



Leben mit und aus der Natur

Gesine Müller

*Natur- und Landschaftsführerin, Kräuterpädagogin
Ganzheitliche Ernährungsberatung, Fastenurse, Waldbaden
Saalgasse 2, 07927 Hirschberg*

*Im Naturpark Thüringer Schiefergebirge / Obere Saale
036649/849025; 0176/67657247; www.kraeutersine.info; info@kraeutersine.info*

Kräutersine's Olitätenstübchen

Bitte die verschiedenen Orte Waldbaden beachten!!!!

Mittwoch, den 1. Juni 2022, Start 18.30 Uhr

Im Museum für Gerberei und Stadtgeschichte

Workshop: Der Löwenzahn

Der Löwenzahn, der vielen auch als Butterblume oder Kuhblume ein Begriff sein dürfte, zählt wohl mit zu den bekanntesten und häufigsten Wildkräutern. Der an Bitterstoffen reiche Löwenzahn ist seit langem ein anerkanntes Heilkraut und hilft u.a. gegen Leber- und Gallenbeschwerden. Doch auch in der Küche lassen sich mit Löwenzahn viele leckere Gerichte zubereiten.

Auch in der Naturkosmetik hat er einen festen Platz. In unserem Workshop stellen wir eine Salbe für die Hände aus Löwenzahnblüten und Spitzwegerich her.

Preis pro Person: 30,00 €

Mittwoch, 08. Juni 2022 Start 18.30 Uhr

Im Museum für Gerberei und Stadtgeschichte

Workshop: Oxymel- Die Heilkraft aus Honig und Essig

Ein Oxymel ist ein einfach herzustellender Auszug aus Kräutern in Apfelessig und Honig. Die Kräuter werden in einem Glas mit Essig und Honig angesetzt. Dadurch lösen sich die Inhaltsstoffe und die Kraft der Pflanze geht in das „Lösungsmittel“ über. Beim Oxymel sind dies Honig und Apfelessig. Natürlich bleiben die positiven Eigenschaften von Honig und Apfelessig erhalten! Wir stellen gemeinsam einen Kräuterauszug her und bereiten aus unserem „Räuberessig“ ein Oxymel zu.

Jeder Teilnehmer erhält seinen Oxymel-Ansatz und das entsprechende Handout dazu.

Preis pro Person: 30,00 €

Donnerstag, den 9. Juni 2022. Start 18. 30 Uhr

Im Museum für Gerberei und Stadtgeschichte

Workshop: Bierseifen

Hopfen und Malz -Das Bier ist nicht nur für „innen“ gut, auch für „außen“ hat es sehr gute Eigenschaften! In unserem Workshop stellen wir zwei Seifen her, eine Seife mit Bier und Rosmarin und eine Seife mit Bier und Brennnessel. Diese Seifen eignen sich sehr gut als Körperseifen, zum Haare waschen und auch als Rasierseifen! Jeder Teilnehmer erhält ca. 500g Rohseife und ein ausführliches Skript zu Seifenherstellung.

Preis pro Person: 30,00 €

Sonntag, den 12. Juni 2022. Start: 10.00 Uhr

„Kräutersonntag“

Starten werden wir mit einer großen Kräuterwanderung von Mödlareuth entlang der ehemaligen innerdeutschen Grenze, dem „Grünen Band“ nach Hirschberg zum Museum für Gerberei und Stadtgeschichte. Auf dieser Wanderung sammeln wie die „Frühlingsklassiker“ und verkosten diese auch an Ort und Stelle. Aus diesen Kräutern werden wir im Museum ein Frühlingskräuterpest gemeinsam herstellen.

Im Museum erwartet sie „Kräutersine's Olitätenstübchen“ mit einem kleinen „Kräuterimbiss“.

Start ist um 10 Uhr auf dem Parkplatz des Deutsch-Deutschen Museum (der mit dem Panzer) in Mödlareuth. Bitte der Witterung entsprechende Kleidung und Wanderschuhwerk tragen. Für die „Mittagspause“ unterwegs ist „Rucksackverpflegung“ mitzubringen und ausreichend zu trinken.

Preis pro Person: 45,00 €

(Im Preis enthalten sind die Materialien für den Workshop, ein ausführliches Handout zu den Kräutern und der Kräuterimbiss)

**Freitag, den 17. Juni 2022, Start 18.00 Uhr
Start am Museum für Gerberei und Stadtgeschichte**

After-Work Waldbaden

Zum Waldbaden brauchst du keine Badehose, keinen Bikini, kein Handtuch. Waldbaden – das ist der deutsche Begriff für das japanische "shinrin-yoku", das in etwa so viel bedeutet wie "Eintauchen in die Atmosphäre des Waldes". Waldbaden ist ein Schlendern (langsames Gehen), ergänzt um verschiedene Übungen (z.B. Atem-, Dehn- oder Achtsamkeitsübungen), eine Einladung all deine Sinne zu öffnen, wahrzunehmen, ohne zu bewerten, um in Kontakt mit der Natur und mit dir selbst zu kommen.

Dauer ca. 2,5 Stunden
Preis pro Person: 25,00 €

**Mittwoch, den 22. Juni 2022, Start 18.30 Uhr
Im Museum für Gerberei und Stadtgeschichte**

Workshop: Kaffeeseifen

In vielen Haushalten fällt Kaffeesatz als Abfallprodukt an. Dabei wird oft nicht bedacht, dass dieser wertvolle Inhaltsstoffe enthält und sehr vielseitig einsetzbar ist. Hier erfährst du, wie du Kaffeeseife selber machen kannst und somit von den besonderen Eigenschaften der Kaffee-Überreste bei der Körperpflege profitierst.

In unserem Workshop stellen wir eine Kaffeeseife mit Ziegenmilch und eine mit Buttermilch her. Jeder Teilnehmer erhält ca. 500g Rohseife und ein ausführliches Skript zu Seifenherstellung.

Preis pro Person: 30,00 €

**Donnerstag, den 30. Juni 2022. Start 18. 30 Uhr
Im Museum für Gerberei und Stadtgeschichte**

Workshop: Der Giersch – das verkannte Heilkräut

Kräuterpfarrer Künzle nannte Giersch eine "herrliche Medizin". Er nutzte ihn als Mittel gegen Krampfadern, Husten, Wurmbefall, Zahnschmerzen, Gicht, Rheuma und Verstopfung. Schon im Mittelalter wurde Giersch bei Herzgefäßbeschwerden, Gicht, Rheuma und Ischiasschmerzen angewendet.

In unserem Workshop mischen wir einen „Zipperleintee“ und stellen eine Salbe mit Giersch her, lernen seine Verwendung in der Volksheilkunde und in der Küche kennen.

Preis pro Person: 30,00 €

**Freitag, 01. Juli 2022, Start 18 Uhr
Tourist Information Blankenstein. Selbitzplatz 1**

After-Work Waldbaden

Zum Waldbaden brauchst du keine Badehose, keinen Bikini, kein Handtuch. Waldbaden – das ist der deutsche Begriff für das japanische "shinrin-yoku", das in etwa so viel bedeutet wie "Eintauchen in die Atmosphäre des Waldes". Waldbaden ist ein Schlendern (langsames Gehen), ergänzt um verschiedene Übungen (z.B. Atem-, Dehn- oder Achtsamkeitsübungen), eine Einladung all deine Sinne zu öffnen, wahrzunehmen, ohne zu bewerten, um in Kontakt mit der Natur und mit dir selbst zu kommen.

Dauer ca. 2,5 Stunden
Preis pro Person: 25,00 €

**Mittwoch, den 06. Juli 2022, Start 18.30 Uhr
Im Museum für Gerberei und Stadtgeschichte**

Workshop: Johanniskrautsalbe

Das echte Johanniskraut ist eines der vielseitigsten und wirkungsvollsten Heilkräuter in Europa, und es lohnt sich auf jeden Fall im Sommer die Blüten und Blätter zu sammeln.

