

Ihre Anmeldung kann verbindlich per Tel.
06572 - 932739

Liebe Kräuterinteressierte

meine kleine Hündin und ich freuen uns, wenn wir Sie auf einem unserer Seminare, Wildkräuterexkursionen, einem Heilpflanzenkurs, Kochen mit Wildkräutern, Naturkosmetik oder der Wildkräuter- und Heilpflanzenausbildung begrüßen dürfen.

Ich möchte Ihnen anschaulich zeigen, welche Wildkräuter/Heilpflanzen sich zur Anwendung bei Mensch und Tier eignen und wo man sie finden, erkennen und bestimmen kann. Zusätzlich lernen Sie, welche Pflanzen besonders nützlich sind zur Vorbeugung, Heilung oder Linderung von Erkrankungen und Befindlichkeitsstörungen. Viele Wild- und Heilpflanzen eignen sich besonders als vitalstoffreiche Ergänzung und Bereicherung des Speiseplans für eine ausgewogene Ernährung von Mensch und Tier.

Gemeinsam schauen wir uns an, welche Pflanzen essbar sind, welche Pflanzenteile verwendet werden könne und welche Mengen sinnvoll sind. Darüber hinaus erfahren Sie, wann die beste Sammelzeit ist und wie Sie Kräuter haltbar machen können.

Lassen Sie sich inspirieren und begeistern von der bunten Artenvielfalt heimischer Wild- und Heilkräuter, die uns auf unserem täglichen Spaziergang zu verschiedenen Jahreszeiten am Wegesrand, im Wald, auf Feldern und Wiesen oder im eigenen Garten begegnen.

Gerne stelle ich Ihnen auch ein individuelles Programm zusammen. Preis 10,00 Euro pro Stunde und pro Person, zzgl. Materialkosten und evtl. anfallende Mietkosten für Räumlichkeiten. Ich komme auch gerne zu Ihnen, in Ihre Gruppe, Kindergarten, Hundeschule, zum Mädelsabend etc.

Tipp: Verschenken Sie doch einen Gutschein für eins unserer Seminare, Wanderungen oder Exkursionen oder buchen Sie eine Veranstaltung für Ihre Mitarbeiter, Familie, Freunde etc.



oder Email an elisa-schaefer@t-online.de
erfolgen

Naturheilpraxis und Heilpflanzenkunde Elisabeth Schäfer

Anmeldung und weitere Informationen

Elisabeth Schäfer, Heilpraktikerin

Meerbachstr. 54

54531 Meerfeld

Tel. 06572 - 932739

Handy 0170 9378094

Email: elisa-schaefer@t-online.de

Web: www.elisabeth-schaefer.info

Allgemeine Hinweise

Teilnehmerzahl kann, je nach Veranstaltung, begrenzt sein

Die Platzreservierung erfolgt in der Reihenfolge der Anmeldung. Anmeldeschluss, soweit nicht anders vermerkt, ist 1 Tag vor Veranstaltungsbeginn.

Die Teilnahmegebühr ist vorab zu überweisen oder vor Ort zu bezahlen
Kurse/Wanderungen/Seminare finden bei jedem Wetter statt
Bitte festes Schuhwerk und der Witterung angepasste Kleidung anziehen
Termine und detaillierte Infos zu den Veranstaltungen finden Sie auch auf meiner Homepage

Die Nutzung der Angebote geschieht auf eigenes Risiko. Wir übernehmen keine Haftung für etwaige Unfälle und Schäden jeder Art, gleich aus welchem Rechtsgrund auch immer.

Der Veranstalter behält sich vor, Veranstaltungen auf Grund zu geringer Teilnehmerzahl abzusagen oder zu verlegen. Die Teilnehmer werden in diesem Fall spätestens 1 Werktag vor Veranstaltungsbeginn benachrichtigt. Bei Ausfall einer Veranstaltung durch Krankheit der Seminarleitung, höhere Gewalt oder sonstiger unvorhersehbarer Ereignisse besteht kein Anspruch auf Durchführung der Veranstaltung. Ebenso erfolgt bei Kursausfall oder Terminverschiebung keine Übernahme von Reise- und Übernachtungskosten, sowie anderweitig den Kurs betreffenden, erbrachte Auslagen.

