

## Kräuterkurse

### Hexentrunk und Zauberkraut - mit Wildkräutern durch das Jahr

Viele als „Unkräuter“ bekannte Pflanzen, sind Heilpflanzen oder gesunde Delikatessen. Das Angebot am Wegesrand ist vielfältig und verändert sich laufend während dem Jahr. Auf Kräuterspaziergängen am Pfannenstiel entlang im Jahreslauf werden wir Wildkräutern begegnen. Wir werden Geschichten über die Pflanzen hören, Wissenswertes über ihre Heilkräfte erfahren und „Schmackhaftes“ und „Heilendes“ zusammenbrauen. Wir begeben uns auf Spurensuche im Jahreskreislauf und stellen „Zaubertränke“, und Kräuterspeisen her.



- Vorkenntnisse:** Interesse an Natur/Pflanzen  
**Kursleitung:** Marianne Martens, med. Masseurin EFA  
**Kurszeit:** 09.30 Uhr - ca. 16.30 Uhr  
**Kurskosten:** Einzeltag Fr. 220.00 (inkl. Kursunterlagen + Kursbestätigung)  
**Anerkennung:** EMR, SPAK, ASCA

#### KK1 Ach du grüne Neune

Neun Frühlingspflanzen, die Kraft des (ersten) Grüns, Grün-Donnerstag. Wir sammeln auf einer kleinen Wanderung die neun Kräuter und bereiten damit die Gründonnerstags-Suppe zu. Am Nachmittag erfahren wir mehr über die Heilkraft der ersten Kraftpflanzen des Frühlings und ihre Reinigungswirkung auf den Körper.



**Kursdatum: Mittwoch, 28.03.2018**

#### KK2 Walpurgisnacht

Die Nacht vom 30. April auf den 1. Mai gilt als die Nacht, in der die Hexen versammeln und auf dem Blocksberg und an anderen erhöhten Orten ein grosses Fest abhalten. Heute leben die Walpurgisrituale in bäuerlichen Maibräuchen fort. Wir befassen uns mit der Geschichte der Hexen und lernen die damalige Bedeutung der „Hagazussa“, den Grenzgängerinnen, die ihre magischen Fähigkeiten vor allem auf dem Wissen um die Wirkungen von Pflanzen und Kräutern begründeten. Wir stellen Hexen-Kräutersalben her.



**Kursdatum: Mittwoch, 25.04.2018**

### **KK3 Sommersonnenwende**

Vor der Christianisierung feierten unsere Vorfahren 8 Feste im Jahresverlauf; nämlich die 4 Sonnenfeste: die Wintersonnenwende (längste Nacht im Jahr, 21. Dezember), die Sommersonnenwende (längster Tag im Jahr, 21. Juni), aber auch die Tag- und Nachtgleichen im Herbst und im Frühling. In den matriarchalen Kulturen kamen auch noch 4 Mondfeste dazu. Wir begegnen den Kräutern der Sommersonnenwende, verarbeiten sie zu Kräuterbuschen und Kräuterölen.



**Kursdatum: Mittwoch, 20.06.2018**

### **KK4 Räuchern mit einheimischen Spätsommerkräutern**

Auf einer Kräuterwanderung am Pfannenstiel werden wir einheimische Pflanzen kennen lernen, sammeln und damit einen Räucherbüschel oder Räucherstab binden. Wir begegnen unseren Heilpflanzen, sammeln sie und kreieren unseren ganz persönlichen Räucherstrauss. Wir werden uns in Düften schwelgen lassen und den dekorativen Räucherstab mit nach Hause nehmen.



**Kursdatum: Mittwoch, 15.08.2018**

### **KK5 Erntedank**

Die Arbeit des Sommers ist getan, die Ernte ist eingebracht. Zum zweiten Mal im Jahr ist Tag- und Nachtgleiche - ein besonderer Zustand des Gleichgewichts und Harmonie. Erntedankfest auch ein fröhliches Fest der Farben und der Reife. Bevor sich die Natur vollständig zurückzieht, zeigt sie sich noch einmal in ganz besonderer Fülle und Pracht. Wir begeben uns an Waldränder, um Schleh- und Weissdornfrüchte zu ernten und um daraus köstliche Stärkungselixiere herzustellen.