Sie können getrocknet als Tee verwendet werden oder ihre Wirkstoffe durch die Herstellung einer Johanniskraut-Tinktur oder in selbstgemachten

Ölauszügen konservieren. Das sogenannte Rotöl ist besonders beliebt und wird zur Herstellung von Salben und Cremes genutzt.

In unserem Workshop stellen wir gemeinsam eine Tinktur, einen Ölauszug und eine Salbe her. Jeder Teilnehmer erhält dazu ein ausführliches Skript.

Preis pro Person: 30,00 €

Donnerstag, den 07. Juli 2022. Start 18. 30 Uhr
Im Museum für Gerberei und Stadtgeschichte
Workshop: Sommerblütenseifen mit Mandelmilch

Das Seifensieden ist eine uralte Kunst und ein praktisches Hobby. Durch die vielen Variationsmöglichkeiten lassen sich die verschiedensten, schäumenden Naturseifen herstellen – zum Beispiel mit den Blüten des Sommers und Mandelmilch. Seifen entstehen durch eine chemische Reaktion, der sogenannten Verseifung, von Ölen/Fetten und Lauge. Sie lösen ihrerseits Fett und Schmutz und bilden Schaum. Damit unsere Blütenseife auch pflegend wirkt, wird sie bei der Herstellung "überfettet".

In diesem Workshop stellen wir gemeinsam eine Blütenseife mit Mandelmilch und eine Blütenseife mit Buttermilch her. Jeder Teilnehmer erhält ca. 500g Rohseife und ein ausführliches Skript zur Seifenherstellung.

Preis pro Person: 30,00 €

Freitag, 08. Juli 2022, Start 18 Uhr
Tourist Information Blankenstein. Selbitzplatz 1
After-Work Waldbaden

Zum Waldbaden brauchst du keine Badehose, keinen Bikini, kein Handtuch. Waldbaden – das ist der deutsche Begriff für das japanische "shinrin-yoku", das in etwa so viel bedeutet wie "Eintauchen in die Atmosphäre des Waldes". Waldbaden ist ein Schlendern (langsames Gehen), ergänzt um verschiedene Übungen (z.B. Atem-, Dehn- oder Achtsamkeitsübungen), eine Einladung all deine Sinne zu öffnen, wahrzunehmen, ohne zu bewerten, um in Kontakt mit der Natur und mit dir selbst zu kommen.

Dauer ca. 2,5 Stunden

Preis pro Person: 25,00 €

Samstag, 09. Juli 2022, Start 10 Uhr
Im Museum für Gerberei und Stadtgeschichte
Kochen mit Wein und Kräutern

Das Weinhaus Bad Lobenstein und die Kräutersine starten ihr unser erstes gemeinsames Kochevent.

Bei der gemeinsamen Zubereitung eines 3 Gänge-Menüs gibt es viel Wissenswertes rund um Wein und Kräuter und natürlich im Anschluss das gemeinsame Genießen der Gerichte und entsprechenden Weine, Rezepte und Handout incl.

Dauer ca. 4 Stunden.

Preis pro Person: 85,00 €

Mittwoch, den 13. Juli 2022, Start 18.30 Uhr
Im Museum für Gerberei und Stadtgeschichte
Workshop: Weihrauchsalbe

Den Duft des Weihrauchs kennt fast jeder. Das feine Harz wird gerne zum Räuchern verwendet! Dies hat schon lange Tradition, so wurde beispielsweise zu Zeiten Jesu Weihrauch so teuer wie Gold gehandelt. Nur wenige konnten sich diesen Luxus leisten.

Man kannte aber auch schon die schmerzlindernde Wirkung des Weihrauchs und so mancher Krieger wurde damit behandelt. Heutzutage bekommt man Weihrauch überall zu kaufen und daher kann sich jeder eine schmerzstillende Weihrauchsalbe selber machen.

In unserem Workshop stellen wir gemeinsam eine Tinktur und eine Salbe her. Jeder Teilnehmer erhält dazu ein ausführliches Skript.

Preis pro Person: 30,00 €

Donnerstag, den 14. Juli 2022. Start 18. 30 Uhr
Im Museum für Gerberei und Stadtgeschichte
Workshop: Der Spitzwegerich

Der Spitzwegerich ist einer der bekanntesten Vertreter der fast 200 Wegericharten. "Rich" heißt König, weshalb er, wie auch seine zwei Brüder, der Mittlere und der Breite Wegerich, auch König der Wege genannt wird. 2014 wurde der Spitzwegerich, vor allem wegen seiner hervorragenden Heilwirkungen auf die Atemwege, die Mundschleimhaut und bei Wunden, zur Arzneipflanze des Jahres gewählt.

In unserem Workshop stellen wir gemeinsam einen Ansatz für den Spitzwegerich Hustensaft, einen Ölauszug und eine Salbe her. Jeder Teilnehmer erhält dazu ein ausführliches Skript.

Preis pro Person: 30,00 €

Mittwoch, den 20. Juli 2022, von 10.00 Uhr bis 14.30 Uhr
Im Museum für Gerberei und Stadtgeschichte
Ferienworkshop mit der Lichtblicke Kreativwerkstatt und der Kräutersine.

Wie jedes Jahr in den Ferien planen wir für euch einen Ferienworkshop mit viel Wissenswerten und Kreativen. Für das leibliche Wohl wird gesorgt. Eltern und/ oder Großeltern sind herzlich willkommen.

Preis pro Teilnehmer: 25,00 €

Mittwoch, den 20. Juli 2022 Start: 18.30 Uhr

Workshop: Rosencreme - Ein Hauch von Rose auf der Haut

Entzündungshemmend, zusammenziehend, voller ätherischer Öle oder zur Stärkung der Nerven. Die Rose kann viel mehr als „nur“ schön aussehen und wunderbar duften. Klar ist sie in ihrer vielfältigen Art eine der beliebtesten Blumen und die Parfüm- und Kosmetikindustrie nutzt das Rosenöl auf jegliche Art und Weise. Aber auch in der traditionellen europäischen Heilmedizin weiß man die Wirkstoffe zu nutzen. In unserem Workshop stellen wir gemeinsam eine Rosen-Körpercreme, einen Ansatz für ein Rosenöl und ein Rosenwasser her. Jeder Teilnehmer erhält dazu ein ausführliches Skript.

Preis pro Person: 30,00 €

Donnerstag, den 21. Juli 2022. Start 18. 30 Uhr

Im Museum für Gerberei und Stadtgeschichte

Workshop: Der Frauenmantel

Der Frauenmantel ist eine in der Naturheilkunde sehr bekannt Pflanze, die bereits seit dem Mittelalter eine große Rolle spielt. Als Heilpflanze wird die auch Liebfrauenmantel bezeichnete Art vor allem bei Frauenbeschwerden und leichteren Erkrankungen des Magen-Darm-Trakts verwendet. Auch in der Naturkosmetik hat der Frauenmantel seinen festen Platz. In unserem Workshop stellen wir gemeinsam einen Ölauszug und eine Frauenmantelsalbe her. Jeder Teilnehmer erhält dazu ein ausführliches Skript.

Preis pro Person: 30,00 €

Samstag, den 23. Juli 2022, Start 13.00 Uhr

Im Weinhaus Bad Lobenstein, Bayrische Straße, Bad Lobenstein

Wein in der Volksheilkunde

Die Weinrebe - Vitis vinifera – hat eine lange Tradition in der Volksheilkunde. Wein galt schon immer als „heiliges Getränk“. In der Volksheilkunde wird der Wein, aber auch die Bestandteile der Pflanze, für diverse Leiden eingesetzt, wie z.B. Krampfadern, Menstruationsprobleme, Blutungen, Leberunterfunktion, Rheuma, Gicht, Gallenleiden, Darmentgiftung usw.

