



Kräuterangebote 2022

„Kleine Helden – Beerenstark“

Mit der Natur auf Du und Du – Raus ins Grüne hinein ins Blaue und Gänseblümchen im Haar!

| Datum/Beginn | Veranstaltung | Thema | Kosten | Referentin |
|---|---|--|--|---|
| Januar | | | | |
| Ganzjährig buchbar | Waldbaden mit allen Sinnen. | Erleben Sie Waldbaden zu allen 4 Jahreszeiten in unseren heimischen Wäldern. Ein meditativer Spaziergang der es in sich hat. Der Wald, seit urgedenken ein magischer Ort für Mensch und Tier. Tauchen Sie mit Anneliese Sailer in die Stille des Waldes ein und lauschen Sie mit ganzen Sinnen des Gesangs der grünen Oase. | Kosten auf Anfrage Gruppen willkommen. | Anneliese Sailer 08022/ 70 60 92 oder 0151/ 65 11 87 02 info@tegernseecreative.de |
| 16.01.2022 09:30 – 18:00 Uhr | Raindrop Technique® Ausbildung | G`gesund und unabhängig sein – nutzen Sie das Angebot einer Raindrop Massage zu erlernen und tun Sie Freunden und Familie etwas Gutes. Die effektive Entgiftungsmassage mit ätherischen Kräuterölen auf den Fußsohlen und an der Wirbelsäule ist zusätzlich entspannend und regenerierend. Die Öle landen wie Regentropfen auf der Haut und werden mit speziellen Massagegriffen eingearbeitet. Ideal je nach Ölzusammenstellung eine wohltuende und gesunde Unterstützung in der Familie. Es muss nicht immer die Massage in der Praxis sein. Greifen Sie selbst in Ihre Gesunderhaltungskiste. Mitzubringen: 4 x Handtücher, 1 Laken als Schutz für den Massagetisch, Gummihandschuhe, kein Nagellack an Händen und Füßen. | 89,00 € Max.6 TN Incl. Skript, Getränke, Snack und Probieröle Set. | Christa Opitz-Böhm 08171/ 348 237 christa@opitz-boehm.de |
| 28.01.2022 18:00 – 21:30 Uhr | Räuchern mit heimischen Kräutern | Wir räuchern zu Maria Lichtmess/ Imbolc Das Fest des Lichts und der Göttin Brigit | 28,00 € Incl. einer Räucher-mischung | Claudia Schneider 0177/ 15 90 700 info@mythos-stein.de |
| Februar | | | | |
| 20.02.2022 13:00 – 17:00 Uhr | NAT® Technique Ausbildung | G`gesund durch jedes Alter in der Familie. NEURO-AURICULAR TECHNIQUE® (NAT) Die schnelle Entspannungshilfe für zwischendurch am Arbeitsplatz oder in der Familie. Das Gleichgewicht der Nervenfunktionen wird wiederhergestellt und somit tritt psychisch, physisch und emotional Entspannung ein. Eine Kombination aus Akupressur und ätherischen Ölen für jeden leicht erlernbar. Kein Nagellack an Händen und Füßen! | 50,00 € Max. 6 TN Incl. Skript, Getränke, Snack und Probieröle Set. | Christa Opitz-Böhm 08171/ 348 237 christa@opitz-boehm.de |