**Kursdatum: Mittwoch, 19.09.2018**

### **KK6 Samhain - ein Mondfest**

Was heute als amerikanisches Halloween (all Hallows eve = Allerheiligen) gefeiert wird - und das Hexenneujahr einläutet - ist das keltische Fest der Ahnen oder das christliche Allerseelen. Samhain ist das Fest des Rückzugs und der Stille. Themen wie Vergänglichkeit und Sterben sind in dieser Jahreszeit sichtbar und erfahrbar. Es ist Zeit nach innen zu schauen. Zum Jahresabschluss passt auch wunderbar die unmittelbare Erfahrung des Räucherns. Früher desinfizierte man mit Hilfe des Räucherns die Wohnräume und Ställe oder unterstützte rituelle Handlungen. Räuchern kann Meditationen, Träume verstärken, entspannen und heilen. Wir schauen uns Räucherstoffe verschiedener Kulturen an und verarbeiten gesammelte Kräuter, Rinden und Harze zu individuellen Räuchermischungen.

**Kursdatum: Mittwoch, 31.10.2018**

## Destillieren – Hydrolate

**Kursinhalte:** Wir destillieren mit Wasserdampf Kräuter, Gewürze und Blüten. Dazu verwenden wir verschiedene Kupferdestillen, Kochtöpfe usw. Wir bereiten uns eine feine Bowle mit Hydrolat zu und basteln uns einen Beinspray.

**Kursdaten:** Mittwoch, 30.05.2018 Freitag, 13.07.2018  
 Samstag, 01.09.2018

**Vorkenntnisse:** keine



## Naturkosmetik, Salben, Cremes

Warum Naturkosmetik selber machen? **Sie lernen in diesem Kurs alles, was Sie rund um dieses Thema wissen müssen.**

Praktisches Umsetzen von verschiedenen Produkten aus einer Auswahl von Rezepten.

**Kursinhalte:** Die naturkosmetischen Rohstoffe, deren Verarbeitung und Einsatzgebiet (Hydrolate, Pflanzenöle, Butter, Wachse, Konsistenz-geber, Gelbildner, Emulgatoren, Pflanzenextrakte, ätherische Öle, Zusätze usw.)

**Kurs A:** Gesichtscreme, Lippenpflege (Gloss), Handcreme, Spray (Body/Raum), Peeling (Salz/Zucker), kühlender Beigel usw.

**Kurs B:** Salben und Balsame, Körperbutter, Lippenbalsam, Badezusätze usw.

**Vorkenntnisse:** keine (Reihenfolge muss nicht eingehalten werden)

**Kursleitung:** Marianne Martens,  
 med. Masseurin EFA

**Kurszeit:** 9.30 Uhr - ca. 17.00 Uhr

**Kurskosten:** Fr. 230.00 + Fr. 50.00 Materialkosten  
 (inkl. Kursunterlagen/Kursbestätigung und Sie dürfen 5 an diesem Tag selber hergestellte Produkte mit nach Hause nehmen)

**Daten Kurs A:** Freitag, 08.06.2018, Samstag 18.08.2018

**Daten Kurs B:** Freitag, 09.03.2018, Samstag 17.11.2018



Ich biete auch Tapenkurse an. Weiter Informationen auf meiner Homepage:

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



---

## Anmeldungen

Das Kurslokal liegt an der Humrigenstrasse 18 in 8704 Herrliberg

Kursanmeldung: \_\_\_\_\_

Name/Vorname: \_\_\_\_\_

Strasse/PLZ/Ort: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_

**Ich bestätige mit meiner Unterschrift die definitive Kursanmeldung und akzeptiere die AGB's:**

Ort/Datum/Unterschrift: \_\_\_\_\_

An-/Abmeldung an: Fachschule für Massage, Gesundheit und Naturheilkunde, Marianne Martens, Humrigenstrasse 18, 8704 Herrliberg

Weitere Informationen und die AGB's für Kurs An-/Abmeldungen können Sie nachlesen auf: [www.mariannemartens.ch](http://www.mariannemartens.ch) oder schreiben an [info@mariannemartens.ch](mailto:info@mariannemartens.ch) oder telefonisch anfragen 044 923 74 50.