Wir stellen gemeinsam einen Ölauszug und ein Salbe aus rotem Weinlaub her und lernen die Inhaltsstoffe des Weinlaub besser kennen.

Sonntag, den 24. Juli 2022. Start: 10.00 Uhr

„Kräutersonntag“

Starten werden wir mit einer großen Kräuterwanderung entlang der ehemaligen innerdeutschen Grenze, dem „Grünen Band“ nach Hirschberg zum Museum für Gerberei und Stadtgeschichte. Auf dieser Wanderung lernen wir „Pflanzliche Antibiotika“ kennen und die dementsprechenden Pflanzen dazu. Aus diesen einigen dieser Pflanzen stellen wir eine Tinktur zur Stärkung des Immunsystems her.

Im Museum erwartet sie „Kräutersine's Olitätenstübchen“ mit einem kleinen „Kräuterimbiss“.

Start ist um 10 Uhr auf dem Parkplatz des Deutsch-Deutschen Museum (der mit dem Panzer) in Mödlareuth. Bitte der Witterung entsprechende Kleidung und Wanderschuhwerk tragen. Für die „Mittagspause“ unterwegs ist „Rucksackverpflegung“ mitzubringen und ausreichend zu trinken.

Preis pro Person: 45,00 €

(Im Preis enthalten sind die Materialien für den Workshop, ein ausführliches Handout zu den Kräutern und der Kräuterimbiss)

Mittwoch, den 27. Juli 2022, von 10.00 Uhr bis 14.30 Uhr

Im Museum für Gerberei und Stadtgeschichte

Ferienworkshop mit der Lichtblicke Kreativwerkstatt und der Kräutersine.

Wie jedes Jahr in den Ferien planen wir für euch einen Ferienworkshop mit viel Wissenswerten und Kreativen. Für das leibliche Wohl wird gesorgt. Eltern und/ oder Großeltern sind herzlich willkommen.

Preis pro Teilnehmer: 25,00 €

**Mittwoch, den 27. Juli 2022, Start 18.30 Uhr
Im Museum für Gerberei und Stadtgeschichte**

Workshop: Essbare Blüten – Willkommen in der Blütenküche

Wer sie einmal probiert hat, kommt schnell auf den Geschmack – im wahrsten Sinne des Wortes: Essbare Blüten bereichern nicht nur optisch Salate, Hauptspeisen und Desserts, sondern geben den Gerichten auch ein ganz besonderes Aroma. In unserem Workshop befassen wir uns mit essbaren Garten- und Wildblüten. Stellen eine Blütenbutter, einen Blütenzucker und ein Dessert her, welches natürlich gleich verkostet wird. Jeder Teilnehmer erhält dazu ein ausführliches Skript mit Rezeptteil, Blütenbutter und Blütenzucker.

Preis pro Person: 30,00 €

**Donnerstag, den 28. Juli 2022. Start 18. 30 Uhr
Im Museum für Gerberei und Stadtgeschichte**

Workshop: Lippenpflege für den Sommer

Im Handel gibt es zahllose Lippenpflegeprodukte mit verschiedenen Eigenschaften und Inhaltsstoffen, bei denen der Überblick und die Auswahl oft schwer fällt. Welche Pflege brauche ich und worauf kann ich verzichten? Das lässt sich auf den langen Listen der Inhaltsstoffe gar nicht so einfach feststellen. Viele der käuflichen Pflegestifte und -cremes enthalten außerdem Zusatz- und Konservierungsstoffe, die nicht nur unnötig, sondern manchmal sogar schädlich sind. Eine selbst gemachte Lippenpflege kannst du dagegen aus wenigen natürlichen Basiszutaten und pflanzlichen Wirkstoffen für deine individuellen Bedürfnisse herstellen

Wir stellen eine Lippenpflege für die Sommermonate her, zur Pflege und zum Schutz der Lippen. Jeder Teilnehmer erhält dazu ein ausführliches Skript.

Preis pro Person: 30,00 €

**Freitag, den 29. Juni 2022, Start 18.00 Uhr
Start am Museum für Gerberei und Stadtgeschichte**

After-Work Waldbaden

Zum Waldbaden brauchst du keine Badehose, keinen Bikini, kein Handtuch. Waldbaden – das ist der deutsche Begriff für das japanische "shinrin-yoku", das in etwa so viel bedeutet wie "Eintauchen in die Atmosphäre des Waldes".

Waldbaden ist ein Schlendern (langsames Gehen), ergänzt um verschiedene Übungen (z.B. Atem-, Dehn- oder Achtsamkeitsübungen), eine Einladung all deine Sinne zu öffnen, wahrzunehmen, ohne zu bewerten, um in Kontakt mit der Natur und mit dir selbst zu kommen.

Dauer ca. 2,5 Stunden

Preis pro Person: 25,00 €

**Mittwoch, den 03. August, von 10.00 Uhr bis 14.30 Uhr
Im Museum für Gerberei und Stadtgeschichte**

Ferienworkshop mit der Lichtblicke Kreativwerkstatt und der Kräutersine.

Wie jedes Jahr in den Ferien planen wir für euch einen Ferienworkshop mit viel Wissenswerten und Kreativen. Für das leibliche Wohl wird gesorgt. Eltern und/ oder Großeltern sind herzlich willkommen.

Preis pro Teilnehmer: 25,00 €

**Mittwoch, den 03. August 2022, Start 18.30 Uhr
Im Museum für Gerberei und Stadtgeschichte**

Workshop: Honigseifen

Honig – goldener Saft, der Wunder schafft

Die Griechen wussten Honig wirklich zu schätzen, denn laut Mythologie verdankten die Götter ihm ihre Unsterblichkeit. Wir lieben den Honig wegen seines guten Geschmacks und weil er bei Erkältungen hilft. In den vergangenen Jahren untersuchten Wissenschaftler die medizinische Wirksamkeit des Honigs und kamen zu erstaunlichen Ergebnissen: Honig hilft besonders gut bei der Wundheilung und wirkt zudem gegen Entzündungen. Wir stellen gemeinsam zwei Honigseifen, einmal auf Milchseifenbasis und einmal als reine Pflanzenseife her und lernen die hautpflegenden Eigenschaften des Honig, der Ziegenmilch und der verschiedenen verwendeten Fette und Öle kennen. Jeder Teilnehmer erhält dazu ein ausführliches Skript.

Preis pro Person: 30,00 €

Donnerstag, den 04. August 2022, Start 18.30 Uhr
Im Museum für Gerberei und Stadtgeschichte
Workshop: Das Geheimnis von Kurkuma

Wir kennen Kurkuma aus indischen Currymischungen und setzen das Gewürz gerne zum Kochen ein. Kurkuma ist aber nicht nur lecker, sondern hat auch einige gesundheitsfördernde Eigenschaften. In diesem Seminar erfahren sie, warum Kurkuma so gesund ist und was die Knolle für heilende Wirkungen hat. In unserem Workshop stellen wir leckere „Energiekugeln“ mit Kurkuma her und genießen dabei eine „Goldene Milch“.

