



Verena Stalder-Müller

Erwachsenenbildnerin SVEB

Dipl. Aromaberaterin und

Dipl. Phytotherapeutin

Kurse und Workshops

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 21. Juli 2025, 19.00 – 22.00 Uhr

«Räuchern zu Lughnasadh»

8. Vollmond nach Jul (Jul = Wintersonnenwende)

Do 24. Juli 2025, 19.00 – 22.00 Uhr

«Insektenabwehr»

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

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

«Herbstseggen»

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

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».

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

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.

Fr 6. + Sa 7 . März 2026 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.

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.— (Kursbeginn auf Anfrage)
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 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"/> Sa 19.7. 2025	Salben und Öle	Fr. 180.-
<input type="checkbox"/> Mo 21.7.2025	«Räuchern zu Lughnasadh»	Fr. 75.-
<input type="checkbox"/> Do. 24.7.2025	«Insektenabwehr»	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.--
<input type="checkbox"/> Fr 10.10.2025	«Herbstsegen»	Fr. 180.-
<input type="checkbox"/> Sa 11.10.2025	«Herbstsegen»	Fr. 180.-
<input type="checkbox"/> Mi 15.10.2025	Qualitätsmerkmale bei äth. Ölen	Fr. 75.--
<input type="checkbox"/> Mo 20.10.2025	Sichere Anwendung von äth. Ölen	Fr. 75.-
<input type="checkbox"/> Mo 27.10.2025	Chemotypen bei äth. Ölen	Fr. 75.-
<input type="checkbox"/> Fr 31.10.2025	«Räuchern zu Samhain» Allerheiligen / Allerseelen	Fr. 75.-
<input type="checkbox"/> Sa 7.11.2025	«Bäume – die gütigen Riesen»	Fr. 75.-
<input type="checkbox"/> 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.-
□ 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.-

□ 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.-
□ Fr 6.3.2026	«Frühlingshaftes aus Glas»	Fr. 180.-
□ Sa 7.3.2026	«Frühlingshaftes 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.

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