

PROGRAMM
2024

TEH® Kräuter-
schaugarten



MAI: 18.05. / 19.05. / 20.05.2024

JUNI: 15.06. / 16.06.2024

SEPTEMBER: 14.09. / 15.09.2024

Teilnahme Schaugartentage 2024

Unsere Kräuterpädagoginnen

Lotte Riesenhuber	6
Katharina Hinterberger	8
Sabine Gruber	9
Christa Janker	10

Veranstaltungen

Jänner	12
Februar	12
März	14
April	16
Mai	20
Juni	23
August	25
September	27
Oktober	28
November	30
Dezember	31

Impressum

Eigentümer, Herausgeber, Verleger, Redaktion: Gemeinde Weinburg, Mariazeller Straße 15, 3205 Weinburg / Für den Inhalt verantwortlich: Bürgermeister Michael Strasser u. Lotte Riesenhuber / Grafische Gestaltung: Alexandra Höferl-Till / Fotos: Gemeinde Weinburg



**Sehr geehrte Gäste,
liebe Weinburgerinnen
& Weinburger!**

Willkommen im TEH®Kräuterschaugarten Weinburg, einem Ort, der die **Essenz der Natur** einfängt und die uralte Weisheit der Kräuterheilkunde feiert. In einer Zeit, in der pharmazeutische Produkte oft im Mittelpunkt der Gesundheitspflege stehen, neigen wir dazu, die kraftvollen und heilenden Eigenschaften der Natur zu übersehen. Dieser Garten ist ein lebendiges Testament der natürlichen Kräfte, die unsere Vorfahren über Jahrtausende hinweg genutzt und geschätzt haben. Unser Kräutergarten ist nicht nur eine Hommage an die traditionellen Heilmethoden, sondern es wird auch eine alte Weinburger Tradition fortgesetzt. Durch die Pflege dieses Gartens streben wir danach, das Wissen und die Praktiken der **Naturheilkunde** zu bewahren und weiterzugeben. Durch fundiert ausgebildete Kräuterexpertinnen und Pädagoginnen können auch Sie sich dieses Wissen aneignen.

Wir laden Sie herzlich ein, sich durch unser Programm inspirieren zu lassen. Nutzen Sie die Chance, im Zuge eines Spazierganges im Kräutergarten innezuhalten. Entdecken Sie die **Vielfalt der Kräuter**, lernen Sie ihre Anwendungsmöglichkeiten kennen und erleben Sie, wie die Natur in ihrer reinsten Form **Wohlbefinden und Heilung** bringen kann. Lassen Sie uns gemeinsam die Schätze der Natur erkunden und würdigen.

Ihr Bürgermeister,

Michael Strasser

Der **TEH®Kräuterschaugarten Weinburg** ist ein beeindruckendes Projekt, das im Besitz der Gemeinde Weinburg steht und im Jahr 2017 ins Leben gerufen wurde. Dieser Garten hat sich zu einem Ort der Begegnung mit der Traditionellen Europäischen Heilkunde entwickelt, mit einem besonderen Fokus auf traditionelle europäische Kräuter.

Das **Herzstück** des Gartens sind nicht nur die Pflanzen selbst, sondern auch Schautafeln, die die Heilwirkungen der Kräuter detailliert beschreiben. Dies ermöglicht es Besuchern, nicht nur die Schönheit der Pflanzen zu bewundern, sondern auch ihr Wissen über ihre heilenden Eigenschaften zu vertiefen. Der Zugang zum Garten ist jederzeit kostenfrei, und für Interessierte steht eine informative Broschüre zur Verfügung, um mehr über die spezifischen Heilwirkungen der Kräuter zu erfahren.

Neben dem passiven Erleben bietet der TEH®Kräuterschaugarten Weinburg auch aktive Möglichkeiten zur Teilnahme. Zahlreiche **Workshops und Vorträge** werden angeboten, um interessierten Besuchern tiefergehende Einblicke in die Welt der **traditionellen europäischen Kräuter** zu ermöglichen. Dieses Programmheft des Gartens listet und beschreibt diese Veranstaltungen, sodass Besucher stets über aktuelle Angebote informiert sind.



Ein besonderes Highlight im Garten ist „**Melissas Häuschen**“, benannt nach der guten Kräuterfee Melissa. Hier liegt der Fokus auf der Vermittlung von Wissen über Kräuter **speziell für Kinder**. Dieser spielerische Zugang schafft nicht nur Bewusstsein, sondern auch Begeisterung für die Welt der Heilpflanzen bereits in jungen Jahren. Für unsere jungen Entdecker gibt es auch eine interaktive Rätselralley, die mit allerlei Wissenswertem aus der Welt der Kräuter spielerisch vertraut macht.