Jeder Teilnehmer erhält dazu ein ausführliches Skript.
Preis pro Person: 30,00 €

Mittwoch, den 10. August 2022, Start 18.30 Uhr
Im Museum für Gerberei und Stadtgeschichte
Workshop: Kräuterbuschen binden

An den Tagen vor Maria Himmelfahrt (15. August) werden die Kräuter gesammelt und zu Kräuterbuschen gebunden. Wenn die Kräuter am nächsten Tag geweiht werden, wird ihnen eine besondere Kraft zugeschrieben. So helfen sie unserer Gesundheit aber auch den Tieren durch die Zugabe ins Heu. Selbst das Eheglück soll der Kräuterbuschen fördern – man legt ihn einfach unters Kopfkissen – es gibt viele Mythen. Was haben die Kräuterbuschen im August mit den Rauhächten zur Jahreswende zu tun? In diesem Workshop werden wir einen Kräuterbuschen binden, die einzelnen Kräuter und ihre Wirksamkeit kennen lernen und vieles um die Bräuche zu diesem Thema.

Jeder Teilnehmer erhält dazu ein ausführliches Skript.
Preis pro Person: 30,00 €

Donnerstag, den 11. August 2022, Start 18.30 Uhr
Im Museum für Gerberei und Stadtgeschichte
Workshop: Die Kraft der Gewürze

Alle Gewürze haben vielfältige heilende Eigenschaften und werden schon seit langer Zeit genutzt. Gewürze beeinflussen positiv unsere Verdauung, haben entzündungshemmende Wirkungen, heben unsere Stimmung und haben viele, viele weitere positive Eigenschaften. Schon Hildegard von Bingen hat ihre Kraft auf die unterschiedlichsten Weisen genutzt. Und vor allem sie sind soooo lecker!

In diesem Workshop stellen wir gemeinsam eine Curry-Gewürzmischung her. Jeder Teilnehmer erhält dazu ein ausführliches Skript und sein selbst gemischtes Curry.
Preis pro Person: 30,00 €

Mittwoch, den 17. August 2022, Start 18.30 Uhr
Im Museum für Gerberei und Stadtgeschichte
Workshop: Basilikum

Das Basilikum kennt man schon seit der Antike. Sein Name leitet sich vom altgriechischen Wort basileus ab, was „König“ bedeutet. Wegen seines einzigartigen Duftes beschäftigte es damals die Gelehrten mehr als irgendeine andere Heilpflanze. Der griechische Arzt Dioskurides schrieb bereits im 1. Jahrhundert, „Basilikum habe eine reinigende Wirkung auf das Haupt“, die Pflanze enthält also einen Stoff, der gute Laune macht. In unserem Workshop stellen wir eine Tinktur aus Basilikum her, genießen einen Basilikumtee und bereiten eine Kräuterbutter zu.

Jeder Teilnehmer erhält dazu ein ausführliches Skript.
Preis pro Person: 30,00 €

Donnerstag, den 18. August 2022, Start 18.30 Uhr
Im Museum für Gerberei und Stadtgeschichte
Workshop: Fichtenpechsalbe

Die Fichte (Picea) hält viele gesunde Wirkstoffe, die du zum Beispiel in Form eines Fichtensirups gegen Husten oder als Badezusatz verwenden kannst. Als Salbe verarbeitet hilft das Harz der Fichte gegen viele Beschwerden wie Wunden, Muskelschmerzen und Gelenkentzündungen wie Rheuma oder Gicht. Die sogenannte Pechsalbe erhält Ihren Namen dank der Substantivierung des Adjektivs „piceus“, was „pech-, bzw. harzhaltig“ bedeutet. Dieses altbekannte Hausmittel wird insbesondere im Alpenraum schon seit vielen Generationen hergestellt und angewandt. Wir stellen gemeinsam eine Fichtenpechsalbe und eine Tinktur her.

Jeder Teilnehmer erhält dazu ein ausführliches Skript.
Preis pro Person: 30,00 €

Freitag, 19. August 2022, Start 18 Uhr
Tourist Information Blankenstein. Selbitzplatz 1
After-Work Waldbaden

Zum Waldbaden brauchst du keine Badehose, keinen Bikini, kein Handtuch.
Waldbaden – das ist der deutsche Begriff für das japanische "shinrin-yoku", das in etwa so viel bedeutet wie "Eintauchen in die Atmosphäre des Waldes".
Waldbaden ist ein Schlendern (langsames Gehen), ergänzt um verschiedene Übungen (z.B. Atem-, Dehn- oder Achtsamkeitsübungen), eine Einladung all deine Sinne zu öffnen, wahrzunehmen, ohne zu bewerten, um in Kontakt mit der Natur und mit dir selbst zu kommen.

Dauer ca. 2,5 Stunden
Preis pro Person: 25,00 €

Sonntag, den 21. August 2022. Start: 10.00 Uhr
„Kräutersonntag“

Starten werden wir mit einer großen Kräuterwanderung entlang der ehemaligen innerdeutschen Grenze, dem „Grünen Band“ nach Hirschberg zum Museum für Gerberei und Stadtgeschichte. Auf dieser Wanderung lernen wir die Brennnessel kennen. Auf unserer Wanderung sammeln wir einige Exemplare und den Samen der Brennnessel. Aus den Blättern stellen wir eine Salbe her und mit den Samen leckere Pralinen. Im Museum erwartet sie „Kräutersine's Olitätenstübchen“ mit einem kleinen „Kräuterimbiss“.

Start ist um 10 Uhr auf dem Parkplatz des Deutsch-Deutschen Museum (der mit dem Panzer) in Mödlareuth. Bitte der Witterung entsprechende Kleidung und Wanderschuhwerk tragen. Für die „Mittagspause“ unterwegs ist „Rucksackverpflegung“ mitzubringen und ausreichend zu trinken.

Preis pro Person: 45,00 €

(Im Preis enthalten sind die Materialien für den Workshop, ein ausführliches Handout zu den Kräutern und der Kräuterimbiss)

Mittwoch, den 24. August 2022, Start 18.30 Uhr
Im Museum für Gerberei und Stadtgeschichte
Schnupperabend für den neuen Kurs
„Basisches Intervallfasten by Kräutersine“

Basenfasten und Intervallfasten ist sicher jeden bekannt, aber was ist „Basisches Intervallfasten“? Gern lade ich sie dazu ein, mehr darüber zu erfahren und möchte sie neugierig machen, an dem Kurs, Start am 07. September 2022 teilzunehmen und in eine gesunde, ausgewogene Ernährung zu starten, deren positiver Nebeneffekt neben dem Wohlbefinden ein Gewichtsverlust ist.

Donnerstag, den 25. August 2022, Start 18.30 Uhr
Im Museum für Gerberei und Stadtgeschichte
Workshop: Schlecht schlafen

Schlafstörungen sind ein weit verbreitetes Phänomen.
Viele Menschen sind jeden Tag müde und unausgeschlafen, weil sie nachts nicht einschlafen können. Probleme und Sorgen sind häufige Ursachen für Schlaflosigkeit. Aber auch das Älterwerden sorgt für Schlaflosigkeit, denn von Jahr zu Jahr braucht man weniger Schlaf. Trotz Müdigkeit findet man keinen Schlaf, wacht viel zu früh am Morgen wieder auf, wälzt sich nachts im Bett herum – jeder, der solche Situationen schon einmal erlebt hat, weiß, wie belastend eine Schlafstörung sein kann. Die Ursachen der Schlaflosigkeit sind dabei so zahlreich wie verschieden.

In unserem Workshop lernen wir viele Ursachen für Schlafstörungen kennen und wie diese manchmal mit ganz einfachen Mitteln zu beheben sind. Wir mischen gemeinsam einen Tee für den besseren Schlaf.

