

## VERANSTALTUNGEN KRÄUTERJAHR 2024

Das neue Jahr steht unter 3 ganz besonderen Themen \*Knospenheilkunde, \*Detox und \*Räuchern. Gerne sind hier die wichtigsten Termine und ich freue mich, wenn du dabei bist!

### FNL-KRÄUTERSTAMMTISCH

Die FNL-Stammtische sind ein informativer Austausch unter Gleichgesinnten. Hier lernt man neue Leute kennen mit denselben Interessen. Der Vormittag steht immer unter einem bestimmten Motto. Trotzdem sind die Erfahrungswerte von euch unbezahlbar und die Geschichten bleiben lange haften. Das macht sie so wertvoll. Eine Mitgliedschaft beim FNL ist für die Teilnahme nicht notwendig! Es ist kein reiner Vortrag und auch kein Kurs für sich sondern einfach nur ein spannender Austausch mit möglichst viel Input um aktiv zu werden!

Genauso sind diese Veranstaltungen eine Möglichkeit, sich über den neuen FNL-Lehrgang zu informieren, der im Bregenzerwald am 09.03.2024 startet!

Um besser planen zu können, freue ich mich über deine Anmeldung!

### GEMMOTHERAPIE

In diesem embryonalen Gewebe ist die Kraft der ganzen Pflanze enthalten und die daraus gewonnenen Mazerate können stärken, ausleiten, Entzündungen hemmen und chronischen Krankheiten entgegenwirken. Ich zeige dir gern die 5 wichtigsten Knospen und wie du das Maximum draus schöpfen kannst.

#### Kräuterstammtisch am Samstag, den 17.02.2024 09.00 – ca. 11.00 Uhr

##### **TERMIN AUSGEBUCHT**

**Thema:** Heilkraft der Knospen und Infoveranstaltung FNL-Lehrgang

**Ort:** Pfarrhofkeller Langenegg. Begrenzte Personenanzahl. Nur mit Anmeldung!

**Preis:** 15,00 für FNL-Mitglieder, € 20,00 ohne Mitgliedschaft

##### **ZUSATZTERMIN:**

#### Kräuterstammtisch am Samstag, den 24.02.2024 von 09.00 – ca. 11.00 Uhr

**Thema:** Heilkraft der Knospen und Infoveranstaltung FNL-Lehrgang

**Ort:** wird bei der Reservierung bekannt gegeben. Begrenzte Personenanzahl. Nur mit Anmeldung!

**Preis:** 15,00 für FNL-Mitglieder, € 20,00 ohne Mitgliedschaft

#### Knospenwanderung am Freitag, den 15.03.2024 von 14.00 – ca. 17.00 Uhr

**Thema:** Heilkraft Gemmotherapie

Auf unserem Weg begegnen wir zahllosen, kraftvollsten Knospen. Jede ist ein Profi auf seinem Gebiet!

Wir besprechen die Erkennungsmerkmale, die Heilpflanze an sich und die Zubereitung wirksamer Rezepturen.

**Treffpunkt** in Bezau

**Preis:** € 65,00 incl. Knospenoxymel und Skript

## DETOX IM FRÜHLING

Wenn wir gesund auf die Welt kommen, ist das ein unbezahlbares Geschenk! Damit uns dieses Geschenk so lange wie nur irgendwie möglich erhalten bleibt, ist eine regelmäßige Entgiftung essenziell, denn der Durchschnitt von uns nimmt jährlich bis ca. 2kg Giftstoffe allein über die Ernährung auf.

Bei einer Detox Kur schmelzen nicht nur ein paar überflüssige Pfunde sondern wir fühlen uns automatisch wieder wohl in unserer Haut.

Die natürliche Antriebskraft lässt sich auch wieder einmal blicken und sauberes Blut sorgt für ein strahlendes Antlitz in einem Körper, in dem man sich wieder wohl fühlen kann. Alle Pflanzen dafür wachsen vor unserer Haustür!