Seit 2022 bietet der TEH®Kräuterschaugarten Weinburg eine umfassende **Ausbildung zum TEH®Praktiker** an. Diese Ausbildung legt einen Schwerpunkt auf die Anwendung traditioneller europäischer Kräuter und wird in Zusammenarbeit mit dem **WIFI St. Pölten** durchgeführt. Der Unterricht findet sowohl direkt im Garten als auch im Seminarraum des Kletter- und Therapiezentrums Weinburg statt, was eine vielseitige und praxisnahe Ausbildung gewährleistet.

Insgesamt ist der TEH®Kräuterschaugarten Weinburg nicht nur ein Ort der Ruhe und Schönheit, sondern auch ein **lebendiger Raum** für Bildung, Austausch und praktische Anwendung im Bereich der Traditionellen Europäischen Heilkunde.

Lassen Sie sich in die **faszinierende Welt der Kräuter** entführen. Erleben Sie die heilsame Harmonie der traditionellen europäischen Kräuter inmitten dieses einzigartigen Gartens.

TEH®Kräuterschaugarten Weinburg:

*Hinkommen,
ankommen,
runterkommen*



Lotte Riesenhuber

Seit 2020 betreue ich mit Freude den TEH®Kräuterschaugarten der Gemeinde Weinburg. In meiner Rolle als **Leiterin** koordiniere ich nicht nur die liebevolle Pflege des Gartens, sondern Sorge auch dafür, dass immer etwas Spannendes im Kräutergarten passiert. Von der Organisation von Veranstaltungen bis zur Koordination und Durchführung inspirierender Workshops bin ich stets darauf bedacht, den Garten lebendig und erlebnisreich zu gestalten.

Als versierte Kräuterkundige und engagierte Vermittlerin ist es mein Ziel, die Schätze der Natur mit euch zu teilen und das Wissen um die Heilwirkungen der Kräuter zugänglich zu machen.

Entdeckt gemeinsam mit unseren Kräuterexperten die faszinierende Welt der traditionellen europäischen Kräuter. Der Garten soll nicht nur ein Ort der Ruhe sein, sondern auch ein **lebendiges Zentrum** für Bildung und Erlebnis. Lasst euch von der Begeisterung der Vortragenden inspirieren und taucht ein in die vielfältige Welt des TEH®Kräuterschaugartens Weinburg!

Zu meiner Person:

Im Jahr 2012 absolvierte ich die Kräuter-Meisterklasse der Weinviertler Kräuterakademie. Seitdem richteten sich meine Augen, wohin ich auch ging, nur auf den Boden, um möglichst viele Pflanzen zu entdecken, zu verarbeiten und unbekannte Arten zu bestimmen. Inspiriert von dieser Leidenschaft begann ich auch, meine Seifen und Salben selbst herzustellen. Mit zwei Kindern, die an Neurodermitis litten, vertiefte ich mich in die Welt von Hautpflege, Kräutern, Pflanzenölen, Hydrolaten und Tinkturen. Dabei erkannte ich, wie viel man mit der richtigen Anwendung von Kräutern bewirken kann und wie wichtig es ist, die Eigenverantwortung für die Gesundheit der eigenen Familie zu übernehmen.

Dieses Wissen und meine Erfahrungen möchte ich gerne teilen und gemeinsam mit euch entdecken, was die Natur alles zu bieten hat. Viele meiner Zutaten für Salben und Seifen stelle ich selbst her, und wenn das nicht möglich ist, kaufe ich bevorzugt regional und in Bio-Qualität ein.

Im Jahr 2016 kamen die ätherischen Öle hinzu, ein neues Gebiet, das ich anfangs skeptisch betrachtete, aber durch die überzeugenden Erfolge bei meiner Familie und mir selbst nicht mehr missen möchte. Nach dem Abschluss der Ausbildung zur TEH® (Traditionelle Europäische Heilkunde) Praktikerin im Oktober 2019 vertiefte ich mein Wissen zur Pflanzenbestimmung und dem vielseitigen Einsatz von Kräutern. Parallel begann ich im September 2019 die Ausbildung zur Dipl. Aromapraktikerin bei Ingrid Karner in Graz, die ich erfolgreich abschloss. Die Kombination beider Ausbildungen ergänzt sich perfekt und bildet eine solide Grundlage, um mein Wissen an euch weiterzugeben.