Jeder Teilnehmer erhält dazu ein ausführliches Skript.
Preis pro Person: 30,00 €

Samstag, den 27. August 2022. Start 13.00 Uhr

**Im Weinhaus Bad Lobenstein, Bayrische Straße, Bad Lobenstein
Wein in der Volksheilkunde**

Die Weinrebe - Vitis vinifera – hat eine lange Tradition in der Volksheilkunde. Wein galt schon immer als „heiliges Getränk“. In der Volksheilkunde wird der Wein, aber auch die Bestandteile der Pflanze, für diverse Leiden eingesetzt, wie z.B. Krampfadern, Menstruationsprobleme, Blutungen, Leberunterfunktion, Rheuma, Gicht, Gallenleiden, Darmentgiftung usw. Für die Unterstützung der Venentätigkeit und für „schwere Beine“ stellen wir gemeinsam einen Ölauszug und ein Salbe aus rotem Weinlaub her und lernen die Inhaltsstoffe des Weinlaub besser kennen.

Mittwoch, den 31. August 2022, Start 18.30 Uhr

Im Museum für Gerberei und Stadtgeschichte

Schnupperabend für den neuen Kurs

„Basisches Intervallfasten by Kräutersine“

Basenfasten und Intervallfasten ist sicher jeden bekannt, aber was ist „Basisches Intervallfasten“? Gern lade ich sie dazu ein, mehr darüber zu erfahren und möchte sie neugierig machen, an dem Kurs, Start am 07. September 2022 teilzunehmen und in eine gesunde, ausgewogene Ernährung zu starten, deren positiver Nebeneffekt neben dem Wohlbefinden ein Gewichtsverlust ist. Teilnahme ist auch online möglich.

Donnerstag, den 01. September 2022, Start 18.30 Uhr

Im Museum für Gerberei und Stadtgeschichte

Workshop: Wildkräutersalate

Essbare Wildkräuter gibt's nicht nur im Frühling und Sommer – Du kannst sie das ganze Jahr über sammeln: im Wald, auf Wiesen und sogar in Städten.

Zu den Wildkräutern zählen alle krautigen Pflanzen, die nicht durch Züchtung verändert wurden. „Krautig“ bedeutet, dass sie, im Gegensatz zu Sträuchern und Bäumen, keinen holzigen Stamm haben. So klein und unscheinbar sie auch sind: essbare Wildkräuter haben einiges auf dem Kasten. Welche auf noch zu dieser Jahreszeit zu finden sind und wie sie verarbeitet werden finden wir gemeinsam bei der Herstellung und Verkostung eines Salates raus.

Jeder Teilnehmer erhält dazu ein ausführliches Skript.

Preis pro Person: 30,00 €

Samstag, den 03. September 2022, Start 10 Uhr

Im Museum für Gerberei und Stadtgeschichte

Kochen mit Wein und Früchten des Herbstes

Das Weinhaus Bad Lobenstein und die Kräutersine ein weiteres gemeinsames Kochevent. Bei der gemeinsamen Zubereitung eines 3 Gänge-Menüs gibt es viel Wissenswertes rund um Wein und den Früchten des Herbstes, natürlich im Anschluss das gemeinsame Genießen der Gerichte und entsprechenden Weine. Rezepte und Handout incl.

Dauer ca. 4 Stunden.

Preis pro Person: 85,00 €

Mittwoch, den 07. September 2022,

10.00 Uhr, 15 Uhr und 18.30 Uhr, gern auch online

Im Museum für Gerberei und Stadtgeschichte

„Basisches Intervallfasten by Kräutersine“

Die Vorbereitungswoche

Wie beginne ich mit „Intervallfasten“ und dann auch noch Basisch! Was darf ich essen, was nicht. Welche Lebensmittel unterstützen die Ernährungsumstellen und welche eher nicht- Viel Fragen zum Beginn die wir gemeinsam klären werden.

Zu jedem Termin gibt es ein ausführliches Skript mit Rezeptteil und Verkostung

Preis pro Person: 15,00 €

**Donnerstag, den 08. September 2022, Start 18.30 Uhr
Im Museum für Gerberei und Stadtgeschichte**

Workshop: Gesunde Atemwege im Herbst

Heilpflanzen für die Lungen und Bronchien sind wichtiger denn je. Denn Infektionen der Atemwege scheinen immer hartnäckiger zu werden, und es dauert immer länger, bis Betroffene von ihren zahlreichen Symptomen vollständig geheilt sind – auch dann, wenn Medikamente eingenommen werden. Heilkräuter lindern nicht nur die Symptome, sondern stärken die Atemwege und können sogar die Heilung bestehender Schäden an der Lunge unterstützen. In unserem Workshop stellen wir ein mildes Erkältungsbalsam her und mischen einen Hustentee.

Jeder Teilnehmer erhält dazu ein ausführliches Skript.

Preis pro Person: 30,00 €

**Freitag, den 9. September 2022, Start 17.00 Uhr
Start am Museum für Gerberei und Stadtgeschichte**

After-Work Waldbaden

Zum Waldbaden brauchst du keine Badehose, keinen Bikini, kein Handtuch. Waldbaden – das ist der deutsche Begriff für das japanische "shinrin-yoku", das in etwa so viel bedeutet wie "Eintauchen in die Atmosphäre des Waldes". Waldbaden ist ein Schlendern (langsames Gehen), ergänzt um verschiedene Übungen (z.B. Atem-, Dehn- oder Achtsamkeitsübungen), eine Einladung all deine Sinne zu öffnen, wahrzunehmen, ohne zu bewerten, um in Kontakt mit der Natur und mit dir selbst zu kommen.

Dauer ca. 2,5 Stunden

Preis pro Person: 25,00 €

**Mittwoch, den 14. September 2022,
10.00 Uhr, 15 Uhr und 18.30 Uhr, gern auch online
Im Museum für Gerberei und Stadtgeschichte
„Basisches Intervallfasten by Kräutersine“**

Die Essenspausen

Zu Beginn steht immer ein Erfahrungsaustausch über die vergangene Woche. Es dreht sich alles um die Essenspausen beim Intervallfasten, das unser Körper auch ausreichend Zeit hat, die aufgenommene Nahrung zu Verarbeiten und der Blutzuckerspiegel auch absinken kann. Was ist die richtige Essenspause, wie passt diese am besten in meinen Alltag – Das gesamte Thema ist in diesem Teil unserer Fastenkurses dran. Jeder entscheidet seinen Rhythmus selbst!

Zu jedem Termin gibt es ein ausführliches Skript mit Rezeptteil und Verkostung

Preis pro Person: 15,00 €

**Donnerstag, den 08. September 2022, Start 18.30 Uhr
Im Museum für Gerberei und Stadtgeschichte**

Workshop: Mein Kopf – der brummt heute wieder...

Wenn der Schädel dröhnt oder es in den Schläfen pocht, ist schnelle Hilfe gefragt. Eine gute Alternative zur Tablette sind die richtigen Heilpflanzen gegen Migräne und Kopfschmerzen. Rund 70 Prozent der Deutschen wissen es aus eigener Erfahrung: Migräne und Kopfschmerzen beeinträchtigen den Alltag enorm. Vor allem wer regelmäßig darunter leidet, kann den Beschwerden auch mit Heilpflanzen aus der Natur den Kampf ansagen.

Wir lernen die besten „pflanzlichen Helfer“ bei Kopfschmerzen kenne und stellen ein kräftiges und ein milderer Balsam für Kopfschmerzen her.

Jeder Teilnehmer erhält dazu ein ausführliches Skript.

Preis pro Person: 30,00 €

Samstag, den 17. September 2022. Start 13.00 Uhr

**Im Weinhaus Bad Lobenstein, Bayrische Straße, Bad Lobenstein
Wein in der Volksheilkunde**

Die Weinrebe – Vitis vinifera – hat eine lange Tradition in der Volksheilkunde. Wein galt schon immer als „heiliges Getränk“. Diesmal stellen wir die „Gewürzweine“ vor. Wie sind diese Entstanden, welche Tradition steht dahinter und kann ich mir meinen „Gewürzwein“ auch selbst zubereiten?