| | | | | |
|---|---|--|---|---|
| März | | | | |
| 18.03.2022 14:00 – 16:00 Uhr | Schnee Termin | <i>Kleine Schneehasen kochen am Rande der Alpen warme Speisen- die kleinen Langohren verwenden dabei viele Kräuter und Beeren in der Küche. Warme Knödel mit Kräuter, Gnocchi und Kräuter Pfannkuchen ist unser Thema zur kalten Jahreszeit.</i> Koch-und Back Kurs für Kinder ab 6 Jahre! | 5,00 € pro TN mind. TN Anzahl 5 | Ursula Schöller 08178-908 936 praxis@gesund-mit-ernaehrung.de |
| 20.03.2022 | Raindrop Technique® Ausbildung | <i>G`sund und unabhängig sein – nutzen Sie das Angebot eine Raindrop Massage zu erlernen und tun Sie Freunden und Familie etwas Gutes. Die effektive Entgiftungsmassage mit ätherischen Kräuterölen auf den Fußsohlen und an der Wirbelsäule wirkt zusätzlich entspannend und regenerierend. Die Öle landen wie Regentropfen auf der Haut und werden mit speziellen Massagegriffen eingearbeitet. Ideal je nach Ölzusammenstellung eine wohltuende und gesunde Unterstützung in der Familie. Es muss nicht immer die Massage in der Praxis sein. Greifen Sie selbst in Ihre Gesunderhaltungskiste. Mitzubringen: 4 x Handtücher, 1Laken als Schutz für den Massagetisch, Gummihandschuhe, kein Nagellack an Händen und Füßen.</i> | 89,00 € Max.6 TN <i>Incl. Skript, Getränke, Snack und Probieröle Set.</i> | Christa Opitz-Böhm 08171/ 348 237 christa@opitz-boehm.de |
| 18.03.2022 18:00 – 20:30 Uhr | Räuchern mit heimischen Kräutern | <i>Wir räuchern zur Frühlings Tag und Nachtgleiche / Ostara Die Wiedergeburt der Natur und Fruchtbarkeitsfest.</i> | 28,00 € <i>incl. einer Räuchermischung</i> | Claudia Schneider 0177/ 15 90 700 info@mythos-stein.de |
| April | | | | |
| 08.04.2022 09:00 Uhr | Kräuterspaziergang | Treffpunkt Gaißbacher Filzen – Wanderparkplatz Gaissach OT Lehen. <i>Idyllischer Kräuterspaziergang, barrierefreier Rundweg um die Gaissacher Filzen mit anschließendem kleinen Outdoor-Workshop. Dauer 3-4 Stunden von April bis Juli.</i> | Kosten auf Anfrage | Angelika Spöri 08176/ 999 12 99 info@angelika-spoeri.de Alexandra Winzenhöller |
| 29.04.2022 18:00 – 20:30 Uhr | Räuchern mit heimischen Kräutern | <i>Wir räuchern zur Walpurgis/ Beltane Das Fest des Lebens und Vereinigung</i> | 28,00 € <i>Incl. einer Räuchermischung.</i> | Claudia Schneider 0177/ 15 90 700 info@mythos-stein.de |
| 29.04.2022 13.00 Uhr | Kräuterspaziergang | Treffpunkt Ecke Isar/Marktstraße | Kosten auf Anfrage | Angelika Spöri 08176/ 999 12 99 info@angelika-spoeri.de |
| 30.04.2022 13.00 – 17:00 Uhr | NAT® Technique Ausbildung | <i>Gsund durch jedes Alter in der Familie. NEURO-AURICULAR TECHNIQUE® (NAT) Die schnelle Entspannungshilfe für zwischendurch am Arbeitsplatz oder in der Familie. Das Gleichgewicht der Nervenfunktionen wird wiederhergestellt und somit tritt psychisch, physisch und emotional Entspantheit ein. Eine Kombination aus Akupressur und ätherischen Ölen für jeden leicht erlernbar. Kein Nagellack an Händen und Füßen!</i> | 50,00 € Max. 6 TN <i>Incl. Skript, Getränke, Snack und Probieröle Set.</i> | Christa Opitz-Böhm 08171/ 348 237 christa@opitz-boehm.de |

