

# Kursangebot

## Museum Oberschönenfeld

### Bitte beachten Sie:

Eine Anmeldung für die **Kurse 1 – 8** ist erforderlich:  
**Tel. (0 82 38) 30 01-0**, die Platzzahl ist begrenzt. Die Kosten sind inkl. Museumseintritt (Öffnungszeiten 10–17 Uhr) und vor der Veranstaltung im Besucherzentrum zu entrichten. Treffpunkt für die Kurse 1 – 8 ist das Besucherzentrum des Museums Oberschönenfeld.

### **1** **Sonntag, 5. Mai, 10–14 Uhr** **Frühlingskräuter: Wanderung und Workshop**

Unsere Frühlingskräuter sind Energiespender, die uns kulinarischen Genuss, Gesundheit und Wohlbefinden versprechen. Der Schwerpunkt der Kräuterwanderung liegt auf Pflanzen, die der Pflege der Atmungs- und Verdauungsorgane dienen. Es gibt vieles zu probieren und selbst herzustellen: Kräuterpillen, Hustenbonbons und Kräuteroxymel\*.

**Bitte mitbringen:** Kuchenteller, Messer, Gabel, Trinkglas, Sektglas, Mörser, Schraubglas mit weiter Öffnung (ca. 200 ml)

**Referentin:** Ernestine Verdura

**Kosten:** 20,00 EUR, zzgl. 5,00 EUR Material

### **2** **Freitag, 14. Juni, 14:30–18:30 Uhr** **Bäume und ihre Heilkraft – eine Entdeckungsreise in den Wald**

Der Lebensraum Wald faszinierte die Menschen schon immer: Sei es seine kühle, beruhigende, kraftschöpfende Wirkung oder die lebensspendende gute Luft. Sie erfahren viel Neues über die biologischen Zusammenhänge des Waldes und welche sommerlichen Kräuter und Früchte seit jeher verwendet werden. Gemeinsam stellen wir traditionelle Heilmittel zur Verwendung für Zuhause her.

**Bitte mitbringen:** 2 kleine Schraubgläser (je 150 ml)

**Referentin:** Gerti Epple

**Kosten:** 24,00 EUR, zzgl. 5,00 EUR Material

### **3** **Samstag, 15. Juni, 10–16 Uhr** **Kräuterseife selbst gemacht**

Das alte Handwerk des Seifensiedens lässt sich leicht erlernen. Aus reinen Pflanzenölen, verschiedenen Kräutertees und -pasten sowie ätherischen Ölen stellen wir unsere eigene Seife her, individuell zum Hauttyp mit gewünschter Duftnote.

**Bitte mitbringen:** Arbeitskleidung, altes Frotteehandtuch, Schutzbrille, Gummihandschuhe, leere Joghurtbecher, Schreibmaterial

**Referentin:** Gerti Epple

**Kosten:** 26,00 EUR, Jugendliche (ab 12 Jahre) 12,00 EUR, zzgl. 7,00 EUR Material

**Hinweis:** eine Stunde individuelle Mittagspause

### **4** **Samstag, 22. Juni, 10–16 Uhr** **Die Rose – Königin der Düfte**

An diesem Tag beschäftigen wir uns nur mit der Rose. Ihr wunderbarer Duft hebt die Stimmung, wirkt harmonisierend und ausgleichend. Aus Blüten und Blättern wurde früher Medizin hergestellt, wobei man sich auch 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 Gesichtscreme her.

Die Kostproben, alle Rezepte und ein Manuskript gibt es zum Mitnehmen.

**Bitte mitbringen:** Kuchenteller, Kuchengabel, Teelöffel, Tasse, Sektglas, kleine Flasche (ca. 100 ml), Schraubglas für Zucker, leeres Marmeladenglas, Mörser, Holzbrettchen

**Referentin:** Ernestine Verdura

**Kosten:** 25,00 EUR, zzgl. 5,00 EUR Material

**Hinweis:** eine Stunde individuelle Mittagspause

### **5** **Samstag, 27. Juli, 10–14 Uhr** **Sommerkräuter: Wanderung und Workshop**

Licht und Wärme lassen besonders viele Inhaltsstoffe und ätherische Öle in unseren wilden Kräutern entstehen, die wir für kulinarische, kosmetische und gesundheitliche Anwendungen einsetzen können. Nach einer Kräuterwanderung gibt es viel Leckereres zum Probieren! Gemeinsam stellen wir Kräutерlimonade, ein Oxymel\*, eine hautstraffende Salbe und Latwergesirup her.