### FNL-Kräuterstammtisch am Samstag, den 02.03.2024 von 09.00 – ca. 11.00 Uhr

**Thema:** Detox im Frühling

**Ort:** Pfarrhofkeller Langenegg. Nur mit Anmeldung!

**Preis:** € 15,00

### 2-Tageskurs Detox mit Kräuterwanderung und Umsetzung

Der Frühling symbolisiert den Neuanfang und um kraftvoll durchstarten zu können, benötigen wir die volle Leistungsfähigkeit.

Birkenblätter, Gundelrebe, Brennessel, Bärlauch, Gänseblümchen, Brunnenkresse und zahllose Weitere unterstützen die körpereigene Entgiftung und auch die Schwermetallausleitung. Das Ergebnis sind bessere Nerven, weniger Entzündungen, ein höherer Wohlfühlfaktor und vor allem .... mehr Motivation das Leben anzupacken.

Am 1. Nachmittag streifen wir gemeinsam durch die Langenegger Gefilde und lernen wir die wichtigsten und effektivsten Pflanzen kennen und wie wir sie am besten nutzen können.

Der 2. Tag gehört voll und ganz der praktischen Umsetzung. Am Vormittag kochen wir mit dem Detox Chef der Post Bezau, Jan Wägele bereiten wir die verschiedensten Leckereien zur Verkostung. Am Nachmittag zeige ich dir, wie du die wertvollen Inhaltsstoffe in Form von Oxymel und Kräutersalz haltbar machen kannst.

**Termin:**

**13.04.2024** von 13.00 – ca. 16.00 Uhr in Langenegg und am

**20.04.2024** von 09.00 – ca. 16.00 Uhr in der Küche der Mittelschule Bezau incl. Mittagspause

**Preis für beide Tage:** incl. Produkte € 185,00

## RÄUCHERN

Mit Pflanzen zu räuchern gehört zu meinen ganz großen Leidenschaften!

Räuchern macht nicht nur in den Raunächten Sinn sondern auch, um nach zehrenden und auslaugenden Situationen wieder in Balance zu kommen.

Gewisse Pflanzen verräuchert, wirken energetisch reinigend, stärken unsere Stresskompetenz, führen zu mehr Gelassenheit, fördern unsere Intuition, helfen uns bei der Abgrenzung und wärmen unser kalt gewordenes Herz.

Räuchern gibt uns ein Stück Naturverbundenheit zurück und stärkt uns für die Anforderungen des Lebens.

### Räucherkräuter-Wanderungen am 04.07.2024 vom 11.00 – ca. 16.00 Uhr

Selbst gesammeltes Räucherwerk aus den Alpenpflanzen ist unbezahlbar und auf unseren Wanderungen besprechen wir die natürliche Heilkraft, aber auch die Wirkung der Pflanzen im feinstofflichen Bereich.

**Ort:** Rundwanderweg Niedere Bezau

**Treffpunkt:** Talstation Bergbahnen Bezau

**Preis:** 95,00 + Bahnticket

### Räucherkräuter-Wanderungen am 07.09.2024 vom 11.00 – ca. 16.00 Uhr

Wir spazieren von der Alpenarena aus ins Hörmoos zu Michaels Kräutergarten. Er destilliert ganz besondere Brände und nach einem kleinen Zwischenstopp im Gasthaus geht der Weg wieder retour. Wir treffen auf die spannendsten Heilpflanzen und deren Wirkung beim Verräuchern.

**Ort:** vom Hochhäderich nach Steibis

**Preis:** € 95,00

### Räuchern durch die kalte Jahreszeit am 05.10.2024 von 10.00 – ca. 15.00 Uhr

**Ort:** wird noch bekannt gegeben

**Preis:** € 145,00 incl. Produkte und Skript

Von Samhain über Yule und den Raunächten bis Lichtmess.

Wir spannen den Bogen über die wichtigsten Lostage in der dunklen Zeit, deren Pflanzen und Grundthemen, herrlich duftenden Mischungen und wie du sie anwenden kannst.

Melde dich gern, wenn Fragen sind und folge mir auf Facebook und Instagram für kurzfristig geplante Kurse, Workshops und Wanderungen!

Margot Fuchs

Referentin der FNL-Kräuterakademie