| Mai | | | | |
|---|---------------------------|--|---------------------------|--|
| 06.05.2022 13.00 Uhr | Kräuterspaziergang | Treffpunkt Ecke Isar/Marktstraße | Kosten auf Anfrage | Angelika Spöri 08176/ 999 12 99 info@angelika-spoeri.de |
| 20.05.2022 14:00 – 16:00 Uhr | Wildes Knuspern | <i>Knusper, Knusper Knäußchen wer knappert an meinem Häuschen; Hänsel und Gretel auf Knuspertour. Alles was Wald und Wiese so hergibt. Entsprechend der Knusperküche gibt es in diesem Kochangebot ganz viel Knusperglück. Flammkuchen mit Kräuter, Knusper - Kräuterecken und Kräuterhörnchen mit Käse</i> Koch-und Back Kurs für Kinder ab 6 Jahre! | 5,00 € pro TN | Ursula Schöllner 08178-908 936 praxis@gesund-mit-ernaehrung.de |
| 20.05.2022 09:00 Uhr | Kräuterspaziergang | Treffpunkt Gaißbacher Filzen – Wanderparkplatz Gaissach OT Lehen <i>Idyllischer Kräuterspaziergang, barrierefreier Rundweg um die Gaissacher Filzen mit anschließendem kleinen Outdoor-Workshop. Dauer 3-4 Stunden von April bis Juli.</i> | Kosten auf Anfrage | Angelika Spöri 08176/ 999 12 99 info@angelika-spoeri.de Alexandra Winzenhöller |
| Juni | | | | |
| 03.06.2022 09:00 Uhr | Kräuterspaziergang | Treffpunkt Ecke Isar/Marktstraße | Kosten auf Anfrage | Angelika Spöri 08176/ 999 12 99 info@angelika-spoeri.de |
| 03.06.2022 12:30 Uhr | Kräuterkochkurs | Lehrküche VitalZentrum | Kosten auf Anfrage | Angelika Spöri 08176/ 999 12 99 info@angelika-spoeri.de |
| 24.06.2022 14:00 – 16:00 Uhr | Matsch-Termin | <i>Sommerzeit – Regentage und Regenpfützenunsere kleinen Helden haben Gummistiefel an und auf die Plätze fertig loswer springt zuerst in die Pfütze... Quarkknödel mit Quarkmatsche und Kräuter, Kartoffelspalten + Kräuteröle, Gemüse Sticks, Smoothie, Chia Pudding, Quinoa Salat. Alles was matschig ist.....</i> Koch-und Back Kurs für Kinder ab 6 Jahre! | 5,00 € | Ursula Schöllner 08178-908 936 praxis@gesund-mit-ernaehrung.de |
| 24.06.2022 09:00 Uhr | Kräuterspaziergang | Treffpunkt Gaißbacher Filzen – Wanderplatz Gaissach OT Lehen <i>Idyllischer Kräuterspaziergang, barrierefreier Rundweg um die Gaissacher Filzen mit anschließendem kleinen Outdoor-Workshop. Dauer 3-4 Stunden von April bis Juli.</i> | Kosten auf Anfrage | Angelika Spöri 08176/ 999 12 99 info@angelika-spoeri.de Alexandra Winzenhöller |
| Juli | | | | |
| 07.07.2022 09:00 Uhr | Kräuterspaziergang | Treffpunkt Ecke Isar/Marktstraße | Kosten auf Anfrage | Angelika Spöri 08176/ 999 12 99 info@angelika-spoeri.de |
| 07.07.2022 12:30 Uhr | Kräuterkochkurs | | Kosten auf Anfrage | Angelika Spöri 08176/ 999 12 99 info@angelika-spoeri.de |