**Bitte mitbringen:** Trinkglas, Sektglas, Kuchenteller, Messer, Gabel, Mörser, Holzbrettchen, Flasche (ca. 200 ml), Marmeladenglas, kleines Schraubglas

**Referentin:** Ernestine Verdura

**Kosten:** 20,00 EUR, zzgl. 5,00 EUR Material

### **6** **Samstag, 10. August, 11–16 Uhr** **Vegane Ernährung nach Hildegard von Bingen**

Grundsätzliche Einsteigertipps ins vegane Leben: Welche Lebensmittel sind heilsam und entgiften zugleich? Es gibt wunderbare Verbindungen mit der Heilkunde von Hildegard von Bingen: Sie lebte zwar weder vegetarisch noch vegan, doch finden wir hier viele Hinweise, wie man aus unseren Lebensmitteln wohlthuende Heilmittel gewinnen kann!

**Bitte mitbringen:** Schreibmaterial

**Referentin:** Susanne Brugger

**Kosten:** 26,00 EUR, zzgl. 4,00 EUR Material

**Hinweis:** eine Stunde individuelle Mittagspause

### **7** **Mittwoch, 14. August, 14 Uhr und 15 Uhr** **Marienbuschen-Binden**

Nach einer Kurzführung in der Klosterkirche Oberschönenfeld zum Marienbrauch wird ein eigener Buschen mit frischen Kräutern aus der Region gebunden.

**Führung:** Dr. Gertrud Roth-Bojadzhiev

**Floristin:** Michaela Kaes

**Kosten:** 10,00 EUR, Kinder (ab 8 Jahre) 7,00 EUR, inkl. Material

### **8** **Samstag, 21. September, 10–14 Uhr** **Herbstfülle – mit wilden Früchten gesund durch den Winter**

Sträucher und Bäume tragen durch Sonne, Regen und Wind während des Jahres kraftvolle Früchte und Samen. Sie bieten uns heilkräftige, wohlschmeckende Nahrung, die sich gut für den Winter haltbar machen lässt. Nach einer Wanderung zu Hagebutte, Schlehe, Weißdorn und Co. gibt es Aufstriche und Liköre zum Probieren; anschließend stellen wir u. a. eine Pechsalbe, eine Wurzeltinktur und Kräuterkapseln mit Bitterkräutern her.

**Bitte mitbringen:** Kuchenteller, Messer, Gabel, Trinkglas, Schnapsglas, kleines Schraubglas, Salbengläschen

**Referentin:** Ernestine Verdura

**Kosten:** 20,00 EUR, zzgl. 5,00 EUR Material

\*Oxymel: Mischung aus Honig und Essig, die als Medizin verwendet wird.



# Kursangebot

## Naturpark-Haus Oberschönenfeld

### Bitte beachten Sie:

Anmeldung für die **Kurse A – F** per E-Mail: [wiebe@naturpark-augsburg.de](mailto:wiebe@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. Treffpunkt für die Kurse A – F ist das Naturpark-Häusle am Spielplatz in Oberschönenfeld.

### **A** Samstag, 25. Mai, 14–16 Uhr Wiesentischlein, deck dich!

Bei Mutter Natur zu Gast! Auf der Wiese und am Wegesrand entdecken wir leckere und gesunde Kräuter und probieren gemeinsam so manches Rezept aus. Lasst Euch überraschen, wie gut „Wiese“ schmecken kann!

**Bitte mitbringen:** Tasse, Schneidbrettchen, Messer

**Referentin:** Karin Strobel

**Kosten:** 6,00 EUR, Familien ermäßigt

### **B** Samstag, 1. Juni, 14–16 Uhr Kräuter machen Beine

Die Beweglichkeit fördern, den Stoffwechsel ankurbeln und den Bewegungsapparat unterstützen – all das können unsere Wildkräuter auf wunderbare Weise. Bei einer Wanderung mit der Kräuterpädagogin lernen wir diese Kräuter kennen und stellen gemeinsam ein Kräuterprodukt her.

