, Haare und Nägel – wo Kräuter helfen

Abgebrochene Nägel, lichtetes Haar, schuppige Haut – wir alle kennen das und sind oft auf der Suche nach Hilfe, die uns guttut, aber nicht schadet. Kräuter können aufgrund ihrer wertvollen Inhaltsstoffe eine gute Unterstützung zur Gesunderhaltung von Haut, Haaren und Nägeln sein. Wir stellen ein Nagelöl, eine Heilsalbe für die Hände und eine stärkende Haarkur gemeinsam her.

Bitte mitbringen: Schürze, ggf. kleiner Mörser

Referentin: Sophie Bösel, Kräuterpädagogin

Kosten: 24,00 EUR zzgl. 7,00 EUR Materialkosten



8 Samstag, 26. August, 10.30 – 14.30 Uhr Heilsame Salben und Tinkturen für die Hausapotheke – selbstgemacht!

Umfangreicher Workshop mit Herstellung von verschiedenen Produkten für die Hausapotheke – von Gelenksalbe bis zur Gurgellösung, vom Erkältungsbalsam bis zum Schlaftee. Getreu dem Leitspruch Kneipps „für alles ist ein Kraut gewachsen“ bedienen wir uns dabei aus dem reichen Schatz des Kräutergartens.

Bitte mitbringen: Schürze, Schreibzeug

Referentin: Sophie Bösel, Kräuterpädagogin

Kosten: 24,00 EUR zzgl. 16,00 EUR Materialkosten (für mehrere Produkte, inkl. umfangreichen Skript)

9 Samstag, 23. September, 10.30 – 14.30 Uhr Herbstfülle – mit wilden Früchten gesund durch den Winter

Sträucher und Bäume haben während des Jahres Sonne, Regen und Wind in kraftvolle Früchte und Samen verwandelt. Sie bieten uns heilkräftige, wohlschmeckende Nahrung, die sich gut für den Winter haltbar machen lässt. Nach einer Wanderung zu Hagebutte, Schlehe und Weißdorn gibt es leckere Aufstriche und Wildfruchtliköre zum Probieren. Danach stellen wir verschiedene Produkte, z. B. eine Pechsalbe, eine Wurzeltinktur u.a. her.

Bitte mitbringen: Kuchenteller, Messer, Gabel, Trinkglas, Schnaps-
glas, mehrere kleine Schraubgläser, Salbengläschen

Referentin: Ernestine Verdura, Allgäuer Wildkräuterfrau

Kosten: 24,00 EUR zzgl. 6,00 EUR Materialkosten (inkl. Skript mit Rezepten)