| Juli | | | | |
|--|---------------------------|---|---------------------------|---|
| 08.07.2022 14:00 – 16:00 Uhr | Hundstage | <p>Raus ins Grüne – hinein ins Blaue, Sommer, Sonne, Seen - Gänseblümchen im Haar und in der Suppe. Freche Früchtchen und Entdeckergeist sind bei den Mini Küchenmeistern gefragt. Eine bunte Vielfalt an Kräutern und essbaren Blüten stehen uns im Sommer voll zu Verfügung und warten darauf, von Euch in der Küche zubereitet zu werden.</p> <p>Kräuterquark, Gemüsesticks, Limonade, Kräutereis (2 verschiedene Eissorten aus Beeren und Kräuter, Vegan ohne Ei) Zitronensorbet, Wiesenkräuter, G`sunde süße Kekse, Würzige Törtchen aus Wildkräuter und Blüten und mehr....</p> <p>Koch-und Back Kurs für Kinder ab 6 Jahre!</p> | 5,00 € | Ursula Schöller 08178-908 936 praxis@gesund-mit-ernaehrung.de |
| 15.07.2022 09:00 Uhr | Kräuterspaziergang | <p>Treffpunkt Gaißbacher Filzen – Wanderparkplatz Gaissach OT Lehen Idyllischer Kräuterspaziergang, barrierefreier Rundweg um die Gaissacher Filzen mit anschließendem kleinen Outdoor-Workshop. Dauer 3-4 Stunden von April bis Juli.</p> | Kosten auf Anfrage | Angelika Spöri 08176/ 999 12 99 info@angelika-spoeri.de Alexandra Winzenhöller |
| 28.07.2022 09:00 Uhr | Kräuterspaziergang | <p>Treffpunkt Ecke Isar/Marktstraße</p> | Kosten auf Anfrage | Angelika Spöri 08176/ 999 12 99 info@angelika-spoeri.de |
| August | | | | |
| *Ferienpass Angebot Landratsamt Bad Tölz! <u>Angebot Buchbar nur Über Landratsamt!!!</u> | Hundstage | <p>Raus ins Grüne – hinein ins Blaue, Sommer, Sonne, Seen - Gänseblümchen im Haar und in der Suppe. Freche Früchtchen und Entdeckergeist sind bei den Mini Küchenmeistern gefragt. Eine bunte Vielfalt an Kräutern und essbaren Blüten stehen uns im Sommer voll zu Verfügung und warten darauf, von Euch in der Küche zubereitet zu werden.</p> <p>Kräuterquark, Gemüse Sticks, Limonade, Kräutereis (2 verschiedene Eissorten aus Beeren und Kräuter, Vegan ohne Ei) Zitronensorbet, Wiesenkräuter, g`sunde süße Kekse, würzige Törtchen aus Wildkräuter und Blüten und mehr.</p> <p>Koch-und Back Kurs für Kinder ab 6 Jahre!</p> | 5,00 € | Referentin: Ursula Schöller Anmeldung nur über Ferienpass Landratsamt! Tel.: 08041/ 90 86 ferienpass@kjr-toelz.de |

Kräuterangebote 2022

„Kleine Helden – Beerenstark“

Mit der Natur auf Du und Du – Raus ins Grüne hinein ins Blaue und Gänseblümchen im Haar!

| | Veranstaltung | Thema | Kosten | Referentin |
|---|---------------------------------------|---|--|---|
| Datum/Beginn | | | | |
| September | | | | |
| 23.09.2022 09:00 Uhr | Kräuterspaziergang | Treffpunkt Ecke Isar/Marktstraße | Kosten auf Anfrage | Angelika Spöri 08176/ 999 12 99 info@angelika-spoeri.de |
| 23.09.2022 12:30 Uhr | Kräuterkochkurs | Lehrküche VitalZentrum Bad Tölz | Kosten auf Anfrage | Angelika Spöri 08176/ 999 12 99 info@angelika-spoeri.de |
| Oktober | | | | |
| 07.10.2022 14:00 – 16:00 Uhr | Wald Termin | <i>Die Waldküche ist gefragt. Kleine Helden aus dem Wald – ein Männlein steht im Walde ganz still und staad. Knisterndes Feuer und der Geruch von heißen Maroni (Kastanien) zieht durch den Wald. Pilze, Pilzsteaks und Salat, Waldheidelbeeren bzw. Moosbeeren, Waldhonig, Chia Samen und Hafer- oder Kokosmilch werden verarbeitet...</i> Koch-und Back Kurs für Kinder ab 6 Jahre! | 5,00 € | Ursula Schöller 08178-908 936 praxis@gesund-mit-ernaehrung.de |
| 16.10.2022 09:30 – 18:00 Uhr | Raindrop Technique® Ausbildung | <i>G`sund und unabhängig sein – nutzen Sie das Angebot eine Raindrop Massage zu erlernen und tun Sie Freunden und Familie etwas Gutes. Die effektive Entgiftungsmassage mit ätherischen Kräuterölen auf den Fußsohlen und an der Wirbelsäule ist zusätzlich entspannend und regenerierend. Die Öle landen wie Regentropfen auf der Haut und werden mit speziellen Massagegriffen eingearbeitet. Ideal je nach Ölzusammenstellung eine wohltuende und gesunde Unterstützung in der Familie. Es muss nicht immer die Massage in der Praxis sein. Greifen Sie selbst in Ihre Gesunderhaltungskiste. Mitzubringen: 4 x Handtücher, 1 Laken als Schutz für den Massagetisch, Gummihandschuhe, kein Nagellack an Händen und Füßen.</i> | 89,00 € Max.6 TN Incl. Skript, Getränke, Snack und Probieröle Set. | Christa Opitz-Böhm 08171/ 348 237 christa@opitz-boehm.de |
| 21.10.2022 13:00 Uhr | Kräuterspaziergang | Treffpunkt Ecke Isar/Marktstraße | Kosten auf Anfrage | Angelika Spöri 08176/ 999 12 99 info@angelika-spoeri.de |
| 28.10.2022 13:00 Uhr | Kräuterspaziergang | Treffpunkt Ecke Isar/Marktstraße | Kosten auf Anfrage | Angelika Spöri 08176/ 999 12 99 info@angelika-spoeri.de |

