



## Kräuterstammtisch

**Mittwoch, 1. Februar 2023 um 18 Uhr**

Wir laden herzlich zum monatlichen Kräuterstammtisch ein. Bei diesem Stammtisch treffen wir uns zum Samentausch und Kräuterjungpflanzen Koordinierung.

Adresse: Mostgut Kuchlbauer, Riegersbach W. 33, 8250 Riegersbach

**Preis: kostenlos**



## Entspannung \* Meditation \* Duftreise

**Jeden 3. Mittwoch um 18 Uhr**

Mit Achtsamkeit und Entspannungsübungen negativen Stress und Gedankenmuster lösen. Und so einen leichteren Umgang im Alltag finden. Einfache Entspannungsübungen u. Meditationen kombiniert mit Aromen zum Wohlfühlen. Mitzubringen: Matte, evtl.

Jogakissen, warme Kleidung, Decke

Adresse: Volksschule Sonnhofen, Köppelreith 52, 8225 Sonnhofen

**Kosten: € 18 p. Einheit**



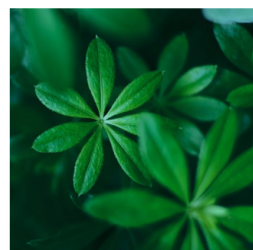
## Kräuterstammtisch

**Mittwoch, 1. März 2023 um 18 Uhr**

Wir laden herzlich zum monatlichen Kräuterstammtisch ein. Bei diesen Stammtisch besprechen wir verschiedene Möglichkeiten wie wir unseren Körper im Frühjahr wieder in Schwung bringen können. Zudem wird wieder fleißig Saatgut getauscht!

Adresse: wird noch Bekannt gegeben

**Preis: Vereinsmitglieder kostenlos / € 5.-p. Person**



## Kräuterstammtisch

**Mittwoch, 5. April 2023 um 18 Uhr**

Wir laden herzlich zum Kräuterstammtisch vom Monat April ein. Dieses Mal unterhalten wir uns über typische Frühlingskräuter und schauen uns den Waldmeister genauer an.

Adresse: wird noch bekannt gegeben.

**Preis: Vereinsmitglieder kostenlos / € 5.-p. Person**



## Ätherische Öle für Mutter & Kind

**Freitag, 21. April 2023 um 18 Uhr**

In diesem Vortrag erklärt die Dipl. Aromapraktikerin Monika Sommersguter die wichtige Handhabung von ätherischen Ölen bei Kindern und in der Schwangerschaft. Zudem wird im Anschluss gemeinsam ein Riechstift hergestellt.

**Inhalte:**

- Was ist wichtig beim Umgang mit ätherischen Öle?
- Welche Ätherische Öle dürfen in der Schwangerschaft verwendet werden?
- Welche Ätherische Öle dürfen bei Baby's und Kleinkindern verwendet werden?
- Herstellung eines Riechstiftes für dich oder deinem Kind!

Adresse: wird noch bekannt gegeben.

**Preis: € 18.-p. Person**



## Kräuterstammtisch

**Mittwoch, 6. Mai 2023 um 16 Uhr**

Bei diesem Stammtisch treffen wir uns bereits etwas früher und werden bei einer kleinen Wanderung verschiedene Wildkräuter bestimmen und gemeinsam sammeln.

Adresse: wird noch bekannt gegeben.

**Preis: Vereinsmitglieder kostenlos / € 5.-p. Person**



## Grüne Kosmetik Workshop

**Freitag, 12. Mai 2023 von 18 - 20 Uhr**

Monika Auner von Monako ist zertifizierte Kräuter- u. Grüne Kosmetik Pädagogin. In diesem 2- stündigen Workshop erlernst du wie man Hautpflege aus natürlichen Rohstoffen nach Gabriela Nedoma selber herstellen kann.

**Inhalte:**

- Was ist die Grüne Kosmetik?
- Welche Rohstoffe benötigst du?
- Welche Öle sind geeignet?
- Was ist ein Öl Dekokt?
- Praxis und zum Mitnehmen: 2 Pflegeprodukte für die Haut!

Adresse: Fachschule Voralpe, Stift Voralpe 1

**Kosten: € 38 p. Person**