



**Verena Stalder-Müller**

Erwachsenenbildnerin SVEB

Dipl. Aromaberaterin und

Dipl. Phytotherapeutin

# Kurse und Workshops

## März 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](mailto: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 15. März 2025 je 9.00 – 17.00 Uhr**

### «Frühlingserwachen vor der Haustür»

Wir genießen den Frühling in der Natur, schärfen unseren Blick für die Pflanzen/Bäume am Wegesrand und lernen später im Kursraum, wie man sie anwendet.

Viele heimische «Unkräuter» liefern erstaunlich viele Vitalstoffe, die den Organismus wieder in Schwung bringen.

**Fr 28. März 2025, 9.00 – 12.00 Uhr (1) oder**

**Fr. 28. März 2025, 19.00 – 22.00 Uhr (2)**

### «Immunbooster aus der Natur»

Herbst und Winter fordern unsere Immunabwehr täglich heraus. Gestärkt in den Frühling starten. Wir lernen, womit wir unseren Körper stärken können.

**Sa 5. April 2025 und**

**Do, 1. Mai 2025, jeweils 9.00 – 16.00**

**3. Termin noch offen**

### «Ein Herbarium erstellen»

Wie gehe ich vor, was soll mein Herbarium «können», welche Materialien eignen sich, was muss ich anschaffen, wie und womit presse ich die Kräuter. Wir erstellen zusammen einen «Sammelkalender», einen Zeitplan, eine Vorlage für einen «Herbarbeleg», eine «Reise-Kräuterpresse», gehen zusammen Kräuter sammeln, pressen sie und kleben einige auch auf.

**So 13. April 2025 10.00 – 17.00 Uhr**

### «Ostereierfärben und Osterbräuche»

Ostereier färben, wie es schon meine Mutter und Grossmutter gemacht haben, mit

Naturfarben, Kräutern, Faden und Nylonstrumpfhosen. Dazu hören wir Geschichten und Sagen rund um Ostern. 6 Eier inkl.

**Sa 26. April 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.

**Sa 31. Mai 2025 je 9.00 – 17.00 Uhr**

### **Wildkräuterküche**

Wir sammeln (unter Anleitung) Kräuter und kochen ein einfaches Mittagessen damit. Am Nachmittag erfahren wir, wofür die gesammelten Kräuter ausserdem noch verwendet werden können.

**Mo 2. Juni 2025 je 19.00 – 22.00 Uhr oder**

**Mi 15. Oktober 2025 je 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.

**Mi 18. Juni 2025, 19.00 – 22.00 Uhr**

### **«Räuchern zu Litha» - Sommersonnenwende**

Wir begrüssen den Sommer mit einheimischem Räucherwerk.

**Fr 27. Juni 2025, 19.00 – 22.00 Uhr**

### **«Insektenabwehr»**

Mit Hilfe von ätherischen Ölen und Pflanzenauszügen stechende «Lästlinge» fernhalten.

**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.

**Mo 21. Juli 2025, 19.00 – 22.00 Uhr**

**«Räuchern zu Lughnasadh»**

8. Vollmond nach Jul (Jul = Wintersonnenwende)

**Fr 15. August 2025, 19.00 – 22.00 Uhr**

**«Kräuterbuschen / Räucherbündel»**

Eine Tradition nicht nur in katholischen Gegenden. Weshalb, wofür und was sammle ich?

**Sa 16. August 2025, 9.00 – 12.00 Uhr**

**«Räucherbündel» aus unseren «Himmelfahrts-Kräutern»**

Wir lernen, wie man Räucherbündel aus unseren gesammelten Kräutern herstellen können. Die Kräuter sollen dabei bereits etwas angewelkt sein.

**Sa 30. August 2025, 9.00 – 17.00 Uhr**

**«Kräuter haltbarmachen für verschiedenste Zwecke»**

Wir sammeln Kräuter in der Natur und lernen, wie wir sie verarbeiten, konservieren, einlegen, damit wir sie später zu Salben, Tee, Räucherwerk, Badezusätzen... weiterverarbeiten können.

**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».

**Mo 22. September 2025, 19.00 – 22.00 Uhr**

**«Räuchern zu Mabon» - Herbsttagundnachtgleiche**

Wir bedanken uns für die Ernte und begrüßen den Herbst mit einheimischem Räucherwerk.

