EINFACH VERA

Verena Stalder-Müller
Erwachsenenbildnerin SVEB
Dipl. Aromaberaterin und
Dipl. Phytotherapeutin

Kurse und Workshops mit ätherischen Ölen

Juni 2025 bis Januar 2026

«EINFACH VERA» steht für Weiterbildung mit Spass, Abwechslung und «einfach Tun». Kreativität, Kunst, Natur und Leben im Wechsel der Zeit.
Und bereit für ein Abenteuer, das alle Sinne anspricht?
Buchen Sie Ihren ganz speziellen Tag unter
verabotanica@einfachvera.ch

Kurslokal: St. Gallerstrasse 15
1. Stock
8353 Elgg

Tel. 079 642 39 60 (wenn Türe geschlossen bitte anrufen)

VERABOTANICA

Kurse/Workshops mit Pflanzenpower

Sa 5. Juli 2025, 9.00 – 17.00 Uhr oder
So 6. Juli 2025, 9.00 – 17.00 Uhr
«Kühlung und Hautpflege im Sommer»
Pflanzenwässer-Hydrolate-, Körpersprays und pflegendes Après Soleil selbst herstellen.

Sa 19. Juli 2025 je 9.00 – 17.00 Uhr
«Salben und Öle»
Wir lernen «fette Öle», und ihre Wirkung auf Haut und Organismus, besser kennen und stellen einen Warmauszug (Mazerat) her, damit rühren wir einen Balsam, ganz auf die Bedürfnisse der Teilnehmer abgestimmt. Dazu wählen wir passende pflegende Öle und eventuell ätherische Öle aus.

Mo 1. September 2025, 19.00 – 22.00 Uhr oder
Mi 3. September 2025, 19.00 – 22.00 Uhr
Workshop «Salben rühren»
Wir üben anhand eines einfachen Rezeptes, worauf es ankommt, beim «Salben rühren».

Fr 3. Oktober 2025, 19.00 – 22.00 Uhr
Schlaf(-Störungen)
Was raubt uns den Schlaf? Weshalb schlafen wir nicht (mehr) durch? Was lässt uns nicht einschlafen? Und was können wir dagegen tun?

Mi 15. Oktober 2025 je 19.00 – 22.00 Uhr
Mo 26. Januar 2026, 19.00 – 22.00 Uhr
Qualitätsmerkmale bei ätherischen Ölen
Man liest und hört so viel Widersprüchliches in Bezug auf ätherische Öle. Da wird

lauthals mit Prüfsiegeln geworben und es werden Firmen, die schon lange Jahre in Europa auf dem Markt sind diskreditiert. Wir schauen da näher hin.

Mo 20. Oktober 2025, 19.00 – 22.00 Uhr
Mi 28. Januar 2026, 19.00 – 22.00 Uhr
Sichere Anwendungen von äth. Ölen

Wie dosiere mich die ätherischen Öle? Worauf muss ich achten? Was steckt in einem Tropfen äth. Öl?

Mo 27. Oktober 2025, 19.00 – 22.00 Uhr
Do 29. Januar 2026, 19.00 – 22.00 Uhr
Chemotypen? Welchen Einfluss haben sie?

Wir besprechen die Unterschiede der Chemotypen anhand vom ätherischen Öl «Rosmarin».

Sa 8. November 2025, 9.00 – 17.00 Uhr
«Hautschutz im Winter»

Wie schützt man die Haut im Winter vor Kälte, Austrocknen und Rissen. Wertvolle fette Öle, ätherische Öle, Mazerate und andere Wirkstoffe kennen- und anwenden lernen. Gelegenheit die am 31. August hergestellten Mazerate und Tinkturen anzuwenden.

Sa 15. November 2025, 9.00 – 17.00 Uhr
«Düfte beeinflussen und manipulieren uns»

Die Nase können wir nicht belügen. Mit jedem Duft ist unweigerlich eine Emotion verbunden. Lassen sie sich darauf ein?!

Sa 13. Dezember 2025, 9.00 – 17.00 Uhr
«Der Duft von Weihnachten»

Welche Düfte verbinden wir mit Weihnachten und was bewirken sie in uns. Ein Tag um sich verwöhnen zu lassen und die letzten Tage vor Weihnachten zu geniessen.

