



Verena Stalder-Müller

Erwachsenenbildnerin SVEB

Dipl. Aromaberaterin und

Dipl. Phytotherapeutin

Kurse und Workshops mit Kräuterpower

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

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.

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 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».

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.

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.

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.

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 erlernen 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, 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"/> 6.4. + 1.5.24 + ?	«Ein Herbarium erstellen»	Fr. 420.-
<input type="checkbox"/> So 13.4.2025	«Ostereier färben und Osterbräuche»	Fr. 150.-
<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"/> Fr 15.8.2025	«Kräuterbuschen und Räucherbündel»	Fr. 75.-
<input type="checkbox"/> Sa 30.8.2025	Kräuter haltbar machen	Fr. 180.-
<input type="checkbox"/> Mo 1.9.2025	Salben rühren	Fr. 75.-
<input type="checkbox"/> Mi 3.9.2025	Salben rühren	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"/> Fr 7.11.2025	«Bäume – die gütigen Riesen»	Fr. 75.-
<input type="checkbox"/> Mi 19.11.2025	Anwendungen aus der Kräuterapotheke	Fr. 75.-
<input type="checkbox"/> Do 27.11.2025	Kräutersalze	Fr. 75.-
<input type="checkbox"/> So 7.12.2025	«Geschenke aus der Naturapotheke»	Fr. 180.-
<input type="checkbox"/> Sa 13.12.2025	«Der Duft von Weihnachten»	Fr. 180.-
<input type="checkbox"/> Mi 14.1.2026	Eine Wohltat für die Füße	Fr. 75.-
<input type="checkbox"/> Fr 16.1.2026	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.