



probieren verschiedene Arten der Farbherstellung aus. Anschließend malen und experimentieren wir mit unterschiedlichen Papieren und Techniken. Es sind keinerlei Vorkenntnisse notwendig.

Kosten: 35,00 EUR

Bitte mitbringen: Verpflegung für den Tag

E Samstag, 30. September, 10–12 Uhr

Ab in die Hecken...

denn dort gibt es viel zu entdecken: Heilkräftige, aber auch giftige Heckenpflanzen locken im Herbst mit ihren Früchten. Lernen Sie diese mit ihren Wirkungen kennen, verwerten und verarbeiten. Nach dem Rundgang gibt es einen gesunden Heckenpunsch mit Streuobstwiesensaft aus den Stauden und Versucherle, inkl. Rezepten.

Kosten: 6,00 EUR

F Samstag, 7. Oktober, 11–16 Uhr

Heilkräftige Wurzeln graben und verwenden

Erfahren Sie mehr über die starken, heilenden Kräfte unserer heimischen Wurzeln. Wie werden sie ausgegraben, angesetzt, getrocknet und verwendet? Erleben Sie mit der Wildkräuterfrau Gerti Epple das achtsame Ausgraben und Ernten von Heilwurzeln. Eine selbst angesetzte Wurzeltinktur können Sie am Ende des Workshops mit nach Hause nehmen.

Kosten: 25,00 EUR, zzgl. 4,00 EUR Material

Hinweis: Inkl. kleiner individueller Mittagspause



12. Oberschönenfelder Kräutersommer Programm 2017

**Zusatz: Kräuterkurse
des Naturpark-Hauses**

Anmeldung bitte direkt beim Naturpark-Haus Oberschönenfeld, E-Mail: wiebe@naturpark-augsburg.de oder Tel. (0 82 38) 30 01-33, bis zwei Tage vor Veranstaltungsbeginn.

Die Kosten sind ohne Museumseintritt und vor der Veranstaltung direkt bei der Referentin zu entrichten. Treffpunkt für alle Kurse ist das Naturpark-Häusle am Spielplatz in Oberschönenfeld.

A Freitag, 12. Mai, 16.30–18.30 Uhr

Die Fichte sticht, die Tanne nicht!

Zusammen wollen wir den Baum des Jahres 2017, die Fichte, und ihre Nadelbaumfreunde erforschen. Wir lernen Wipfelhonig und Fichtenharzsalbe kennen und zuzubereiten und erfahren vieles über die Heilkräfte der Nadelbäume. Mit Spaß und Geschichten werden wir so manches bezauberndes Erlebnis haben.

Bitte mitbringen: Kleines Schraubglas

Kosten: 6,00 EUR (ab 5 Jahre)

B Samstag, 20. Mai, 13.30–16.30 Uhr

Vogelmiere – tausendblättrige Heilerin

Die Vogelmiere zeigt uns im zeitigen Frühjahr die Vital- und Pflanzenkraft der Natur mit vielen Vitaminen und Mineralstoffen. Bei einem Kräuterspaziergang mit der Allgäuer Wildkräuterfrau Gerti Epple erfahren Sie mehr über die Vogelmiere und ihre mannigfaltige Heilkraft, die bereits Pfarrer Kneipp hoch gelobt hat. Gemeinsam bereiten wir eine Frühjahrskräutersuppe und kochen eine heilende Vogelmierensalbe.

Kosten: 17,00 EUR, zzgl. 4,00 EUR Material

C Freitag, 23. Juni, 17–19 Uhr

Das Gänseblümchen – Heilpflanze des Jahres 2017

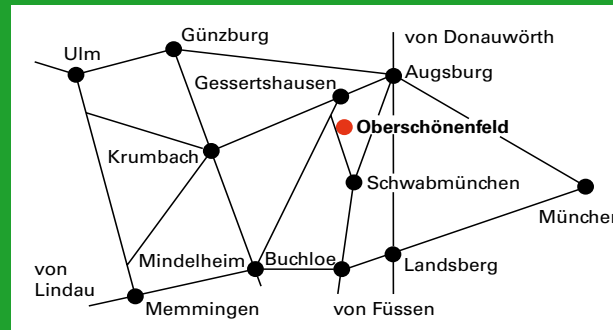
Jeder kennt es, doch über seine Heilwirkung weiß kaum einer Bescheid. Bei einem Spaziergang auf dem Klostergelände nehmen wir das schöne Blümlein der „tausend Freuden“ genauer unter die Lupe. Ein Korb voller Wissen zur möglichen Verwendung und Kostproben warten an diesem Sommerabend auf Sie!