Sa 10. Januar 2026, 9.00 – 17.00 Uhr
«Ätherische Öle die Viren vertreiben»

Welche ätherischen Öle eignen sich, wie wendet man sie an, worauf muss man dabei achten.

Mi 14. Januar 2026, 19.00 – 22.00 Uhr oder
Fr 16. Januar 2026, 19 .00 – 22.00 Uhr
«Eine Wohltat für die Füsse»
Wir lernen Methoden und Rezepte, wie wir unseren Füssen Gutes tun können.

Sa 17. Januar 2026, 9.00 – 17.00 Uhr
«Mit ätherischen Ölen gegen den Winterblues»
Welche Düfte eignen sich, wie wendet man sie an, worauf muss man dabei achten. Natürlich probieren wir es auch gleich aus.

Kurskosten:

ganzer Tag	Fr. 180.—
3 Tageskurs «Herbarium»	Fr. 420.— (Kursbeginn auf Anfrage)
Abend	Fr. 75.—

Im Kurspreis inbegriffen sind Getränke, Snacks und Kursunterlagen.

Zusätzlich verrechnet werden:
Materialkosten, Brennkosten je nach Aufwand

Mittagspause bei Tagekursen ca. 1 Stunde. Essen mitbringen, liefern lassen oder direkt in einem der Restaurants einnehmen.

Kurse werden durchgeführt, wenn mindestens 3 Teilnehmer definitiv angemeldet sind.

Ein detailliertes Kursprogramm erhalten Sie nach Anmeldung / Einzahlung der Kurskosten per Mail.

Anmeldung: (Bitte gewünschte Kurse ankreuzen)

☐ Sa 5.7.2025	«Kühlung und Hautpflege im Sommer»	Fr. 180.-
☐ So 6.7.2025	«Kühlung und Hautpflege im Sommer»	Fr. 180.-
☐ Sa 19.7. 2025	Salben und Öle	Fr. 180.-
☐ Mo 1.9.2025	Workshop «Salben rühren»	Fr. 75.-
☐ Mi 3.9.2025	Workshop «Salben rühren»	Fr. 75.--
☐ Fr 3.10.2025	Schlaf(-Störungen)	Fr. 75.--
☐ Mi 15.10.2025	Qualitätsmerkmale bei äth. Ölen	Fr. 75.--
☐ Mo 20.10.2025	Sichere Anwendung von äth. Ölen	Fr. 75.-
☐ Mo 27.10.2025	Chemotypen bei äth. Ölen	Fr. 75.-
☐ Fr. 8.11.2025	«Hautschutz im Winter»	Fr. 180.-
☐ Sa 15.11.2025	«Düfte beeinflussen und manipulieren»	Fr. 180.-
☐ Sa 13.12.2025	«Der Duft von Weihnachten»	Fr. 180.-
☐ Sa. 10.1.2026	Ätherische Öle die Viren vertreiben	Fr. 180.-
☐ Sa 14.1.2026	«Eine Wohltat für die Füsse»	Fr. 75.-
☐ Fr 16.1.2026	«Eine Wohltat für die Füsse»	Fr. 75.-
☐ Sa 17.1.2026	Mit äth. Ölen gegen den Winterblues	Fr. 180.-
☐ Mo 26.1.2026	Qualitätsmerkmale bei äth. Ölen	Fr. 75.--
☐ Mi 28.1.2026	Sichere Anwendung von äth. Ölen	Fr. 75.-
☐ Do 29.1.2026	Chemotypen bei äth. Ölen	Fr. 75.-

Vorname: _____

Name: _____

Strasse: _____

PLZ / Ort: _____

Telefon: _____

Mail: _____

Kursanmeldungen* bis 8 Tage vor Kursbeginn

*Vorauszahlung bis 5 Tage vor Kursbeginn

Bei Abmeldungen** / Nichterscheinen wird 50% des Kurspreises in Rechnung gestellt.

** 5 Tage oder weniger vor Kursbeginn → Ausnahme bei Krankheit (Arztzeugnis) erhalten sie den ganzen Kurspreis zurück.

☐ Ich möchte gerne einen **Newsletter** erhalten / **per Mail** über **Neuerungen** informiert werden.

☐ Empfehle meine Kurse weiter und erhalte **Fr. 20.— Reduktion auf nächsten den Kurs.**