



NEWSLETTER
Februar 2022

Liebe Kräuterbegeisterte,
Die ersten Frühlingsbooten sprießen und die Tage werden wieder länger. In der Winterzeit hatten wir die Möglichkeit neue Kraft für das neue Jahr zu schöpfen. Bei den ersten Sonnenstrahlen geht das Aufräumen im Garten los.
Ich freu mich auf ein spannendes Kräuterjahr mit euch!
Meine Termine für 2022 findet ihr auf meiner Homepage!

	<p>Brennnessel</p> <p>Die Brennnessel ist eine der ersten Frühlingskräuter die auf den Tisch kommen und sie gibt Kraft, Ruhe und Weisheit. Verwendet werden Wurzel, Blätter und Samen. Ihre Hauptinhaltsstoffe sind Eisen, Vitamin C, B und K. Calcium, Kieselsäure und Flavonoide. Sie wirkt harntreibend, blutreinigend und stoffwechsellanregend. In der Küche verwende ich die Brennnessel vor allem als Spinat, Suppe und Nudelgerichte. Die Samen werden im Herbst gesammelt, getrocknet und als Power Food bei Smoothies, Joghurt und Müsli verwendet.</p> <p>Brennnessel Schlutzer – Rezept findet ihr auf meiner Homepage https://www.kraeutererfahren.at/kr%C3%A4uter-erfahren/rezepte/</p>																														
	<p>Lavendel fein, (Lavandula angustifolia)</p> <p>Lavendel ist für mich ein Allrounder in der Aromatherapie. Fast kein ätherisches Öl hat so ein großes Wirkungsspektrum wie Lavendel. Eingesetzt wird es bei Schlafproblemen, Verkrampfungen im Bauchraum, nach dem Sonnenbaden, bei juckender Haut, bei Insektenstichen und Läusen.</p> <p>Wirkung auf körperlicher Ebene: antibakteriell, antiviral, desinfizierend, wirksam gegen Pilze, zellerneuernd, krampflösend, durchblutungsfördernd, blutdruckregulierend, schlaffördernd, entzündungshemmend, juckreiz- und schmerzstillend.</p> <p>Wirkung auf psychischer Ebene: ausgleichend und beruhigend, antidepressiv, angstlösend, bei Erschöpfung anregend und erfrischend.</p> <p>Bitte immer auf das Etikett achten, kein Lavandin oder Speiklavendel bei Kinder anwenden. Diese besitzen einen hohen Anteil an Kampfer und sind für Kinder nicht geeignet.</p> <p>Ätherische Öle, der Firma Feeling, können bei mir bestellt werden!</p>																														
	<p>„DUFTMEDITATION IM KRÄUTERHAUS“ 08.03.2022 19 Uhr Komm mit mir auf eine entspannende Duftreise! Bitte um Anmeldung!</p>																														
	<p>„KRÄUTERSTAMMTISCH“! 17.03.2022 19 Uhr Für Kräuterbegeisterte jeden 3. Donnerstag im Monat im neuen Kräuterhaus in Glawoggen! Bitte um Anmeldung! THEMA: Entgiften mit Kräuter!</p>																														
	<p>Workshops 2022!</p> <table border="0"> <tr> <td>16.02.2022</td> <td>18-21 Uhr Online</td> <td>Ätherische Öle für Kinder</td> </tr> <tr> <td>02.03.2022</td> <td>18-21 Uhr</td> <td>Naturparfum selbst gemacht</td> </tr> <tr> <td>05.03.2022</td> <td>09-14 Uhr</td> <td>Grundkurs Seifensieden</td> </tr> <tr> <td>19.03.2022</td> <td>09-13 Uhr</td> <td>Herstellung Körperpflegeprodukte (Salben, Zahnpasta,..)</td> </tr> <tr> <td>30.04.2022</td> <td>09-14 Uhr</td> <td>Seifensieden für Fortgeschrittene (Milch-, Salzseife...)</td> </tr> <tr> <td>14.05.2022</td> <td>09-13 Uhr</td> <td>Destillieren von Kräuter</td> </tr> <tr> <td>21.05.2022</td> <td>09-13 Uhr</td> <td>Kräuterwanderung rund um den Kleeberg</td> </tr> <tr> <td>11.06.2022</td> <td>09-13 Uhr</td> <td>Wildkräuterküche</td> </tr> <tr> <td>18.06.2022</td> <td>09-14 Uhr</td> <td>Grundkurs Seifensieden</td> </tr> <tr> <td>24.06.2022</td> <td>15-18 Uhr</td> <td>Kräuterwanderung für GROSS und KLEIN</td> </tr> </table> <p>Freu mich über eure Anmeldungen unter www.kraeutererfahren.at</p>	16.02.2022	18-21 Uhr Online	Ätherische Öle für Kinder	02.03.2022	18-21 Uhr	Naturparfum selbst gemacht	05.03.2022	09-14 Uhr	Grundkurs Seifensieden	19.03.2022	09-13 Uhr	Herstellung Körperpflegeprodukte (Salben, Zahnpasta,..)	30.04.2022	09-14 Uhr	Seifensieden für Fortgeschrittene (Milch-, Salzseife...)	14.05.2022	09-13 Uhr	Destillieren von Kräuter	21.05.2022	09-13 Uhr	Kräuterwanderung rund um den Kleeberg	11.06.2022	09-13 Uhr	Wildkräuterküche	18.06.2022	09-14 Uhr	Grundkurs Seifensieden	24.06.2022	15-18 Uhr	Kräuterwanderung für GROSS und KLEIN
16.02.2022	18-21 Uhr Online	Ätherische Öle für Kinder																													
02.03.2022	18-21 Uhr	Naturparfum selbst gemacht																													
05.03.2022	09-14 Uhr	Grundkurs Seifensieden																													
19.03.2022	09-13 Uhr	Herstellung Körperpflegeprodukte (Salben, Zahnpasta,..)																													
30.04.2022	09-14 Uhr	Seifensieden für Fortgeschrittene (Milch-, Salzseife...)																													
14.05.2022	09-13 Uhr	Destillieren von Kräuter																													
21.05.2022	09-13 Uhr	Kräuterwanderung rund um den Kleeberg																													
11.06.2022	09-13 Uhr	Wildkräuterküche																													
18.06.2022	09-14 Uhr	Grundkurs Seifensieden																													
24.06.2022	15-18 Uhr	Kräuterwanderung für GROSS und KLEIN																													