



Verena Stalder-Müller

Erwachsenenbildnerin SVEB

Dipl. Aromapraktikerin,

Dipl. Phytotherapeutin

Praktikerin für Duftkommunikation

Kurse und Workshops

Februar 2026 bis Januar 2027

«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

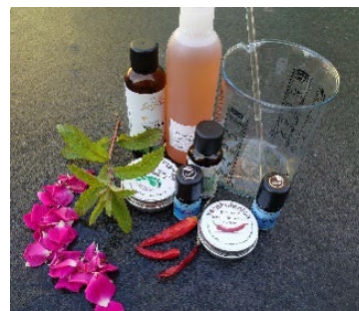
Kurslokal: St. Gallerstrasse 15

1. Stock

8353 Elgg

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

VERABOTANICA



Kurse/Workshops mit Pflanzenpower

Fr 6. Februar 2026, 19.00 – 22.00 Uhr

Mo 5. Oktober 2026, 19.00 – 22.00 Uhr

Qualitätsmerkmale bei ätherischen Ölen

Woran erkenne ich ein qualitativ gutes ätherisches Öl, worauf achte ich beim Kauf?

Sa 7. Februar 2026, 9.00 – 17.00 Uhr

«Ätherische Öle und Pflanzen, die Viren vertreiben»

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

Mo 16. Februar 2026, 19.00 – 22.00 Uhr

Mi 7. Oktober 2026, 19.00 – 22.00 Uhr

Sichere Anwendungen von äth. Ölen

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

Do 19. Februar 2026, 19.00 – 22.00 Uhr

Do 8. Oktober 2026, 19.00 – 22.00 Uhr

Chemotypen? Welchen Einfluss haben sie?

Grundsätzlich, was sind «Chemotypen»? Wir besprechen die Unterschiede der Chemotypen anhand vom ätherischen Öl «Rosmarin».

Sa 21. Februar 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.

Fr 20. März 2026, 9.00 – 12.00 Uhr (1) oder

Fr. 20. März 2026, 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 21. März 2026 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 3. April 2026 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 18. April 2026 und

Fr, 1. Mai 2026, 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.

Sa 19. April 2026 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 25. April 2026 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.

Mi 17. Juni 2026, 19.00 – 22.00 Uhr

«Räuchern zu Litha» - Sommersonnenwende

Wir begrüßen den Sommer mit einheimischem Räucherwerk.

Fr 26. Juni 2026, 19.00 – 22.00 Uhr

«Insektenabwehr»

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

So 28. Juni 2026, 9.00 – 17.00 Uhr

«Kühlung und Hautpflege im Sommer»

Pflanzenwässer-Hydrolate-, Körpersprays und pflegendes Après Soleil selbst herstellen.

Do 30. Juli 2026, 19.00 – 22.00 Uhr

«Räuchern zu Lughnasadh»

8. Vollmond nach Jul (Jul = Wintersonnenwende)

Sa 15. August 2026, 18.00 – 21.00 Uhr

«Kräuterbuschen / Räucherbündel»

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

So 16. August 2026, 9.00 – 12.00 Uhr

«Räucherbündel» aus unseren «Himmelfahrts-Kräutern»

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

Sa 22. August 2026, 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 24. August 2026, 19.00 – 22.00 Uhr oder

Mi 26. August 2026, 19.00 – 22.00 Uhr

Workshop «Salben rühren»

Wir üben anhand eines einfachen Rezeptes, worauf es ankommt, beim «Salben rühren».

Fr 11. September 2026, 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?

Sa 19. September 2026, 9.00 – 17.00 Uhr

«Herbstsegen»

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

Mi 23. September 2026, 19.00 – 22.00 Uhr

«Räuchern zu Mabon» - Herbsttagundnachtgleiche

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

Fr 30. Oktober 2026, 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.

Mo 2. November 2026, 19.00 – 22.00 Uhr

«Bäume» - Die gütigen Riesen

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

Sa 14. November 2026, 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.

So 22. November 2026, 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?!

Mo 23. November 2026, 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.

Mi 25. November 2026, 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 29. November 2026, 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 5. Dezember 2026, 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 12. Dezember 2026, 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 16. Januar 2027, 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 20. Januar 2027, 19.00 – 22.00 Uhr oder

Fr 22. Januar 2027, 19.00 – 22.00 Uhr

«Eine Wohltat für die Füße»

Wir lernen Methoden und Rezepte, wie wir unseren Füßen Gutes tun können.

Sa 23. Januar 2027, 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 7. + So 8. 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.