Seit 2021 begleite ich als Lehrgangslediterin den TEH®Praktiker Niederösterreich in Zusammenarbeit mit dem WIFI St. Pölten.



Katharina
Hinterberger



Sabine
Gruber

T: 0681/818 422 63

E: sabinegruber@outlook.at

Kräuterpädagogin
Sozialpädagogin

Mein Name ist Katharina Hinterberger und ich möchte Sie gerne beim Kennenlernen von Kräutern, Lebensmitteln und dem Wissen über Heilpflanzen begleiten. Ich bin **Diätologin und TEH®Praktikerin** und genieße unter anderem gerne den Geruch von Holz und Lavendel, den Geschmack von frischem Brot mit Butter und Honig, lange Wanderungen, unseren Garten, feuchte Erde, Wald, gute Bücher und Musik. Es macht mir Freude, „**altes Wissen**“ zu erfahren und auch wieder weitergeben zu dürfen. Die Kombination aus traditionellem Wissen, bestätigter Wirkungen und praktischer Umsetzung bildet für mich ein Ganzes. Mit meinen Workshops möchte ich Ihnen Wissen über Ernährung, Heilpflanzen und Anwendungen bieten und Sie beim praktischen Herstellen unterstützen. Es ist schön, mitzerleben, wenn sich im Zuge einer Genussübung, auf den Gesichtern ein Lächeln ausbreitet und ich genieße es, wenn beim gemeinsamen Zubereiten eine angenehme Atmosphäre und gute Gespräche entstehen.

So möchte ich Sie begleiten, **selbst tätig zu sein**, sich mit der Natur auseinanderzusetzen und Ihre Ziele zu erreichen. Ich bin dankbar, dies hier im Kräutergarten anbieten zu können.

Seit der Geburt meiner Kinder beschäftige ich mich umfassend mit ganzheitlicher Gesundheit und nutze den Wildkräuterschatz vor der Haustür zum Wohlbefinden für die ganze Familie. Mit der Ausbildung zur **zertifizierten Kräuterpädagogin** 2018 habe ich mein Wissen vertieft und es ist mir ein Herzensanliegen, fundiertes **Wissen über Heilkräuter** und natürliche Hausmittel weiterzugeben, vor allem auch an Kinder. Ich liebe es, mir wertvolle (Wild)kräuter in die Küche zu holen, damit unser Essen „aufzuwerten“ und zu genießen, mir Salben und Cremes zu rühren und die Hausapotheke für meine Familie anzusetzen. Als Sozialpädagogin im Waldkindergarten darf ich seit 2020 immer wieder erleben, wie positiv sich die Natur auf unser ganzes Sein auswirkt. Eine Fülle von Studien haben gezeigt, dass regelmäßige Aufenthalte in der Natur viele gesundheitliche und psychologische Vorteile für Kinder haben und die Wertschätzung und den **Respekt vor der Natur** fördern. Ich bringe diesen elementaren und spielerischen Ansatz in den Kräutergarten mit ein, denn was man als Kind geliebt hat, bleibt im Besitz des Herzens bis ins hohe Alter. Ich freue mich, gemeinsam mit euch, altes Wissen auszugraben, Neues auszuprobieren und mit allen Sinnen die Pflanzenwelt zu erforschen.



Christa
Tanker

T: 0664/103 94 08

E: j.christa@hotmail.com

Kinderyoga – Übungsleiterin
Kinesiologin – zert. Touch for Health

Einerseits mit Kräutern aus Garten, Wald und Wiese unterstützen und zusätzlich den Energiefluss im Körper auszugleichen, ist eine optimale Kombination. So schaffen wir es, in unserer Familie viele kleine Wehwechen mit einfachen Hausmitteln schnell abzufangen.

Seit ich Kinder habe, beschäftige ich mich mit unserer Gesundheit und wie wir diese natürlich unterstützen können. Ich bin immer wieder beeindruckt, wie schnell ganz einfache Hausmittel nützen. Es macht mir großen Spaß, die Pflanzen zu beobachten, zu ernten und zu verarbeiten. Besonders wichtig ist es mir, dieses alte Wissen, das unsere Urgroßeltern schon hatten, an unsere Kinder weiterzugeben, damit dieser wertvolle Schatz nicht verloren geht.

2016/17 habe ich die Ausbildung zur **diplomierten Kräuter-Expertin** bei der FNL-Kräuterakademie nach Ignaz Schlifni absolviert und mit einer Prüfung abgeschlossen.

