



# Heilpflanzennachmittage 2019

Ein Nachmittag für Jung und Alt um Pflanzen zu entdecken, kennenzulernen und zu erforschen. Einblicke in die Schatzkiste der Natur. Traditionelle Hausmittel mit Inhaltsstoffen und Wirkweisen ergründen und praktisch anwenden, um die Gesundheitsvorsorge selbst in die Hand zu nehmen.

**Freitag, 05.04.2019**

## **Frühlingskräuter sammeln und verarbeiten**

Frühlingskur - stoffwechsellanregende Heilpflanzen  
Birke, Brennnessel, Löwenzahn

**Freitag, 10.05.2019**

## **Frühlingskräuter sammeln und verarbeiten**

Wildkräuterpesto und -smoothies herstellen

**Mittwoch, 05.06.2019**

## **Heilpflanzen zur Entspannung**

Gänsefingerkraut und Melisse  
Ein Heilpflanzenölauszug herstellen

**Freitag, 12.07.2019**

## **SommerSonnenKräuter**

Salbei, Rotklee, Johanniskraut, Mutterkraut,  
Schafgarbe - Eine Tinktur herstellen

**Freitag, 19.07.2019**

## **Kleiner Spaziergang zur Brenz**

Sammeln von Mädesüß für die Herstellung  
eines Pflanzenwassers in einer Kupferdestille

**Mittwoch, 11.09.2019**

## **Lebenskräfte stärken und den Wärmesinn anregen**

Rosmarin und Schlehe  
Herstellung eines wärmenden Massageöls  
und eines kräftigenden Rosmarinsalzes

**Mittwoch, 16.10.2019**

## **Kraftvolle Wurzeln**

Senf, Meerrettich, Ingwer, Zwiebel  
Ein Gel herstellen und praktische Anwendungen

**Wann und wo:**

Wir treffen uns von 15.30 - 17.30 Uhr  
in der Lehmstr. 12, 89520 Heidenheim

**Kosten:**

22,- Euro incl. Skript und Materialkosten

**Anmeldung:**

Bis 3 Tage vor dem Termin erforderlich  
Franca Bauer, Lehmstr. 12, 89520 Heidenheim,  
Tel.: 07321/353 474 oder  
FrancaBauer@CairnTara.de  
www.franca-bauer.de

**Mitzubringen sind:**

Kleines scharfes Küchenmesser,  
Holzbrettchen, Tasse