Sonntag, den 21. August 2022. Start: 10.00 Uhr

„Kräutersonntag“

Starten werden wir mit der letzten großen Kräuterwanderung für diese Jahr entlang der ehemaligen innerdeutschen Grenze, dem „Grünen Band“ nach Hirschberg zum Museum für Gerberei und Stadtgeschichte. Auf dieser Wanderung sammeln wir die Früchte und Wurzeln des Herbstes.

Im Olitätenstübchen im Museum angekommen, gibt's viel wissenswertes zum Trocknen und Aufbewahren und wir werden aus verschiedenen Wurzeln Tinkturen und Ölaufzüge herstellen.

Im Museum erwartet sie „Kräutersine's Olitätenstübchen“ mit einem kleinen „Kräuterimbiss“.

Start ist um 10 Uhr auf dem Parkplatz des Deutsch-Deutschen Museum (der mit dem Panzer) in Mödlareuth. Bitte der Witterung entsprechende Kleidung und Wanderschuhwerk tragen. Für die „Mittagspause“ unterwegs ist „Rucksackverpflegung“ mitzubringen und ausreichend zu trinken.

Preis pro Person: 45,00 €

(Im Preis enthalten sind die Materialien für den Workshop, ein ausführliches Handout zu den Kräutern und der Kräuterimbiss)

Dienstag, den 20. September 2022, Start 10.00 Uhr bis ca. 16 Uhr

Im Museum für Gerberei und Stadtgeschichte

Weltkindertag

Spiel, Spaß, Workshops für kleine und große Kinder, lasst euch überraschen. Für das leibliche Wohl wird gesorgt!

Mittwoch, den 21. September 2022,

10.00 Uhr, 15 Uhr und 18.30 Uhr, gern auch online

Im Museum für Gerberei und Stadtgeschichte

„Basisches Intervallfasten by Kräutersine“

Die Darmsanierung

Zu Beginn steht immer ein Erfahrungsaustausch über die vergangene Woche.

Um unseren Körper besser auf das Intervallfasten vorzubereiten, müssen wir uns erst mal von den „Altlasten“ befreien. Heute geht es um das Thema „Darmsanierung“, die verschiedenen Methoden und wie diese angewendet werden.

Zu jedem Termin gibt es ein ausführliches Skript mit Rezeptteil und Verkostung

Preis pro Person: 15,00 €

Donnerstag, den 22. September 2022, Start 18.30 Uhr

Im Museum für Gerberei und Stadtgeschichte

Workshop: Gewürzseifen

Wunderbare Seifen mit würzigem Duft, der alleine von den beigemischten Gewürzen kommt. Würzig, aber immer noch dezent, da eben kein zusätzlicher Duftstoff enthalten ist. Ein bisschen Zimt, eine Prise Ingwer, etwas Lorbeer und ganz viel wertvolle Pflanzenöle machen aus diesen Seife etwas ganz besonders. Die Seife eignet sich sowohl für die Dusche als auch für die Hände - und Experimentierfreudige dürfen sie natürlich auch für die Haare nutzen! In unserem Workshop stellen wir zwei Seifen auf Milchbasis mit verschiedenen Gewürzmischungen her. Jeder Teilnehmer erhält ca. 500g Rohseife und ein ausführliches Skript zu Seifenherstellung.

Preis pro Person: 30,00 €

Freitag, 23. September 2022, Start 17 Uhr

Tourist Information Blankenstein. Selbitzplatz 1

After-Work Waldbaden

Zum Waldbaden brauchst du keine Badehose, keinen Bikini, kein Handtuch.

Waldbaden - das ist der deutsche Begriff für das japanische "shinrin-yoku", das in etwa so viel bedeutet wie "Eintauchen in die Atmosphäre des Waldes".

Waldbaden ist ein Schlendern (langsames Gehen), ergänzt um verschiedene Übungen (z.B. Atem-, Dehn- oder Achtsamkeitsübungen), eine Einladung all deine Sinne zu öffnen, wahrzunehmen, ohne zu bewerten, um in Kontakt mit der Natur und mit dir selbst zu kommen.

Dauer ca. 2,5 Stunden

Preis pro Person: 25,00 €

**Mittwoch, den 28. September 2022,
10.00 Uhr, 15 Uhr und 18.30 Uhr, gern auch online
Im Museum für Gerberei und Stadtgeschichte
„Basisches Intervallfasten by Kräutersine“
Die Lebensmittel im Herbst**

Lokal – Regional, welche Lebensmittel und Getränke passen im Herbst zum Fasten.....
Es gibt Lebensmittel die „Wärmen“, aber auch welche die „Kühlen“
Zu jedem Termin gibt es ein ausführliches Skript mit Rezeptteil und Verkostung
Preis pro Person: 15,00 €

**Donnerstag, den 29. September 2022, Start 18.30 Uhr
Im Museum für Gerberei und Stadtgeschichte**

Workshop: Schwedenbitter - uraltes Hausmittelchen

Die heilende Wirkung von Kräutern wird bereits seit Jahrhunderten von den Menschen genutzt. Ein sehr altes, geradezu universelles Heilmittel, das auf Kräutern basiert, ist der sogenannte Schwedenbitter. Entdeckt wurde diese Kräutermischung ursprünglich bereits im 17. Jahrhundert. Der Name Schwedenbitter rührt daher, dass die Entdecker der Mischung schwedische Ärzte waren und dass das Präparat einen bitteren Geschmack hat. Man kann, je nach der Anzahl der verwendeten Kräuter, zwischen dem kleinen und dem großen Schwedenbitter unterscheiden. Auch unter dem Begriff Schwedenkräuter ist die Mischung im Umlauf. In unserem Workshop betrachten wir die Zutaten des „Schwedenbitter“ mal etwas genauer und stellen einen Ansatz des „kleinen“ Schwedenbitter“ her

Jeder Teilnehmer erhält dazu ein ausführliches Skript.
Preis pro Person: 30,00 €

**Montag, 3. Oktober 2022 von 11.00 Bis 16.00 Uhr
Unser Apfelfest**

Auch dieses Jahr wird es zum 3. Oktober gemeinsam mit dem Kreativ Café und der Kräutersine ein Apfelfest geben. Mit alles rund um den Apfel, viel zum Kosten, zum Basteln, zum Rühren und sich an einigen Dingen ausprobieren. Wir freuen uns auch euren Besuch!

**Mittwoch, den 05. Oktober 2022,
10.00 Uhr, 15 Uhr und 18.30 Uhr, gern auch online
Im Museum für Gerberei und Stadtgeschichte
„Basisches Intervallfasten by Kräutersine“**

Falsche Ernährung und die daraus entstehenden Krankheiten,

„Ich esse doch gesund, und auch nicht sehr viel, trinken tu ich auch ausreichend, und trotzdem tut mir alles weh und ich vertrage vieles auch nicht mehr“
Wer kennt diesen Spruch nicht? Was sich dahinter versteckt und wie jeder was in seiner Ernährung tun kann beleuchten wir in dieser Woche.
Zu jedem Termin gibt es ein ausführliches Skript mit Rezeptteil und Verkostung
Preis pro Person: 15,00 €

**Donnerstag, den 06. Oktober 2022, Start 18.30 Uhr
Im Museum für Gerberei und Stadtgeschichte**

Workshop: Die Heilkraft der Rose

Blütenträume und Blume der Liebe: kaum eine Pflanze berührt unsere Seele mehr als die Rose. Die Königin der Blumen wird aber auch schon seit dem Altertum als große Heilpflanze verehrt und verwendet. Wir lernen die vielseitigen Heilkräfte der Rose kennen, stellen eine Rosencreme her und genießen sie auch kulinarisch.

In unserem Workshop mischen wir einen „Gute Laune Tee“ mit Rosenblättern und setzen einen Rosenlikör an.