Kosten: 6,00 EUR

D Samstag, 16. September, 11–16.30 Uhr

Wilde Farben – Malen mit Pflanzenfarben

Viele Pflanzen in der freien Natur nutzten unsere Vorfahren ganz gezielt als Farb- und Färbepflanzen. Lassen Sie sich überraschen, wie aus Blättern, Blüten, Rinden, Wurzeln, Schalen und Beeren wunderschöne und einzigartige Farben entstehen. Im Werk- u. Kreativkurs mit der Allgäuer Kräuterführerin Thea Zedelmeier lernen wir sie an ihrem Standort kennen und



Veranstaltungsort

Schwäbisches Volkskundemuseum Oberschönenfeld
und Naturpark-Haus
Oberschönenfeld 4, 86459 Gessertshausen
svo@bezirk-schwaben.de
www.schwaebisches-volkskundemuseum.de

Fotos: SV0/Oda S. Bauersachs



Bitte beachten Sie:

Zu den Veranstaltungen Nr. 1–8 des Oberschönenfelder Kräutersommers ist eine Anmeldung unbedingt erforderlich. Bitte melden Sie sich frühzeitig telefonisch an, die Platzzahl ist begrenzt.

Die Kosten für die Kurse sind inkl. Museumseintritt: Sie haben die Möglichkeit, vor oder nach Ihrem Kurs alle Ausstellungen von 10–17 Uhr zu besuchen.

Info und Anmeldung: Tel. (0 82 38) 30 01-0

1 Samstag, 24. Juni, 11–16 Uhr

Ernährung nach Hildegard von Bingen

Grundsätzliche Einsteigertipps ins vegane Leben: Welche Lebensmittel sind heilsam und entgiften zugleich? Es gibt wunderbare Verbindungen mit der Heilkunde von Hildegard von Bingen: Sie lebte zwar weder vegetarisch noch vegan, doch finden wir hier viele Hinweise, wie man aus unseren Lebensmitteln wohlthuende Heilmittel gewinnen kann!

Bitte mitbringen: Schreibmaterial

Referentin: Susanne Brugger, Bioenergetikerin

Kosten: 25,00 EUR, zzgl. 4,00 EUR Material

Hinweis: Eine Stunde individuelle Mittagspause, z. B. im Klosterstüble oder mit eigener Brotzeit!

2 Samstag, 8. Juli, 10–16 Uhr

Die Rose – Königin der Düfte

An diesem Tag beschäftigen wir uns nur mit der Rose. Ihr wunderbarer Duft hebt die Stimmung, wirkt harmonisierend und ausgleichend. Aus Blüten und Blättern wurde früher Medizin hergestellt, wobei man sich u. a. die adstringierende, kühlende und antibakterielle Wirkung der Rose zunutze machte. Auch in der Küche wird die Rose vielfältig eingesetzt. Wir stellen gemeinsam Sirup, Konfitüre, Likör, Honig, Zucker, Körperspray und eine wunderbar duftende Rosencreme her. Die Kostproben, die Rezepte dazu und ein Manuskript gibt es zum Mitnehmen.

Referentin: Ernestine Verdura, Allgäuer Wildkräuterfrau

Kosten: 25,00 EUR, zzgl. 4,00 EUR Material

Hinweis: Eine Stunde individuelle Mittagspause, z. B. im Klosterstüble oder mit eigener Brotzeit!

3 Samstag, 22. Juli, 10–13 Uhr

Kräutersalben und -cremes

Erfahren Sie mehr über die Grundlagen zur Salbenherstellung auf Basis der Volksheilkunde: richtiges Sammeln der Kräuter, Herstellen und Kochen, Anwenden und Lagern. Abschließend stellen wir eine hautverträgliche Creme zum Mitnehmen her.