Seit 2018 biete ich **Vorträge und Workshops** zu diesen Themen an:

- Blütensirupe selbst ansetzen
- Grillen mit Kräutern
- Kräuter-Hausapotheke
- Abwehrstärker und Verdauung
- Kräuter, speziell für Frauen oder Männer
- Schwangerschaft und Geburt
- Cremes, Kräuterauszüge, Kräuter-Ölauszüge für den Hausgebrauch
- Birkenwasser und andere Frühlingskräuter
- Sträucher und Bäume und ihre Verwendung für unsere Gesundheit

Kräuter-Spaziergänge, Workshops

Es gibt viele Möglichkeiten, Kräuter für unsere Gesundheit zu nutzen. Gerne zeige ich dir wichtige Merkmale der Pflanzen und wie ich die Kräuter beim Kochen, als Sirup, als Kräuterauszug, als Creme, als Deo etc. verwende.

WALD und NATURERLEBNIS für Kinder ab 5 Jahren

Die Kinder sollen gemeinsam in der Natur Spaß haben, die Natur mit allen Sinnen entdecken und erleben, spielerisch KINDERYOGA, Asanas (Körperübungen) und Entspannung üben und Wissen über Kräuter und Bäume erlangen.



24. Jänner 2024 / 9:00 Uhr € 31,-

ODER

25. Jänner 2024 / 18:30 Uhr € 31,-

Sprossenanzucht - Kraftpakete im Winter

Was kann ich alles zur Sprossenanzucht verwenden, welche Utensilien brauche ich, wie gehe ich vor und was muss ich sonst noch beachten. Verwendung und Inhaltsstoffe der Sprossen werden auch Themen des Workshops sein. Anschauungsmaterial, Verkostung und eine Probe sind auch dabei.

ANMELDUNG bei Katharina Hinterberger:
0677/643 717 36, katharina.hinterberger@gmx.net

14. Februar 2024 / 9:00 Uhr € 42,-

ODER

15. Februar 2024 / 18:30 Uhr € 42,-

Kräutervissen & Ernährung - Nutraceuticals zur Unterstützung für unsere Leber

Informationen und Praktisches rund um Kräuteranwendungen und Lebensmittel, die bei der Gesunderhaltung der Leber unterstützen können. Gemeinsames Herstellen für die Eigenanwendung ist Teil des Workshops.

ANMELDUNG bei Katharina Hinterberger:
0677/643 717 36, katharina.hinterberger@gmx.net



22. Februar 2024 / 17:30 Uhr € 68,-

Seifensieden für Einsteiger

Für alle, die ihre eigene Seife sieden möchten. Gemeinsam stellen wir verschiedene Seifen her, schneiden und stempeln sie. Die Haarseife wird gerührt und kann sofort verwendet werden. Jedes Stück ein Unikat – ein wertvolles Geschenk.

ANMELDUNG bei Renate Kerschner:
0664/750 438 00 oder kerschner.renate@gmail.com

28. Februar 2024 / 9:00 Uhr € 42,-

ODER

29. Februar 2024 / 18:30 Uhr € 42,-

Kräutervissen & Ernährung - Nutraceuticals zur Unterstützung für den Darm

Informationen und Praktisches rund um Kräuteranwendungen und Lebensmittel, die bei der Gesunderhaltung der Darmschleimhaut unterstützen können. Gemeinsames Herstellen für die Eigenanwendung ist Teil des Workshops.

ANMELDUNG bei Katharina Hinterberger:
0677/643 717 36, katharina.hinterberger@gmx.net



6. März 2024 / 9:00 Uhr € 31,-

ODER

7. März 2024 / 18:30 Uhr € 31,-

Genussstraining – Genussmomente ohne Essen

Einfache Übungen zur Unterstützung beim Ändern eingefahrener Essmuster und beim Steigern des Wohlbefindens. Dieses Thema kann für jeden eine Bereicherung sein und ist auch zur Anwendung in stressigen Zeiten eine Möglichkeit und kann so das Wohlbefinden steigern.