**Referentin:** Sophie Bösel

**Kosten:** 16,00 EUR, zzgl. 2,50 EUR Material

### **C** Samstag, 29. Juni, 16–18 Uhr Sonnwendkraut, Liebfrauengras oder Herrgottsblut

sind anschauliche Namen für die Heilpflanze des Jahres 2019.

Das Echte Johanniskraut hat große Bedeutung, sowohl in der traditionellen Volksmedizin als auch in der modernen Pflanzenheilkunde. Lernen Sie auf einem Spaziergang diese Pflanze mit ihren Wirkweisen und Arten der Verabreichung kennen.

**Referentin:** Cornelia Stimpfle

**Kosten:** 6,00 EUR

### **D** Samstag, 13. Juli, 10:30–13:30 Uhr Tolle Kräuter für tolle Eltern

Kräuter können unsere Kinder auf vielfältige Weise unterstützen.

Ob in ideenreichen Gerichten oder in der Hausapotheke – Wildkräuter sind wertvolle Helfer, um unseren Kindern Gutes zu tun. Wir erkunden die Kräuter bei einem Spaziergang und stellen anschließend einige leckere und heilsame Produkte her.

**Referentin:** Sophie Bösel

**Kosten:** 20,00 EUR, zzgl. 9,00 EUR Material

### **E** Samstag, 19. Oktober, 15–17 Uhr Im Dornenreich steht ein gedeckter Tisch

Die reifen Früchte so manchen Strauches und Wildobstgehölzes in der Hecke bieten sich im Herbst zur Ernte an. Was ist essbar? Was ist schmackhaft und vitaminreich? Welche Frucht ist wie zu verarbeiten? Lernen Sie die Vorratskammer der Natur auf einem Spaziergang kennen, probieren Sie so Manches und nehmen Sie Tipps mit nach Hause!

**Referentin:** Cornelia Stimpfle

**Kosten:** 6,00 EUR, Familien ermäßigt

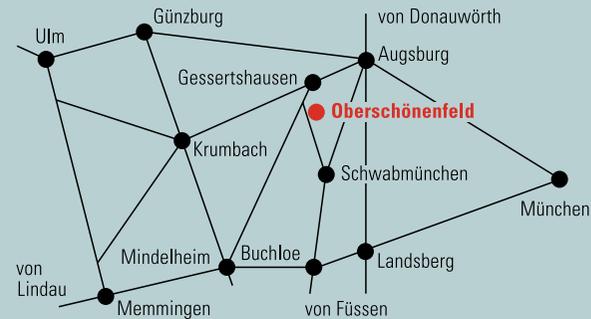
### **F** Samstag, 26. Oktober, 14–16 Uhr Bevor die Nase läuft!

Bei einer herbstlichen Kräuterwanderung erfahren wir, was die Natur bietet, um Erkältungen vorzubeugen. Wir setzen einen „Kraft-Essig“ an, der uns in der kalten Jahreszeit Abwehrkräfte verleihen kann.

**Bitte mitbringen:** großes Schraubglas

**Referentin:** Karin Strobel

**Kosten:** 6,00 EUR



Veranstalter



**Museum Oberschönenfeld**  
Oberschönenfeld 4  
86459 Gessertshausen  
[mos@bezirk-schwaben.de](mailto:mos@bezirk-schwaben.de)  
[www.museum-oberschoenenfeld.de](http://www.museum-oberschoenenfeld.de)

**Naturpark-Haus**  
Oberschönenfeld 4a  
86459 Gessertshausen  
[wiebe@naturpark-augsburg.de](mailto:wiebe@naturpark-augsburg.de)  
[www.naturpark-augsburg.de](http://www.naturpark-augsburg.de)

# 14.

## Oberschönenfelder Kräutersommer Programm 2019

Museum Oberschönenfeld  
Naturpark-Haus