**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?

**Fr 10. Oktober 2025, 9.00 – 17.00 Uhr oder**  
**Sa 11. Oktober 2025, 9.00 – 17.00 Uhr**

**«Herbstsegen»**

Wir sammeln, was uns der Herbst bietet, und stellen daraus wertvolle Produkte für die Gesundheit her.

**Mo 20. Oktober 2025, 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**  
**Chemotypen? Welchen Einfluss haben sie?**

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

**Fr 31. Oktober 2025, 19.00 – 22.00 Uhr**  
**«Räuchern zu Samhain» - Allerheiligen / Allerseelen**

Was feiern wir an diesem Tag überhaupt? Wir räuchern mit den im August gesammelten Räucherbündeln.

**Fr 7. November 2025, 19.00 – 22.00 Uhr**  
**«Bäume» - Die gütigen Riesen**

Nadeln, Harze, Rinde, Knospen - ein kurzer Überblick, was uns die Bäume alles schenken.

**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?!

**Mi 19. November 2025, 19.00 – 22.00 Uhr**

**Anwendungen aus der Kräuterapotheke**

Im Verlauf des Jahres haben wir viele Kräuter gesammelt, die wir jetzt zu verschiedenen «Hausmitteln» zusammen stellen werden.

**Do 27. November 2025, 19.00 – 22.00 Uhr**

**Kräutersalze**

Salz eignet sich für verschiedenste Verwendungszwecke. Nach welchen Gesichtspunkten stelle ich Kräutersalze zusammen und wofür verwende ich sie?

**So 7. Dezember 2025, 9.00 – 17.00 Uhr**

**«Geschenke aus der Naturapotheke»**

Salben, Öle, Tee und vieles mehr stellen wir her und verpacken die Geschenke gleich passend.

**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.

**So 14. Dezember 2025, 9.00 – 17.00 Uhr**

**Die «Rauen Nächte»**

Wir bereiten uns vor auf die Zeit «zwischen» den Jahren. Bräuche, Geschichten und Mythen rund um die Raunächte und Tipps, wie wir gut durch die Zeit zwischen den Jahren kommen.

**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.

# VERAGLASS



## Workshops/Kurse rund ums Glas

**Fr 7. + Sa 8 . März 2025 je 9.00 – 17.00 Uhr**

### «Frühlingshaftes aus Glas»

Individuelle Gegenstände aus Tafelglas und/oder Flaschen entstehen. Für alle, die sich schon etwas mit der Glasbearbeitung / -schneiden beschäftigt haben.

**Sa 4. + So 5. Oktober 2025 je 9.00 – 17.00 Uhr**

### «Scherben bringen Glück»

Wir lernen, wie man mit Glas umgeht und wie aus Scherben ein neues Kunstwerk entstehen kann. Geeignet auch für Teilnehmern, die noch keine Erfahrung mitbringen.

**Sa 1. November 2025 + So 2. November 2025,  
je 9.00 – 17.00 Uhr**

### «Sterne aus Glas»

Eine Einführung in die Glasbearbeitung; Sicherheit und Glaskunde. Mit viel Gelegenheit zum Üben.

**Fr 23. + Sa 24 . + So 25. Januar 2026 je 9.00 – 17.00 Uhr**

### «Lichtvolles aus Glas»

Individuelle Gegenstände aus Tafelglas und/oder Flaschen entstehen. Für alle, die sich schon etwas mit der Glasbearbeitung, dem Glasschneiden, beschäftigt haben.

Die Kurs-Tage sind jeweils **einzel**n buchbar, aber **ich empfehle zwei Tage zu reservieren**, damit stressfrei ein Werk nach der eigenen Vorstellung entstehen kann.



## Kurskosten:

ganzer Tag	Fr. 180.—
3 Tageskurs «Herbarium»	Fr. 420.—
Abend	Fr. 75.—

Im Kurspreis inbegriffen sind Getränke, Snacks und Kursunterlagen.

