



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.

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.

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.

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 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?!

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.

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.

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.

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

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"/> Sa 19.4. 2026 | Salben und Öle | Fr. 180.- |
| <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"/> Mo 24.8.2026 | Workshop «Salben rühren» | Fr. 75.- |
| <input type="checkbox"/> Mi 26.8.2026 | Workshop «Salben rühren» | Fr. 75.-- |
| <input type="checkbox"/> Fr 11.9.2026 | Schlaf(-Störungen) | Fr. 75.-- |
| <input type="checkbox"/> Sa 19.9.2026 | «Herbstsegen» | Fr. 180.- |
| <input type="checkbox"/> Mo 5.10.2026 | Qualitätsmerkmale bei äth. Ölen | Fr. 75.-- |
| <input type="checkbox"/> Mi 7.10.2026 | Sichere Anwendung von äth. Ölen | Fr. 75.- |
| <input type="checkbox"/> Do 8.10.2026 | Chemotypen bei äth. Ölen | Fr. 75.- |
| <input type="checkbox"/> Sa 14.11.2026 | «Hautschutz im Winter» | Fr. 180.- |
| <input type="checkbox"/> So 22.11.2026 | «Düfte beeinflussen und manipulieren» | Fr. 180.- |
| <input type="checkbox"/> Sa 5.12.2026 | «Der Duft von Weihnachten» | Fr. 180.- |
| <input type="checkbox"/> Sa. 16.1.2027 | Ätherische Öle die Viren vertreiben | Fr. 180.- |
| <input type="checkbox"/> Sa 23.1.2027 | Mit äth. Ölen gegen den Winterblues | 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.