Referentin: Gerti Epple, Allgäuer Wildkräuterfrau

Kosten: Erwachsene 20,00 EUR, Jugendliche (ab 12 Jahre) 10,00 EUR, zzgl. 5,00 EUR Material

4 Samstag, 22. Juli, 14.30–18.30 Uhr

Heimische Wildkräuter – Superfood für pure Gesundheit

Fühlen Sie sich öfter schlapp und müde? Ernähren Sie sich „gesund“ und haben trotzdem das Gefühl, dass Ihre Vitalität zu wünschen übrig lässt? Heimische Wildkräuter sind pflanzliche Powerpakete, die voller Vitamine und Wirkstoffe stecken und als Superfood der Natur an der Gartentür wachsen. Sie aktivieren unsere Zellregeneration, machen immunstark und versprechen Vitalität bis in hohe Alter. Lernen Sie die wichtigsten heimischen Superfood-Wildkräuter mit ihrer Wirkung für ein langes, gesundes Leben kennen. Gemeinsam bereiten wir leckere Gerichte für unser Gesundbleiben zu.

Referentin: Gerti Epple, Allgäuer Wildkräuterfrau

Kosten: 23,00 EUR, zzgl. 5,00 EUR Material

5 Sonntag, 23. Juli, 10–16.30 Uhr

Kräuterseife selbst gemacht

Das alte Handwerk des Seifensiedens lässt sich leicht erlernen. Aus reinen Pflanzenölen, verschiedenen Kräutertees und -pasten sowie ätherischen Ölen stellen wir unsere eigene Seife her, individuell zum Hauttyp mit gewünschter Duftnote.

Bitte mitbringen: Arbeitskleidung, altes Frotteehandtuch, Schutzbrille, Gummihandschuhe, leere Joghurtbecher, Schreibmaterial

Referentin: Gerti Epple, Allgäuer Wildkräuterfrau

Kosten: Erwachsene 25,00 EUR, Jugendliche (ab 12 Jahre) 12,00 EUR, zzgl. 7,00 EUR Material

Hinweis: Eine Stunde individuelle Mittagspause, z. B. im Klosterstüble oder mit eigener Brotzeit!

6 Samstag, 5. August, 13.30–16.30 Uhr

Deine Lebensmittel sind Deine Heilmittel

„Die ganze Natur soll dem Menschen zur Verfügung stehen, auf dass er mit ihr wirke, weil ja der Mensch ohne sie weder leben noch bestehen kann“ (Hildegard von Bingen)

Heilkunde und Lebenskunde sind hier noch eine Einheit, die sich in den sechs goldenen Lebensregeln der Hildegard von Bingen widerspiegelt. Nach Vermittlung der theoretischen Grundlagen werden im Kurs einige wichtige Hausmittel zubereitet und verzehrt.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial

Referentin: Susanne Brugger, Bioenergetikerin

Kosten: 20,00 EUR, zzgl. 4,00 EUR Material

7 Samstag, 12. August, 14 und 15 Uhr

Marienbuschen-Binden

Nach einer Museums-Kurzführung zum Marienbrauch wird ein eigener Buschen mit frischen Kräutern aus der Region gebunden.

Führung: Mitarbeiterin der Museumspädagogik

Floristin: Michaela Kaes

Kosten: 10,00 EUR, Kinder (ab 8 Jahre) 7,00 EUR, inkl. Material

8 Samstag, 23. September, 10–16 Uhr

Ölmazerate, Liköre, Tinkturen und Kräutersalze selbst herstellen

Die Wirkkräfte unserer einheimischen Wildpflanzen können auf vielfältige Weise haltbar gemacht werden. Durch Einlegen in Alkohol, Öl, Essig, Honig u. a. lassen sie sich in voller Wirksamkeit aufbewahren und bieten dazu noch einen ganz besonderen kulinarischen Genuss. Außerdem können diese Mazerate zur Grundlage weiterer Verwendungen, wie z. B. zur Seifen- oder Salbenherstellung, dienen. Im Kurs stellen wir aus unseren einheimischen Wildpflanzen und -früchten verschiedene Spezialitäten wie feine Liköre, fruchtige Essige, Kräutersalze, besondere Öle u. a. her.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial, mehrere Schraubgläser in verschiedenen Größen, zwei kleine Cremedöschen

Referentin: Ernestine Verdura, Allgäuer Wildkräuterfrau

Kosten: 24,00 EUR, zzgl. 6,00 EUR Material

Hinweis: Eine Stunde individuelle Mittagspause, z. B. im Klosterstüble oder mit eigener Brotzeit!