Zusätzlich verrechnet werden:

**Materialkosten, Brennkosten je nach Aufwand**

Mittagspause bei Tageskursen 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)**

<input type="checkbox"/> Sa 15.3.2025	«Frühlingserwachen vor der Haustür»	Fr. 180.-
<input type="checkbox"/> Fr. 28.3.2025 (1)	«Immunbooster aus der Natur»	Fr. 75.-
<input type="checkbox"/> Fr 28.3.2025 (2)	«Immunbooster aus der Natur»	Fr. 75.-
<input type="checkbox"/> 5.4. + 1.5.25 + ?	«Ein Herbarium erstellen»	Fr. 420.-
<input type="checkbox"/> So 13.4.2025	«Ostereier färben und Osterbräuche»	Fr. 180.-
<input type="checkbox"/> Sa 26.4. 2025	Salben und Öle	Fr. 180.-
<input type="checkbox"/> Sa 31.5.2025	Wildkräuterküche	Fr. 180.-
<input type="checkbox"/> Mo 2.6.2025	Qualitätsmerkmale bei äth. Ölen	Fr. 75.--
<input type="checkbox"/> Mi 18.6.2025	«Räuchern zu Litha» Sommersonnenwende	Fr. 75.-
<input type="checkbox"/> Fr. 27.6.2025	«Insektenabwehr»	Fr. 75.-
<input type="checkbox"/> Sa 5.7.2025	«Kühlung und Hautpflege im Sommer»	Fr. 180.-
<input type="checkbox"/> So 6.7.2025	«Kühlung und Hautpflege im Sommer»	Fr. 180.-
<input type="checkbox"/> Mo 21.7.2025	«Räuchern zu Lughnasadh»	Fr. 75.-
<input type="checkbox"/> Fr 15.8.2025	«Kräuterbuschen und Räucherbündel»	Fr. 75.-
<input type="checkbox"/> Sa 16.8.2025	Räucherbündel Himmelfahrts-Kräutern	Fr. 75.-
<input type="checkbox"/> Sa 30.8.2025	Kräuter haltbar machen	Fr. 180.-
<input type="checkbox"/> Mo 1.9.2025	Workshop «Salben rühren»	Fr. 75.-
<input type="checkbox"/> Mi 3.9.2025	Workshop «Salben rühren»	Fr. 75.--
<input type="checkbox"/> Mo 22.9.2025	«Räuchern zu Mabon» Herbsttagundnachtgleiche	Fr. 75.-
<input type="checkbox"/> Fr 3.10.2025	Schlaf(-Störungen)	Fr. 75.--

□ Fr 10.10.2025	«Herbstsegen»	Fr. 180.-
□ Sa 11.10.2025	«Herbstsegen»	Fr. 180.-
□ 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 31.10.2025	«Räuchern zu Samhain» Allerheiligen / Allerseelen	Fr. 75.-
□ Sa 7.11.2025	«Bäume – die gütigen Riesen»	Fr. 75.-
□ Fr. 8.11.2025	«Hautschutz im Winter»	Fr. 180.-
□ Sa 15.11.2025	«Düfte beeinflussen und manipulieren»	Fr. 180.-
□ Mi 19.11.2025	Anwendungen aus der Kräuterapotheke	Fr. 75.-
□ Do 27.11.2025	Kräutersalze	Fr. 75.-
□ So 7.12.2025	«Geschenke aus der Naturapotheke»	Fr. 180.-
□ Sa 13.12.2025	«Der Duft von Weihnachten»	Fr. 180.-
□ So 14.12.2025	Die «Rauen Nächte»	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.-

□ Fr 7.3.2025	«Frühlingshaftes aus Glas»	Fr. 180.-
□ Sa 8.3.2025	«Frühlingshaftes aus Glas»	Fr. 180.-
□ Sa 4.10.2025	«Scherben bringen Glück»	Fr. 180.-
□ So 5.10.2025	«Scherben bringen Glück»	Fr. 180.-
□ Sa 1.11.2025	«Sterne aus Glas»	Fr. 180.-
□ So 2.11.2025	«Sterne aus Glas»	Fr. 180.-
□ Fr 23.1.2026	«Lichtvolles aus Glas»	Fr. 180.-
□ Sa 24.1.2026	«Lichtvolles aus Glas»	Fr. 180.-
□ So 25.1.2026	«Lichtvolles aus Glas»	Fr. 180.-

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.

Ich nehme an der **Studie zur Diplomarbeit «Beruhigende Meditation mit ätherischen Ölen»** teil. Gilt für **alle Kurse bis Juli 2025**.

Studienteilnehmer verpflichten sich zum Ausfüllen von Fragebogen und zur Teilnahme an einer kurzen Meditation. Die Teilnehmer erhalten **Fr. 20.—** Reduktion auf den **Kurspreis**.