Sa 14. + So 15. März 2026 je 9.00 – 17.00 Uhr

Sa 5. + So 6. September 2026 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 10. Oktober 2026 + So 11. Oktober 2026,
je 9.00 – 17.00 Uhr**

«Sterne aus Glas»

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

Fr 6. + Sa 7. + So 8. November 2026 je 9.00 – 17.00 Uhr

Fr 8. + Sa 9. + So 10. Januar 2027 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 **einzelnd 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"/> Fr 6.2.2026	Qualitätsmerkmale bei ätherischen Ölen	Fr. 75.-
<input type="checkbox"/> Sa 7.2.2026	Äth. Öle und Pflanzen, die Viren vertreiben	Fr. 180.-
<input type="checkbox"/> Mo 16.2.2026	Sichere Anwendung von äth. Ölen	Fr. 75.-
<input type="checkbox"/> Do 19.2.2026	Chemotypen bei äth. Ölen	Fr. 75.-
<input type="checkbox"/> Sa 21.2.2026	Äth. Öle gegen den Winterblues	Fr. 180.-
<input type="checkbox"/> Fr. 20.3.2026 (1)	«Immunbooster aus der Natur»	Fr. 75.-
<input type="checkbox"/> Fr 20.3.2026 (2)	«Immunbooster aus der Natur»	Fr. 75.-
<input type="checkbox"/> Sa 21.3.2026	«Frühlingserwachen vor der Haustür»	Fr. 180.-
<input type="checkbox"/> Fr 3.4.2026	«Ostereier färben und Osterbräuche»	Fr. 180.-
<input type="checkbox"/> 18.4. + 1.5.26 + ?	«Ein Herbarium erstellen»	Fr. 420.-
<input type="checkbox"/> Sa 19.4. 2026	Salben und Öle	Fr. 180.-
<input type="checkbox"/> Sa 25.4.2026	Wildkräuterküche	Fr. 180.-
<input type="checkbox"/> Mi 17.6.2026	«Räuchern zu Litha» Sommersonnenwende	Fr. 75.-
<input type="checkbox"/> Fr. 26.6.2026	«Insektenabwehr»	Fr. 75.-
<input type="checkbox"/> So 28.6.2026	«Kühlung und Hautpflege im Sommer»	Fr. 180.-
<input type="checkbox"/> Do 30.7.2026	«Räuchern zu Lughnasadh»	Fr. 75.-
<input type="checkbox"/> Sa 15.8.2026	«Kräuterbuschen und Räucherbündel»	Fr. 75.-
<input type="checkbox"/> So 16.8.2026	Räucherbündel Himmelfahrts-Kräutern	Fr. 75.-
<input type="checkbox"/> Sa 22.8.2026	Kräuter haltbar machen	Fr. 180.-
<input type="checkbox"/> Mo 24.8.2026	Workshop «Salben rühren»	Fr. 75.-

□ Mi 26.8.2026	Workshop «Salben rühren»	Fr. 75.--
□ Fr 11.9.2026	Schlaf(-Störungen)	Fr. 75.--
□ Sa 19.9.2026	«Herbstsegen»	Fr. 180.-
□ Mi 23.9.2026	«Räuchern zu Mabon» Herbsttagundnachtgleiche	Fr. 75.-
□ Mo 5.10.2026	Qualitätsmerkmale bei äth. Ölen	Fr. 75.--
□ Mi 7.10.2026	Sichere Anwendung von äth. Ölen	Fr. 75.-
□ Do 8.10.2026	Chemotypen bei äth. Ölen	Fr. 75.-
□ Fr 30.10.2026	«Räuchern zu Samhain» Allerheiligen / Allerseelen	Fr. 75.-
□ Mo 2.11.2026	«Bäume – die gütigen Riesen»	Fr. 75.-
□ Sa 14.11.2026	«Hautschutz im Winter»	Fr. 180.-
□ So 22.11.2026	«Düfte beeinflussen und manipulieren»	Fr. 180.-
□ Mo 23.11.2026	Anwendungen aus der Kräuteraapotheke	Fr. 75.-
□ Mi 25.11.2026	Kräutersalze	Fr. 75.-
□ So 29.11.2026	«Geschenke aus der Naturapotheke»	Fr. 180.-
□ Sa 5.12.2026	«Der Duft von Weihnachten»	Fr. 180.-
□ So 12.12.2026	Die «Rauen Nächte»	Fr. 180.-
□ Sa. 16.1.2027	Ätherische Öle die Viren vertreiben	Fr. 180.-
□ Mi 20.1.2027	«Eine Wohltat für die Füße»	Fr. 75.-
□ Fr 22.1.2027	«Eine Wohltat für die Füße»	Fr. 75.-
□ Sa 23.1.2027	Mit äth. Ölen gegen den Winterblues	Fr. 180.-

□ Sa 7.3.2026	«Frühlingshaftes aus Glas»	Fr. 180.-
□ So 8.3.2026	«Frühlingshaftes aus Glas»	Fr. 180.-
□ Sa 14.3.2026	«Scherben bringen Glück»	Fr. 180.-
□ So 15.3.2026	«Scherben bringen Glück»	Fr. 180.-
□ Sa 5.9.2026	«Scherben bringen Glück»	Fr. 180.-
□ So 6.9.2026	«Scherben bringen Glück»	Fr. 180.-
□ Sa 10.10.2026	«Sterne aus Glas»	Fr. 180.-
□ So 11.10.2026	«Sterne aus Glas»	Fr. 180.-
□ Fr 6.11.2026	«Lichtvolles aus Glas»	Fr. 180.-
□ Sa 7.11.2026	«Lichtvolles aus Glas»	Fr. 180.-
□ So 8.11.2026	«Lichtvolles aus Glas»	Fr. 180.-
□ Fr 8.1.2027	«Lichtvolles aus Glas»	Fr. 180.-
□ Sa 9.1.2027	«Lichtvolles aus Glas»	Fr. 180.-
□ So 10.1.2027	«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.