

## Heilwirkung unserer Küchenkräuter

### *Küchenkräuter haben eine Heilwirkung? Ja! Und wie!*

Was unsere Grossmütter und Mütter noch ganz einfach wussten, erarbeiten wir uns langsam aber sicher wieder. Dass Thymian ein tolles Kraut ist, für Fleisch, Eintöpfe, Kartoffelgerichte und natürlich Pizza, Pasta etc. wissen die Meisten ... und dass er auch ein ganz tolles Mittel bei verschleimten Husten ist? Ja, das wissen noch Einige. Aber – wussten Sie, dass der Thymian auch bei Kopfschmerzen und Magenkrämpfen einsetzbar ist? Nein? Na dann gucken sie doch mal in unseren Kurs rein!

Warum Majoran vor allem in den südlichen Regionen so rege gebraucht wird, was für tolle Wirkungen unser Schnittlauch hat, auf was wir beim Liebstöckel achten sollten, ebenso bei der Petersilie, das und noch viel mehr lernen wir während den Tageskursen in Hinwil oder den Halbtageskursen in Heimenschwand.



### Halbtageskurs in Heimenschwand BE

Wir lernen die Heilwirkung der einzelnen Kräuter kennen.

**Kü1:** Dienstags: 8. Mai 2018, 3. Juli 2018 und 21. August 2018 jeweils von 13.30 bis ca. 17.00 Uhr

#### **Anmeldung/Kursort:**

Susanna Indermühle  
Hinder-Aegerte 1, 3615 Heimenschwand  
033 453 03 03 / 079 331 36 91

**Kosten Fr. 225.–** pro Person/drei Nachmittage  
**Maximal 8 Teilnehmer/innen**

**Allfällige Kurse in Hinwil bitte auf der Webseite nachgucken.**

**Gerne mache ich auch individuelle Kurse für Polternachmittage, Vereins- und Firmenanlässe oder als Geburtstagsüberrraschung! Bitte kontaktieren sie mich!**

**Und Sie können mich auch für Vorträge über Wirkung und Anwendung von Pflanzen buchen.**

## Ach Du Grüne Neune!

Aus welchen Kräutern wir unsere Frühlingsuppe machen sollten und warum. Das erste «Unkraut» das da spriesst hat es nämlich ganz toll in sich! Und sollte traditionsgemäss ca. zwei Wochen lang täglich genossen werden, so dass der «Winterblues» aus unseren Knochen verschwindet! Gute Gründe sind auch die hohen Mineralstoff- und Vitamingehalte von Brennessel, Vogelmiere, Bärlauch und all Ihren Kollegen. Wir lernen die Kräuter kennen, gehen sie suchen und sammeln und kochen uns direkt eine leckere Suppe daraus!



### Halbtageskurs in Heimenschwand BE

Wir lernen die Kräuter kennen, werden sie suchen, sammeln und kochen uns eine leckere Suppe daraus.

Mittwoch 25. April 2018 und Donnerstag 3. Mai 2018. Reservedatum: Mittwoch 16. Mai 2018 jeweils von 13.30 Uhr bis ca. 17.00 Uhr

#### **Anmeldung/Kursort:**

Susanna Indermühle  
Hinder-Aegerte 1, 3615 Heimenschwand  
033 453 03 03 / 079 331 36 91

**Kosten:** Fr. 75.– pro Person und Nachmittag

2018

## Kräuterkurse mit Susanna Indermühle

Hinder-Aegerte 1  
3615 Heimenschwand

033 453 03 03  
079 331 36 91

[www.aurasan.ch](http://www.aurasan.ch)

Bitte wenden.

## Chrütlikurs 1 (Basis)

*Ein Kurs für all die, die gerne wissen möchten, was das für Kräuter und Blumen sind, die da am Wegrand wachsen.*

Haben die eine Wirkung? Und wenn ja, welche? Sind sie etwa essbar, und auf was muss ich achten? Wenn ich unterwegs hinfallte, gibt es da am Wegrand etwas, das hilft?

Welches Kräutlein sollte in meiner Hausapotheke vorrätig sein, und warum? In welcher Form? Was mache ich im Winter, wenn kein Kraut mehr wächst?

Das schauen wir uns über die «Saison» verteilt an fünf Nachmittagen im Rhythmus der

Jahreszeiten genauer an, verarbeiten Kräuter, essen sie, machen Salben daraus, schauen uns an, wie man sie haltbar macht, auf was wir achten sollten und noch vieles mehr!

### Kurs B1 A:

Mittwoch, 2. Mai 2018  
Mittwoch, 6. Juni 2018  
Mittwoch, 27. Juni 2018  
Mittwoch, 22. August 2018  
Mittwoch, 12. September 2018

### Kurs B1 B:

Samstag, 5. Mai 2018  
Samstag, 2. Juni 2018  
Samstag, 30. Juni 2018  
Samstag, 25. August 2018  
Samstag, 8. September 2018



## Gilt für die Chrütlikurse 1, 2, 3, 4

Kurszeit jeweils von

13.30 bis ca. 17.00 Uhr

**Kosten pro Person Fr. 375.–** für alle fünf Nachmittage inkl. Kaffee/Tee, Kursunterlagen und 1 Produkt pro Nachmittag, das wir jeweils selbst herstellen.

### Anmeldung/Kursort:

Susanna Indermühle  
Hinder-Aegerte 1  
3615 Heimenschwand

033 453 03 03 / 079 331 36 91

## Chrütlikurs 2

*Für alle, die es noch genauer wissen wollen!*

Wir vertiefen unser Kräuterwissen, und «wagen» uns an etwas komplexere Sachen, wie Frauenheilpflanzen, pflegende Zäpfli, Heilsalben und ihre Anwendung in der Hausapotheke.

### Kurs B2:

Samstag, 7. April 2018  
Samstag, 26. Mai 2018  
Samstag, 16. Juni 2018  
Samstag, 1. September 2018  
Samstag, 22. September 2018



## Chrütlikurs 3

*Kräuterwissen ist fast unendlich ... spannend!*

Jetzt gehen wir richtig tief und wollen es genauer wissen!

Wurzelstechen wann und wieso? Wir schauen uns Homöopathie genauer an und erweitern unser «Kräuterblickfeld».

### Kurs B3:

Mittwoch, 24. Januar 2018  
Mittwoch, 14. März 2018  
Mittwoch, 23. Mai 2018  
Mittwoch, 4. Juli 2018  
Mittwoch, 15. August 2018



## Chrütlikurs 4

*Für alle die, die noch nicht genug zu wissen glauben – und da haben sie recht!*

Jetzt gehen wir der Sache auf den Grund!

Was ist Kalzinieren? Und wann brauchen wir das? Welche Kräuter kennen wir noch nicht, die wir unbedingt kennen lernen sollten?

### Kurs B4:

Montag 5. Februar 2018  
Montag, 23. April 2018  
Montag, 18. Juni 2018,  
Montag, 2. Juli 2018  
Montag 20. August 2018

Bitte wenden.