Zusätzliche Termine oder Änderungen finden Sie unter

<https://www.elisabeth-schaefer.info>

Wanderungen, Exkursionen und Seminare 2020

mit Elisabeth Schäfer Heilpraktikerin,
zertifizierte Kräuterpädagogin BNE,
Landschaftsmentorin, DWW & ZNL



Natur, Wildkräuter & Heilpflanzen mit allen Sinnen erleben

Mit Wildkräutern gestärkt durchs ganze Jahr - Regional - Saisonal - Supermarkt am Wegesrand

Kräutenwanderung in der Umgebung von Meerfelder, Start
jeweils 14 Uhr, Dauer ca. 3 Stunden,
Treffpunkt Meerbachstr. 54, Meerfeld

Samstag 21.03.20; 02.05.20; 13.06.20; 01.08.20; 05.09.20

Auf einer Wildkräutenwanderung lernen Sie mit allen Sinnen das wilde „Grünzeug“ zu erkennen, rücksichtsvoll zu sammeln und einige Verwendungsmöglichkeiten. Gönnen Sie sich ein Stückchen Gesundheit aus der Natur. Immunstark durch die Jahreszeiten. Sie erhalten einen Einblick weiche Wildkräuter, -früchte und Blüten hilfreich sein können, damit Sie möglichst gesund durch alle Jahreszeiten kommen.

Kosten p. P. 19,00 €, inkl. einer Kostprobe aus der Wildkräuterküche, die wir gemeinsam zubereiten, Kinder unter 10 Jahren kostenfrei



Naturerlebniswanderungen

Schönecker Schweiz - zur Märzbecherblüte

Sonntag 22.03.2020; 10:00 Uhr ca. 4 - 5 Stunden, Treffpunkt

Wanderparkplatz am Schalkenbach, Schönecken

Begleiten Sie mich auf einer ca. 12 km langen Rundwanderung durch die Schönecker Schweiz. In diesem besonderen Naturschutzgebiet der Prümer Kalkmulde finden sich, neben der landschaftlichen und geologischen Schönheit, einzigartige botanische Schätze. Es lohnt sich die Kamera mitzubringen.

Dortebachtal

Sonntag 06.09.2020; 10:00 Uhr ca. 4 Stunden,

Diese Wanderung führt uns auf knapp 7 km durch ein Naturschutzgebiet in der Nähe der Gemeinde Klotten an der Mosel. Das Dortebachtal besticht durch seine eigene Schönheit und auf Grund seines besonderen Kleinklimas haben sich seltene Pflanzen- und Tierarten angesiedelt.

Kosten: je Wanderung 12,00 Euro pro Person, zzgl. Fahrkosten und Verpflegung (für Mitglieder des Eifelvereins 10,00 Euro)
Bitte an Rucksackverpflegung denken. Einkehr am Ende der Wanderungen vorgesehen.

Leitung: Elisabeth Schäfer

Fit in den Frühling – Frühlingserwachen

Donnerstag 09.04.2020; 14.00 – ca.17.00 Uhr

Ort: Meerfeld, Änderung möglich

Nach der Winter- und Fastenzeit wollen wir unsere Lebensgeister wieder in Schwung bringen. Uns in der Natur bewegen und den Stoffwechsel ankurbeln und belebt in den Frühling starten. Die Natur schenkt uns alles was nötig ist um unseren Organismus in Schwung zu bringen. Bereits unsere Vorfahren wussten die Pflanzenschätze der Natur zu nutzen und genossen an Gründonnerstag die sogenannte Gründonnerstagsuppe oder auch „grüne Neune“ genannt.

Begleiten Sie mich auf einem Pflanzenspaziergang, bei dem sie die Pflanzenschätze entdecken und kennenlernen. Kurze Atem- und Achtsamkeitsübungen runden den Spaziergang ab. Am Ende genießen wir gemeinsam die traditionelle Gründonnerstagsuppe und lassen den Nachmittag ausklingen.