Jeder Teilnehmer erhält dazu ein ausführliches Skript.
Preis pro Person: 30,00 €

**Mittwoch, den 12. Oktober 2022,
10.00 Uhr, 15 Uhr und 18.30 Uhr, gern auch online
Im Museum für Gerberei und Stadtgeschichte
„Basisches Intervallfasten by Kräutersine“
Erfolg – Misserfolg – Durchhalten**

Was funktioniert, was geht gar nicht, was ist schwer, was leicht
Ein reger Erfahrungsaustausch und ein paar Rezepte für die Seele zum besseren
Durchhalten!
Zu jedem Termin gibt es ein ausführliches Skript mit Rezeptteil und Verkostung
Preis pro Person: 15,00 €

**Donnerstag, den 13. Oktober 2022, Start 18.30 Uhr
Im Museum für Gerberei und Stadtgeschichte
Workshop: Wärmende Salben**

Verspannungen im Schulter- und Nackenbereich sind ein leidiges Problem, das vor allem
Menschen mit sitzender Tätigkeit plagt. Sportler wiederum werden gelegentlich von
schmerzhaftem Muskelkater heimgesucht. In all diesen Fällen hilft ein bewährtes
Hausmittel: Wärme!
Wir stellen gemeinsam zwei wärmende Salben her, eine auf Chilibasis und eine mit vielen
Gewürzen.
Jeder Teilnehmer erhält dazu ein ausführliches Skript.
Preis pro Person: 30,00 €

**Sonntag, den 16. Oktober 2022. Start: 10.00 Uhr
„Kräutersonntag“**

Starten werden wir (wetterabhängig) mit einer kleinen Kräuterwanderung entlang der
ehemaligen innerdeutschen Grenze, dem „Grünen Band“ nach Hirschberg zum Museum für
Gerberei und Stadtgeschichte. Auf dieser Wanderung sammeln Kastanien und Eicheln, um
diese im Anschluss für einen Venensalbe und einen Eichelhougat zu verarbeiten.
Im Museum erwartet sie „Kräutersine's Olitätenstübchen“ mit einem kleinen
„Kräuterimbiss“.
Start ist um 10 Uhr am Museum für Gerberei und Stadtgeschichte in Hirschberg.
Preis pro Person: 45,00 €
(Im Preis enthalten sind die Materialien für den Workshop, ein ausführliches Handout zu
den Kräutern und der Kräuterimbiss)

**Mittwoch, den 19. Oktober 2022, von 10.00 Uhr bis 14.30 Uhr
Im Museum für Gerberei und Stadtgeschichte
Ferienworkshop mit der Lichtblicke Kreativwerkstatt und der Kräutersine.**
Wie jedes Jahr in den Ferien planen wir für euch einen Ferienworkshop mit viel
Wissenswertem und Kreativen. Für das leibliche Wohl wird gesorgt. Eltern und/ oder
Großeltern sind herzlich willkommen.
Preis pro Teilnehmer: 25,00 €

**Mittwoch, den 19. Oktober 2022,
10.00 Uhr, 15 Uhr und 18.30 Uhr, gern auch online
Im Museum für Gerberei und Stadtgeschichte
„Basisches Intervallfasten by Kräutersine“
Feste, Feiern**

Nicht mehr lang, und die lieben Feiertage stehen wieder vor der Tür! Der Erfolg unserer
Basischen Intervallfasten ist uns anzusehen und jeder möchte gern wissen, wie das geht
und jeder beobachtet, wie wir uns verhalten.....
Hier kommen reichlich Tipps damit die Feste und Feiern gut verlaufen und der Erfolg nicht
geschmälert wird.
Zu jedem Termin gibt es ein ausführliches Skript mit Rezeptteil und Verkostung
Preis pro Person: 15,00 €

Donnerstag, den 20. Oktober 2022, Start 18.30 Uhr

Im Museum für Gerberei und Stadtgeschichte

Workshop: Waldseife

Den Duft des Waldes in einer pflegenden Naturseife einfangen!
Wir stellen zwei Naturseifen auf Milchbasis her, in den wir den Duft der Nadelbäume und auch die Nadel verarbeiten.

Jeder Teilnehmer erhält ca. 500g Rohseife und ein ausführliches Skript zu Seifenherstellung.

Preis pro Person: 30,00 €

Mittwoch, den 26. Oktober 2022,

10.00 Uhr, 15 Uhr und 18.30 Uhr, gern auch online

Im Museum für Gerberei und Stadtgeschichte

„Basisches Intervallfasten by Kräutersine“

Eine langfristige Ernährungsumstellung

Der Kus Basisches Intervallfasten neigt sich langsam dem Ende, wir befinden uns auf der Zielgeraden und haben das gesamte Rüstzeug, um diese langfristige Ernährungsumstellung beizubehalten.

Zu jedem Termin gibt es ein ausführliches Skript mit Rezeptteil und Verkostung

Preis pro Person: 15,00 €

Donnerstag, den 27. Oktober 2022, Start 18.30 Uhr

Im Museum für Gerberei und Stadtgeschichte

Workshop: Lippenpflege für Herbst und Winter

Wer kennt es nicht in der kalten Jahreszeit? Die Lippen werden rau und spröde. Die Haut der Lippen ist besonders dünn und empfindlich. Frostige Temperaturen draußen und trockene Heizungsluft drinnen, setzen ihnen schnell zu, machen sie rissig und spröde. Das ist dann der Zeitpunkt, an dem ich öfter zum Lippenbalsam greife. Viele Menschen, wie ich, möchten aber dabei auf chemische Produkte verzichten, letztendlich landet das ja alles auf den Lippen. Viele Lippenpflegeprodukte enthalten Paraffine. Das sind geruchlose Fette, die aus Erdöl gewonnen werden. Wer darauf verzichten möchte, kann sich seine Lippenpflege selbst anfertigen. Die Herstellung dafür ist ziemlich einfach und gelingt immer. Wie einfach es ist, lernen wir in diesem Workshop.

Jeder Teilnehmer erhält dazu ein ausführliches Skript.

Preis pro Person: 30,00 €

Samstag, den 30. Oktober 2022, Start 14 Uhr

Im Museum für Gerberei und Stadtgeschichte

Halloween im Museum

Unsere zweite Museumsnacht steht ganz im gruseligen Zeichen von Halloween. Für groß und klein werden das Museum für Gerberei und Stadtgeschichte, die Kräutersine und das Kreativ Café eine buntes, gruseliges und kulinarisches Programm bieten.

Mittwoch, den 02. November 2022,

10.00 Uhr, 15 Uhr und 18.30 Uhr, gern auch online

Im Museum für Gerberei und Stadtgeschichte

„Basisches Intervallfasten by Kräutersine“

Abschluss

Rückschau-Vorschau-weihnachtliche Rezepte ohne Reue
Zu jedem Termin gibt es ein ausführliches Skript mit Rezeptteil und Verkostung

Preis pro Person: 15,00 €

Donnerstag, den 03. November 2022, Start 18.30 Uhr

Im Museum für Gerberei und Stadtgeschichte

Workshop: Weihnachtsseifen

Unsere Naturseifen zum Selbermachen eignen sich als außergewöhnliche Geschenke für die Liebsten. Winterliche Zutaten wie Zimt, Anis, Nelken und Orangen sorgen für tolle Düfte und machen die Hautpflege zu einem kleinen Erlebnis.

In diesem Workshop stellen wir zwei verschiedenen Seifen auf Milchbasis mit weihnachtlichen Zutaten her.

Jeder Teilnehmer erhält ca. 500g Rohseife und ein ausführliches Skript zu Seifenherstellung.

