



# Marlene's Heilkräuterkurse / Waldbaden

## 1. Halbjahr 2023

### Einsteigerkurs Brauchtum Räuchern über's Jahr und dazu Wissenswertes über die Rauhächte

In 2 1/2 Stunden erfahren wir Wesentliches über das Räuchern und Räucherrituale.

Unsere heimischen Kräuter wirken dabei reinigend-schützend-klärend und heilend.

**Dienstag, 03.01.2023, 18:30 – ca. 21:00 Uhr, Kräuterhütt'n Grafing Kosten: 22 € inkl. Skript, Hexentrunk**

### NEU: Waschmittel und Flüssigseife selbst herstellen

Mit wenigen Zutaten zaubern wir ein 100% natürliches Waschmittel ohne Chemikalien und Zusatzstoffe. Ebenso mit der Flüssigseife, einfach und sehr preisgünstig in der Herstellung. Zum mit nach Hause nehmen ein Spender mit Flüssigseife und eine Waschgang-Ration Waschmittel.

**Donnerstag, 26.01.2023, 18:30 – ca. 21:00 Uhr, Kräuterhütt'n Grafing Kosten: 29 € inkl. Skript, Flüssigseife und Waschmittel**

### Einsteigerkurs Brauchtum Räuchern über's Jahr

In 2 1/2 Stunden erfahren wir Wesentliches über das Räuchern und Räucherrituale.

Unsere heimischen Kräuter wirken dabei reinigend-schützend-klärend und heilend.

**Mittwoch, 01.02.2023, 18:30 – ca. 21:00 Uhr, Kräuterhütt'n Grafing Kosten: 22 € inkl. Skript, Hexentrunk**

### „Grüne Kosmetik herstellen“

Wenn Sie 100% natürliche Pflege ohne Konservierungsstoffe und Zusätze suchen, sind Sie hier genau richtig.

Grüne Kosmetik wirklich „grün“: Naturbelassen, frisch und vollwertig. Einfach zum Selbermachen....

**Mittwoch, 15.02.2023, 18:30 – ca. 21:30 Uhr, Kräuterhütt'n Grafing Kosten: 39 € inkl. Skript, Deo, Lippenbalsam, Naturshampoo**

### NEU: der VIELSEITIGE Tee

Ob Aufguss, Abkochung, Kaltauszug ect., all das ist entscheidend, um die einzigartigen Kräuter-Essenzen für uns optimal zu nutzen; z.B. sind Schleimstoffe, wie Malve Hitze empfindlich...

**Dienstag, 28.02.2023, 18:30 – ca. 20:30 Uhr, Kräuterhütt'n Grafing Kosten: 26 € inkl. Hexentrunk, selbst kreierte Teemischung**



## Frühlingserwachen

März— April

Wir begleiten die Natur in den Frühling und erfahren wie wir unseren Körper entgiften können. Smoothies spenden uns neue Kraft. Während der Wanderungen lernen wir Heilpflanzen mit allen Sinnen wahrnehmen, zu erkennen, zu benennen und im Alltag einzusetzen.

### NEU: Die Magie der Kräuter und Düfte

Kräuter und Düfte sind mächtige Zauberer, die auf unser Leben eine faszinierende Wirkung haben. An diesem Abend findest du Gelegenheit, wertvolle Erkenntnisse über die Vielfältigkeit der Heilpflanze individuell für dich zu entdecken und zu erfahren.

Unterstützung von der qualifizierten Dufttherapeutin Martina.

**Montag, 13.03.2023, 18:30 – ca. 21:00 Uhr, Kräuterhütt'n Grafing Kosten: 28 € inkl. Hexentrunk**

### Einsteigerkurs Brauchtum Räuchern über's Jahr

In 2 1/2 Stunden erfahren wir Wesentliches über das Räuchern und Räucherrituale.

Unsere heimischen Kräuter wirken dabei reinigend-schützend-klärend und heilend.

**Montag, 20.03.2023, 18:30 – ca. 21:00 Uhr, Kräuterhütt'n Grafing Kosten: 22 € inkl. Skript, Hexentrunk**

### Entschlacken, Entgiften und Entsäuern mit Wildkräutern

Im Praxis-Workshop in meiner Kräuterhütt'n bringe ich ihnen kurz und knackig bei, welche Heilkräuter uns unterstützen und wie sie Anwendung finden. Anschließend mörsert jeder noch ein Entschlackungssalz zum mit nach Hause nehmen.

**Mittwoch, 29.03.2023, 18:30 – ca. 21:30 Uhr, Kräuterhütt'n Grafing Kosten: 33 € inkl. Skript, Smoothie, selbstgemörsertes Entschlackungssalz**

### „Grüne Neune“ Heil-Kräuterwanderung

Heute besonders die „Grüne Neune“ - Suppe, die am Gründonnerstag gekostet, zu mehr Lebenskraft und Gesundheit verhilft. Während der Wanderung lernen wir die Heilpflanzen kennen, die wir anschließend in Smoothie und Suppe zubereiten und genießen.

