



NEWSLETTER
April 2021

Liebe Kräuterbegeisterte, mein neuer Seminarraum ist fertig und ich stehe schon in den Startlöchern für meine Kräuterkurse! Leider mussten einige Termine Coronabedingt verschoben werden. Freu mich, wenn ich euch mein neues Kräuterhaus präsentieren kann.

Im Newsletter für April, möchte ich das Thema Entgiftung aufnehmen!

	<p>Ätherisches Öl – Rosmarin (<i>Salvia rosmarinus</i> ct Verbenon)</p> <p>Beim Rosmarin gibt es verschiedene Chemotypen (Verbenon, 1,8 Cineol, Borneon). Verbenon ist der mildere Rosmarin und wird gut vertragen. Borneon(Kampfer) und 1,8 Cineol nicht in der Schwangerschaft und bei Kindern anwenden. Ich nehme das ätherische Öl des Rosmarins auch um in die Gänge zu kommen zb in der Früh 1 Tropfen ins Duschbad. Rosmarin wirkt entgiftend und regeneriert die Leber und wird daher gerne bei einer Entgiftungskur im Frühling in Form von Leberwickel angewendet.</p> <p>Leberwickel: ca 5ml fettes Öl (Olivenöl....) mit einen Tropfen Rosmarin Verbenon vermischen und den Rippenbogen der Leber einreiben. Anschließend einen Waschlappen in heißem Wasser geben und auswringen. Noch heiß, muss jeder für sich probieren, wie heiß er es aushält, auf den Leberbereich geben und ein Handtuch drüberlegen. Eventuell Wärmeflasche oder Kirschkernsackerl rauflegen und ruhen. Ich mach es bevor ich zu Bett gehe.</p> <p>Ätherische Öle, der Firma Feeling, können bei mir bestellt werden!</p>
	<p>Löwenzahn (<i>Taraxacum officinalis</i>)</p> <p>Im Frühling sprießen die ersten Frühlingskräuter und unter anderem der Löwenzahn. Löwenzahn enthält Bitterstoffe und ist für eine Frühjahrskur, Entgiftungskur ein toller Begleiter. Löwenzahn regt die Magensäfte, Leber und Gallentätigkeit an. Vom Löwenzahn können die jungen Blätter zu einem vitaminreichen Salat verarbeitet werden. Die jungen Blütenknospen können zu Kapern verarbeitet werden und die Blüten verwende ich für Löwenzahnhonig.</p> <p>Löwenzahnhonig: 500g Zucker 500l Wasser 2 Hand voll Löwenzahnblüten 1 Zitrone</p> <p>Aus Wasser und Löwenzahnblüten einen Tee bereiten. Über Nacht stehen lassen und am nächsten Tag abseihen. Die Löwenzahnflüssigkeit in einen Topf geben, Zucker und Zitrone dazugeben. Bei mittlerer Hitze leicht köcheln lassen bis eine Sirup ähnliche Konsistenz entsteht (Gelierprobe). Abfüllen und genießen!</p>
	<p>NEU! Aromakörperarbeit</p> <p>Bei der energetischen Körperarbeit werden mittels sanften Streichungen und auf jeden Klienten individuell ausgesuchte ätherische Öle, der Körper und der Geist in Balance gebracht. Harmonisierung der beiden Körperhälften Yin und Yang. Lade deinen inneren Akku mit einer entspannenden Aromakörperarbeit auf. Freu mich über eine Terminvereinbarung!</p>
	<p>VERSCHOBEN!</p> <p>NEU „KRÄUTERSTAMMTISCH“ 20. Mai 18:00 Uhr! Für Kräuterbegeisterte jeden 3. Donnerstag im Monat im neuen Kräuterhaus in Glawoggen! Wir werden Wissen austauschen und Produkte herstellen, Thema: Frühlingskräuter und deren Wirkung! Bitte um Anmeldung!</p>
	<p>Workshops 2021 im neuen Kräuterhaus!</p> <p>15.05.2021 9-13 Uhr Grundkurs Seifensieden 22.05.2021 9-13 Uhr Grundkurs Seifensieden 29.05.2021 9-13 Uhr Kräuterwanderung rund um den Kleeberg 12.06.2021 9-13 Uhr Wildkräuterküche 25.06.2021 15-18 Uhr Kräuterwanderung für GROSS und KLEIN 03.07.2021 9-13 Uhr Körperpflegeprodukte (Salben, Zahnpasta,..) 10.07.2021 9-13 Uhr Grundkurs Seifensieden</p> <p>Weitere Termine unter www.kraeutererfahren.at Freu mich über eure Anmeldung auf meiner Homepage oder unter 0664 5622753!</p>