



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

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.

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

«Ostereierfärbeln 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 röhren 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.

Fr 26. Juni 2026, 19.00 – 22.00 Uhr

«Insektenabwehr»

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

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

«Herbstseggen»

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

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.

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.

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.

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 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)

<input type="checkbox"/> Sa 7.2.2026	Äth. Öle und Pflanzen, die Viren vertreiben	Fr. 180.-
<input type="checkbox"/> Fr. 20.3.2026 (1)	«ImmunoBooster aus der Natur»	Fr. 75.-
<input type="checkbox"/> Fr 20.3.2026 (2)	«ImmunoBooster 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"/> Fr. 26.6.2026	«Insektenabwehr»	Fr. 75.-
<input type="checkbox"/> Sa 15.8.2026	«Kräuterbuschen und Räucherbündel»	Fr. 75.-
<input type="checkbox"/> So 16.8.2026	Räucherbündel mit 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 röhren»	Fr. 75.-
<input type="checkbox"/> Mi 26.8.2026	Workshop «Salben röhren»	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 2.11.2026	«Bäume – die gütigen Riesen»	Fr. 75.-
<input type="checkbox"/> Sa 14.11.2026	«Hautschutz im Winter»	Fr. 180.-
<input type="checkbox"/> Mo 23.11.2026	Anwendungen aus der Kräuterapotheke	Fr. 75.-
<input type="checkbox"/> Mi 25.11.2026	Kräutersalze	Fr. 75.-
<input type="checkbox"/> So 29.11.2026	«Geschenke aus der Naturapotheke»	Fr. 180.-

<input type="checkbox"/> Mi 20.1.2027	„Eine Wohltat für die Füsse“	Fr. 75.-
<input type="checkbox"/> Fr 22.1.2027	„Eine Wohltat für die Füsse“	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.