**Samstag, 01.04.2023, 13:30 – ca. 17:00 Uhr, Kräuterhütt'n Grafing Kosten: 29 € inkl. Skript, Smoothie, Suppe**

### Heil-Kräuterwanderung

Während der zweieinhalbstündigen Wanderung lernen wir die Heilpflanzen mit allen Sinnen wahrnehmen, zu erkennen, zu benennen und im Alltag einzusetzen. Anschließend mixen wir aus den gesammelten und besprochenen Kräutern einen „Grünen Smoothie“.

**Mittwoch, 05.04.2023, 18:00 – ca. 20:30 Uhr, Kräuterhütt'n Grafing Kosten: 22 € inkl. Skript, Smoothie**

### NEU: Hüter des Feuers

Lerne ein Feuer auf die alte Art zu entfachen. Es ist der Prozess der Geburt eines Feuers, das zu uns kommen will, behutsam ernährt werden möchte und uns Wärme sowie Licht schenkt. Eingeleitet wird dieses Event mit einer kleinen Waldbaden-Einheit. Anschließend werden wir unter der Leitung von Sascha (zertif. Wildnispädagoge) ein Feuer-Set bauen, das jeder Teilnehmer mit heim nehmen darf. Um den naturverbundenen Abend abzuschließen, genießen wir eine wohlthuende Kräutermahlzeit auf unserer selbstgebauten Feuerstelle.

**Samstag, 15.04.2023, 14:00 – ca. 20:00 Uhr, Frauenbründl Kosten: 60 € inkl. Feuer-Set + Kräutermahlzeit**

### Einsteigerkurs Brauchtum Räuchern über's Jahr

In 2 1/2 Stunden erfahren wir Wesentliches über das Räuchern und Räucherrituale.

Unsere heimischen Kräuter wirken dabei reinigend-schützend-klärend und heilend.

**Montag, 24.04.2023, 18:30 – ca. 21:00 Uhr, Kräuterhütt'n Grafing Kosten: 22 € inkl. Skript, Hexentrunk**

### „Beltane—Walpurgisnacht“ Hexenkräuter - Liebe - Fruchtbarkeit

Wir erfahren eine tiefe Rückverbindung zu unseren Wurzeln und das Eingebettetsein in einen großen heiligen Kreislauf des Lebens. Das Feuerritual wird unsere Lebenskraft auf wunderbare Weise wecken und viele Hexenkräuter werden unsere Begleiter sein. Zum Abschluss genießen wir eine kleine Kräuterjause, schauen in die Sterne und lauschen den Trommelschlägen am Lagerfeuer; auch die Waldmeister-Bowle wird nicht fehlen.

**Sonntag, 30.04.2023, 18:00 – ca. 22:00 Uhr, Frauenbründl Kosten: 48 € inkl. Skript, Waldmeister-Bowle, Kräuterjause**





## Sommer: Die Natur erstrahlt

Mai — August

In den Sommermonaten speichern Heil- und Wildkräuter die gesamte Kraft der Sonne. Gemeinsam erleben wir die einzigartige heimische Flora und Fauna. Wir erkunden die Heilpflanzen, die wir für Küche und Hausapotheke nutzen können.

### Waldbaden

Waldmedizin, Immunsystem stärken, Killerzellen aktivieren, Stressreduktion, Innere Ruhe bewahren, gesunder Schlaf... Waldbaden ist für uns mehr als nur Trend, sondern Medizin zum Einatmen, wie renommierte Universitäten mittlerweile wissenschaftlich beweisen

**Samstag, 06.05.2023, 15:00 – ca. 18:30 Uhr, PP Kirche Antholing**

**Kosten: 39 € inkl. Skript, Waldtrunk**



### Sonnenschutz und Körperpeeling selbermachen

Mit reinen BIO-Ölen (ohne Zusatzstoffe) mischen wir unseren gesunden Sonnenschutz; auch zum Einnehmen! Dazu kreieren wir noch ein Körperpeeling.

**Mittwoch, 10.05.2023, 18:30 – ca. 20:30 Uhr, Kräuterhütt'n Grafing**

**Kosten: 39 € inkl. Skript, Sonnenschutz, Salzpeeling, Hexentrunk**

### Einsteigerkurs Brauchtum Räuchern über's Jahr

In 2 1/2 Stunden erfahren wir Wesentliches über das Räuchern und Räucherrituale. Unsere heimischen Kräuter wirken dabei reinigend-schützend-klärend und heilend.

**Montag, 05.06.2023, 18:30 – ca. 21:00 Uhr, Kräuterhütt'n Grafing**

**Kosten: 22 € inkl. Skript, Hexentrunk**

### Heil-Kräuterwanderung

Während der zweieinhalbstündigen Wanderung lernen wir die Heilpflanzen mit allen Sinnen wahrnehmen, zu erkennen, zu benennen und im Alltag einzusetzen. Anschließend mixen wir aus den gesammelten und besprochenen Kräutern einen „Grünen Smoothie“.