| | | | | |
|--|---|--|---|--|
| November | | | | |
| 20.11.2022 13:00 – 17:00 Uhr | NAT® Technique Ausbildung | <i>G`und durch jedes Alter in der Familie. NEURO-AURICULAR TECHNIQUE® (NAT) Die schnelle Entspannungshilfe für zwischendurch am Arbeitsplatz oder in der Familie. Das Gleichgewicht der Nervenfunktionen wird wiederhergestellt und somit tritt psychisch, physisch und emotional Entspantheit ein. Eine Kombination aus Akupressur und ätherischen Ölen für jeden leicht erlernbar.</i> Kein Nagellack an Händen und Füßen! | 50,00 € Max. 6 TN Incl. Skript, Getränke, Snack und Probieröle Set. | Christa Opitz-Böhm 08171/ 348 237 christa@opitz-boehm.de |
| November | | | | |
| 24.11.2022 14:00 bis ca. 3 Stunden! | Weihnachtselfen backen | Flori, der Ober Elf vom Weihnachtsmann lädt Euch in der Elfenbackstube zum großen Backschabernack ein. Kleine Elfen backen in der Nordpolbackstube magische und zuckersüße Leckereien.... Weihnachtsplätzchen und kunterbuntes Gebäck werden hergestellt dazu gibt es das Lieblingsgetränk vom Weihnachtsmann – Heißer Kakao mit Zimt und Orange oder heißer Punsch Koch-und Back Kurs für Kinder ab 6 Jahre! | 10,00 € Kinder ab 6 Jahre! Schürze, Tupper Box | Ursula Schöller 08178-908 936 praxis@gesund-mit-ernaehrung.de |
| 25.11.2022 14:00 bis ca. 3 Stunden! | Weihnachtselfen backen |  | 10,00 € Kinder ab 6 Jahre! Schürze, Tupper Box | Ursula Schöller 08178-908 936 praxis@gesund-mit-ernaehrung.de |
| Dezember | | | | |
| 04.12.2022 09:30 – 18:00 Uhr | Raindrop Technique® Ausbildung | <i>G`und und unabhängig sein – nutzen Sie das Angebot eine Raindrop Massage zu erlernen und tun Sie Freunden und Familie etwas Gutes. Die effektive Entgiftungsmassage mit ätherischen Kräuterölen auf den Fußsohlen und an der Wirbelsäule ist zusätzlich entspannend und regenerierend. Die Öle landen wie Regentropfen auf der Haut und werden mit speziellen Massagegriffen eingearbeitet. Ideal je nach Ölzusammenstellung eine wohltuende und gesunde Unterstützung in der Familie. Es muss nicht immer die Massage in der Praxis sein. Greifen Sie selbst in Ihre Gesunderhaltungskiste. Mitzubringen: 4 x Handtücher, 1 Laken als Schutz für den Massagetisch, Gummihandschuhe, kein Nagellack an Händen und Füßen.</i> | 89,00 € Max.6 TN Incl. Skript, Getränke, Snack und Probieröle Set. | Christa Opitz-Böhm 08171/ 348 237 christa@opitz-boehm.de |

**Alle Angaben unter Vorbehalt!*

Alle Koch- und Backkurse sind für Kinder ab 6 Jahre buchbar.