Preis pro Person: 30,00 €

**Mittwoch, den 16. November 2022, Start: 18.30 Uhr, gern auch online
Im Museum für Gerberei und Stadtgeschichte**

Workshop: Kräuterpralinen

In unserem Workshop stellen wir ganz feine Kräuterpralinen mit Marzipan, Honig, Kakao und diversen frischen und getrockneten Kräutern für die in kürze beginnende Adventszeit her.

Jeder Teilnehmer erhält dazu ein ausführliches Skript.

Preis pro Person: 30,00 €

**Donnerstag, den 17. November 2022, Start 18.30 Uhr
Im Museum für Gerberei und Stadtgeschichte**

Workshop: Körperbutter

Ob fürs eigene Badezimmer oder als Geschenk: Pflegende Körperbutter ohne Zusätze können Sie schnell und einfach selber herstellen.

Bodybutter bekommen Sie mittlerweile in jeder Drogerie. Dort haben Sie die Wahl zwischen den verschiedensten Farben und Düften. Doch leider enthalten diese Produkte oft Mikroplastik sowie Zusätze, die Allergien oder Hautreizungen auslösen können. Das umgehen Sie, indem Sie Ihre Körperbutter einfach selber machen. Denn dazu braucht es nur wenige Zutaten. Hübsch verpackt eignet sich die Bodybutter auch perfekt als Geschenk.

Jeder Teilnehmer erhält dazu ein ausführliches Skript.

Preis pro Person: 30,00 €

**Mittwoch, den 23. November 2022, Start: 18.30 Uhr,
Im Museum für Gerberei und Stadtgeschichte**

Workshop: Gewürze der Weihnacht

Sobald die Tage kürzer und kälter werden, die dicken Jacken ausgepackt sind und der Ofen angeheizt wird, ist eines klar: Der Winter ist da! Mit den kalten Tagen kommt auch die Vorfreude auf die schöne Weihnachtszeit. Wir lernen in unserem Workshop typische Weihnachtsgewürze kennen und alles über die Klassiker der Weihnachtsküche.

Wir backen gemeinsam ein Früchte- und ein Gewürzbrot.

Jeder Teilnehmer erhält dazu ein ausführliches Skript.

Preis pro Person: 30,00 €

**Donnerstag, den 24. November 2022, Start: 18.30 Uhr,
Im Museum für Gerberei und Stadtgeschichte**

Workshop: Basischer Blitz-Detox-Tag

Eine gute Lösung in der dunklen Jahreszeit ist ein basischer Blitz-Detox-Tag. Dazu reicht die Zeit immer. Er ersetzt zwar keine Woche basenfasten, ist aber ein guter Anfang und meine Devise ist immer: Jede basische Mahlzeit entlastet unseren Organismus. Aber auch das Drumherum muss stimmen, damit es ein richtiger Entlastungstag wird.

Wie ein solcher Tag aussehen kann, und welche Gerichte und Getränke es da vorwiegend gibt, bereiten wir in diesem Workshop zu.

Zu jedem Termin gibt es ein ausführliches Skript mit Rezeptteil und Verkostung

Preis pro Person: 30,00 €

**Mittwoch, den 30. November 2022, Start: 18.30 Uhr,
Im Museum für Gerberei und Stadtgeschichte**

Workshop: Raue Hände im Winter

Unsere Hände sind täglich vielen verschiedenen Faktoren ausgesetzt, oftmals ungeschützt. Sonne, Kälte, Wasser, Chemikalien sind nur einige Beispiele dafür, was unsere Hände strapazieren kann. Wird die Haut unzureichend oder falsch gepflegt, führt es zu Austrocknen, das sich durch trockenes und unangenehmes Hautgefühl auszeichnet. Es kann auch zu Juckreiz, Brennen oder einem Spannungsgefühl der Haut kommen. Wird dann nicht rechtzeitig eingegriffen, können sich schmerzhaft Risse in der Haut bilden, was zu Blutungen und Entzündungen führen kann, wenn Keime in die Wunde gelangen. Mit den entsprechenden Pflegemaßnahmen können Sie das Problem mit den rauen Händen schnell in den Griff bekommen.

In diesem Workshop stellen wir eine Salbe für rissige, raue Hände her und lernen einfache, wirkungsvolle Mittel kennen, um die Hände schnell wieder schön und die Haut geschmeidig zu machen.

Jeder Teilnehmer erhält dazu ein ausführliches Skript.

Preis pro Person: 30,00 €

**Donnerstag, den 1. Dezember 2022, Start: 18.30 Uhr,
Im Museum für Gerberei und Stadtgeschichte**

Workshop: Geschenke aus der Küche

Geschenke aus der Küche sind schnell selbst gemacht und schenken Freude – ob als essbare Geschenke zu Weihnachten oder einfach so als Mitbringsel. In diesem Workshop stelle ich ihnen die verschiedensten Geschenke vor und sie können einige gleich selbst herstellen.

Jeder Teilnehmer erhält dazu ein ausführliches Skript.

Preis pro Person: 30,00 €

**Mittwoch, den 7. Dezember 2022, Start: 18.30 Uhr,
Im Museum für Gerberei und Stadtgeschichte**

Workshop: Glück in Gläsern

Selbstgemachte Geschenke kommen von Herzen und wenn sie dann auch noch aus der Küche kommen, freuen wir uns besonders auf die Bescherung. Denn was gibt es Besseres als eine leckere, selbstgemachte Marmelade, die herrlich nach den Früchten wie aus Omas Garten schmeckt? In diesem Workshop gibt es viel zu kosten, viele Rezepte und wir bereiten gemeinsam eine Weihnachtsmarmelade mit Wildfrüchten wie Hagebutte, Schlehe, Eicheln und Weißdornfrüchten her.

Jeder Teilnehmer erhält dazu ein ausführliches Skript.

Preis pro Person: 30,00 €

**Donnerstag, den 8. Dezember 2022, Start: 18.30 Uhr,
Im Museum für Gerberei und Stadtgeschichte**

Workshop: Räuchern, ein alter Brauch

In vielen Kulturen hat das Räuchern eine lange Tradition und wird aus unterschiedlichen Gründen praktiziert. Hierzulande wurden zum Beispiel Krankenzimmer mit Rauch desinfiziert und auch heute noch wird in der katholischen Kirche für den Wohlgeruch und zur geistigen Klärung Weihrauch verbrannt. Vor allem im ländlichen Raum wurde früher das Räuchern von Haus und Hof praktiziert und von Segenssprüchen begleitet.

In unserem Workshop mischen wir schon vorbereitend für die Rauhächte einige Räuchermischungen und lernen die Inhaltsstoffe kennen.

Die Rauhächte:

Nach den Weihnachtstagen kommt die Zeit der Rauhächte. An diesen Tagen sollen besondere Dinge passieren, da das Band der diesseitigen Welt zur jenseitigen Welt viel stärker ist als gewöhnlich. Die 12 heiligen Rauhächte symbolisieren die Wiederkehr der Seelen und das Erscheinen der Geister. Die Tage zwischen den Jahren eignen sich besonders für Zukunftsdeutungen durch Träume, zum Räuchern der Wohnung oder zum Erkennen von Vorzeichen durch Orakel.

Was sind die 12 Rauhächte und welche Bedeutung haben sie?

Wanderung und Vortag:

Dienstag, den 27. Dezember 2022, Start 14.00 Uhr,
Museum für Gerberei und Stadtgeschichte Hirschberg

Mittwoch, den 28. Dezember 2022, Start 14.00 Uhr
Aparthotel „Am Rennsteig“ Wurzbach

Donnerstag, den 29. Dezember 2022, Start 14.00 Uhr
Rittergut Positz

Freitag, den 30. Dezember 2022, Start 14.00 Uhr
Wanderstützpunkt Blankenstein

Sonntag, 1. Januar 2023
Museum für Gerberei und Stadtgeschichte Hirschberg

Preis pro Person: 15,00€