**Samstag, 10.06.2023, 15:00 – ca. 17:30 Uhr, Frauenbründl**

**Kosten: 22 € inkl. Skript, Smoothie**

**Montag, 12.06.2023, 18:00 – ca. 20:30 Uhr, Frauenbründl**

**Kosten: 22 € inkl. Skript, Smoothie**

### Sommersonnenwende

Wir zelebrieren den längsten Tag und die kürzeste Nacht 2023 ... Feuer-Ritual, Johanniskraut-Spirale, Umtrunk.... Zum Schutz und Segen darf jeder Teilnehmer einen kleinen Kräuterbusch'n für sein Zuhause binden

**Mittwoch, 21.06.2023, 19:00 – ca. 22:00 Uhr, Frauenbründl,**

**Kosten: 48 € inkl. kleiner Kräutersegen, div. Getränke, Sommersonnwend-Brötchen**



### NEU: Wunderkraut Brennessel

“Die zauberhafte Brennessel—eine vielseitige Heil- und Nutzpflanze—überall bei uns“

Wir erfahren Wissenswertes über die „sagenhafte Königin“, was ihre Vitalstoffdichte und Heilkräfte betrifft.

**Dienstag, 27.06.2023, 18:30 – ca. 20:30 Uhr, Frauenbründl**

**Kosten: 25 € inkl. Skript, Brennesselaufstrich-Brot, Waldtrunk**

### Heil-Kräuterwanderung SOMMER

Während der zweieinhalbstündigen Wanderung lernen wir die Heilpflanzen mit allen Sinnen wahrnehmen, zu erkennen, zu benennen und im Alltag einzusetzen. Anschließend mixen wir aus den gesammelten und besprochenen Kräutern einen „Grünen Smoothie“.

**Samstag, 01.07.2023, 15:00 – ca. 17:30 Uhr, Frauenbründl**

**Kosten: 22 € inkl. Skript, Kräuter-Smoothie**

**Dienstag, 04.07.2023, 18:00 – ca. 20:30 Uhr, Frauenbründl**

**Kosten: 22 € inkl. Skript, Kräuter-Smoothie**



### Waldbaden mit Übernachtung (im Baumzelt oder Hängematte mit Mückenschutz)

In einer geheimnisvollen Atmosphäre entspannen

- sich tief von Mutter Erde berühren lassen
- sich fallen lassen
- Körper, Geist und Seele bereichern
- Stress reduzieren
- das Immunsystem bis zu 4 Wochen steigern und vieles mehr...



DAS ALLES schenkt uns der Wald in nur mal 17 Stunden!

Bei Lagerfeuer, Stockbrot, Grillata, Salat und Getränken fließen auch kulinarische Genüsse von Mutter Erde mit ein. Lagerfeuerstimmung begleitet von Trommeln und wertvollen Gesprächen lassen den Abend ausklingen.

**Sa - So, 15.-16.07.23, 17:00 – ca. 10:00 Uhr, Örtlichkeit folgt**

**Kosten: 98 € inkl. Stockbrot, Grillata+Getränke, kleines Frühstück**

### Räucherwerk selber herstellen; Räucherzigarren—Räucherbündel

Unsere heimischen Kräuter wirken reinigend-schützend-klärend und heilend. Sie wirken unterstützend, während wir UNS von energetischen und emotionalen Altlasten befreien. Schaffen Sie ihre individuelle Räuchermischung aus Heil-Pflanzen.

**Mittwoch, 09.08.2023 18:30 – ca. 20:30 Uhr, Kräuterhütt'n Grafing**

**Kosten: 29 € inkl Skript, Räucherzigarre**



**!!! Gerne können Sie mich für Firmen-Events, Kindergeburtstage oder auch ganz individuell für private Kräuter-Feierlichkeiten buchen !!!**

## Kräuter-Hütt'n Grafing

Besuchen Sie mich in meiner Kräuter-Hütt'n in Grafing. Hier gibt's duftende Kräuter, Tinkturen und Salben. Von verschiedenen Räuchergefäßen über Harze und Kräuter bis hin zu selbst hergestellten Räuchermischungen gibt es eine sehr große Auswahl an Räucherzubehör. Zudem erfahren Sie bei mir persönlich alle Details zu den Kursen, die in diesem Fleyer bewusst nur sehr knapp beschrieben sind. Zusatzkurse sind von meiner Homepage zu entnehmen

**Weitere Informationen:** Marlene Enghart-Schweiger – Am Urtebach 2 – 85567 Grafing  
Telefon: 01520/533 90 82 oder Email an [info@marlene-kraeuterhuett.n.de](mailto:info@marlene-kraeuterhuett.n.de)  
Homepage: [www.marlene-kraeuterhuett.n.de](http://www.marlene-kraeuterhuett.n.de)

Do: 9:00 - 18:00 Uhr  
Fr: 9:00 - 18:00 Uhr  
Sa: 9:00 - 13:00 Uhr