Kosten: 21,00 Euro p.P. inklusive Suppe und Rezept, exkl. Getränke

Kräuterurlaub in der Vulkaneifel

Termin: 21.- 23.08.2020 (Fr. 14.00 bis So. ca. 14.30 Uhr)

Ort: Naturerlebniszentrum Darscheid

In reizvoller Umgebung zur Ruhe kommen, Alltagsstress hinter sich lassen und mit allen Sinnen Natur- und Kräutervielfalt kennen lernen und erleben. Auf wunderschönen Wanderwegen werden wir mit Achtsamkeit und Rücksicht Wildkräuter und Heilpflanzen in ihrem natürlichen Lebensraum kennenlernen, sammeln und zu kulinarischem, pflegenden Ölen oder Salben/Tinkturen, gemeinsam weiterverarbeiten. Achtsamkeitsübungen in der Natur, Stillezeiten, kreatives Gestalten und gemeinsames Erzählen z.B. am Lagerfeuer mit Märchen und Mythen, Spiel und Musik runden das Ganze ab.

Seminargebühr: 195,00 Euro p.P., inkl. Materialien, plus 5,00

Euro Verpflegungspauschale/Tag

zuzüglich Übernachtungskosten und Kosten für die eigene Anreise! (Benötigen sie Hilfe eine Unterkunft zu finden. Fordern sie gerne eine Liste mit Hotels und Übernachtungsmöglichkeiten an. Übernachtungen im Tipi sind auf Anfrage möglich).

Mindestteilnehmerzahl: 6

Bei Fragen und für weitere Informationen kontaktieren Sie mich gerne über E-mail oder telefonisch. Sie erhalten dann weitere detaillierte Informationen, sowie die Teilnahme-, Stormierungs- und Zahlungsbedingungen.

Leitung:

Elisabeth Schäfer: Heilpraktikerin, Kräuterpädagogin BNE, DWW, ZNL

Simone Fischer: Wald- und Erlebnispädagogin

Heilpflanzen- & Wildkräuterausbildung

nächster Ausbildungsstart ist für März 2021 vorgesehen. Bei Interesse und für weitere Informationen kontaktieren Sie mich gerne



Naturkosmetik, "grüne" Hautapotheke,

Aromapflege

In unserer Natur oder im eigenen Garten finden wir zahlreiche Pflanzen, die sich zur Unterstützung und zur Prophylaxe bei leichten gesundheitlichen Beschwerden einsetzen lassen. Ebenso bieten sie uns wunderbare Zutaten, um Naturkosmetik selber herzustellen.

In den Workshops stellen wir gemeinsam hochwertige Naturkosmetik, Tinkturen, Salben etc. her. Sie erlernen die Herstellung von pflegenden Hautcremes, Lippenpflege, Roll on gegen Kopfschmerzen, Mückenstiche oder zur Beruhigung, sowie Salben aus Ringelblume oder Beinwell (abhängig von der Jahreszeit) u.v.m.

Sie erhalten die Rezepte und die hergestellten Produkte dürfen mit nach Hause genommen werden.

Samstag 21.11.2020 Verschenk ichs oder behalt ichs doch?

Seminarort: Meerbachstr. 54, 54531 Meerfeld; gerne auch bei Ihnen Zuhause

Dauer 14 - ca. 17.30 Uhr, oder nach individueller Vereinbarung

Kosten: 30,00 Euro p.P., zzgl. Materialkosten (abhängig von den hergestellten Produkten)

Workshops Naturerlebniszentrum Darscheid

(Groß) Mutter - Tochter - Tag

Sonntag 28.06.2020, 14.00 - 17.00 Uhr

natürliche Pflege für alle Altersklassen, Verwöhntag (nicht nur) für Mädels. Mit Kaffee und Kuchen

Kosten: 20,00 Euro Erwachsene, 10,00 Euro Kinder bis 17 Jahre zzgl. Materialkosten

Girls Day - Sunday for Beauty

Sonntag: 14.08.2020, 14.00 - 17.00 Uhr

Lippenpflege, Gesichtspackung, Körperpeeling u.a. selber herstellen. Für Mädchen von 12 - 17 Jahren.

Kosten 15,00 Euro p.P., zzgl. Materialien (müssen z.T. mitgebracht werden, Liste erhaltet ihr bei Anmeldung)

Verschenk ich's oder behalt ich's doch?

Sonntag: 08.11.2020; 13.00 - 17.00 Uhr

wir stellen tolle Naturkosmetik und schöne Umverpackungen her. **Kosten 30,00 Euro p.P.** zzgl. Materialkosten. Inkl. Kaffee und Kuchen.
Seminarleitung: Elisabeth Schäfer und Simone Fischer