ANMELDUNG bei Katharina Hinterberger:
0677/643 717 36, katharina.hinterberger@gmx.net

13. März 2024 / 9:00 Uhr 5 Termine á € 15,-
5er-Block € 50,-

ODER

20. März 2024 / 9:00 Uhr 5 Termine á € 15,-
5er-Block € 50,-

NaturSpielgruppe

Elternbegleitete Naturspielgruppe für Kinder von 1 bis 3 Jahren: Gemeinsam mit euren kleinen Kräuterrichteln die Schätze der Natur entdecken und erforschen! Lieder, Reime, Geschichten und freies Spiel. Die Kinder tauchen ein ins Spiel mit unbearbeiteten Naturmaterialien und Kräutern und sammeln erste elementare und sinnreiche Erfahrungen in der Natur. Bei jedem Treffen wird ein saisonaler Kräuterschwerpunkt gesetzt und spielerisch Kräuterwissen für Groß und Klein vermittelt.

ANMELDUNG bei Sabine Gruber:
0681/818 422 63 oder sabinegruber@outlook.at

20. März 2024 / 9:00 Uhr € 45,-

ODER

21. März 2024 / 18:30 Uhr € 45,-

Kräuterwissen und Ernährung – Nutrazenitika – zur Unterstützung bei Entspannung und Schlaf

Informationen und Praktisches rund um Kräuteranwendungen und Lebensmittel, die bei Entspannung und gutem Schlaf unterstützen können. Gemeinsames Herstellen für die Eigenanwendung ist Teil des Workshops.

ANMELDUNG bei Katharina Hinterberger:
0677/643 717 36, katharina.hinterberger@gmx.net

22. März 2024 / 16:00 € 23,-

Die Birke und Frühlingskräuter

Wie wird der wertvolle Baumsaft der Birke gewonnen?
Wie können wir ihn für unsere Gesundheit nutzen?
Wie können wir die Frühlingskräuter für unsere Gesundheit verwenden?

ANMELDUNG bei Christa Janker: 0664/103 94 08
TREFFPUNKT am KTZ-Parkplatz, Br.-Teich-Straße 28a



28. März 2024 / 9:00 Uhr

€ 68,-

Seifenwerkstatt für Groß und Klein

In unserer Seifenwerkstatt wollen wir herausfinden, wie mit wenig Aufwand tolle Seifen hergestellt werden können. Wir werden Badekugeln, Haarseifen und Pflegeseifen machen. Jeder kann die erstellten Produkte mit nach Hause nehmen.

Der Workshop richtet sich an Kinder (ab 8 Jahren) mit einer Begleitperson (Mama, Oma, Opa, ...), die Freude am Experimentieren haben.

ANMELDUNG bei Renate Kerschner:

0664/750 438 00 oder kerschner.renate@gmail.com

3. April 2024 / 9:00 Uhr

€ 45,-

ODER

4. April 2024 / 18:30 Uhr

€ 45,-

Kräuterkunde & Ernährung - Nahrungsergänzung zur Unterstützung für unsere Leber

Informationen und Praktisches rund um Kräuteranwendungen und Lebensmittel, die bei der Gesunderhaltung der Leber unterstützen können. Gemeinsames Herstellen für die Eigenanwendung ist Teil des Workshops.

ANMELDUNG bei Katharina Hinterberger:

0677/643 717 36, katharina.hinterberger@gmx.net



5. April 2024 / 14:30 Uhr

€ 18,-

Kinderkräuter

Für Kinder von 6 bis 10 Jahren: Abenteuer Kräutergarten! Wir erleben eine Schnitzeljagd durch den Kräutergarten, brauen einen Zaubertrank, schnuppern rein in die Hexenküche und tauchen mit allen Sinnen ein ins Reich der Kräuter.

ANMELDUNG bei Sabine Gruber:

0681/818 422 63 oder sabinegruber@outlook.at

10. April 2024 / 9:00 Uhr

5 Termine á € 15,-

5er-Block € 50,-

ODER

17. April 2024 / 9:00 Uhr

5 Termine á € 15,-

5er-Block € 50,-

Naturspielgruppe

Elternbegleitete Naturspielgruppe für Kinder von 1 bis 3 Jahren: Gemeinsam mit euren kleinen Kräuterkücheln die Schätze der Natur entdecken und erforschen! Lieder, Reime, Geschichten und freies Spiel. Die Kinder tauchen ein ins Spiel mit unbearbeiteten Naturmaterialien und Kräutern und sammeln erste elementare und sinnesreiche Erfahrungen in der Natur. Bei jedem Treffen wird ein saisonaler Kräuterschwerpunkt gesetzt und spielerisch Kräuterwissen für Groß und Klein vermittelt.

ANMELDUNG bei Sabine Gruber:

0681/818 422 63 oder sabinegruber@outlook.at

19. April 2024 / 16:00 Uhr

€ 12,-

Spaziergang im Kräutergarten – Abwehrkräfte stärken

mit regionalen, saisonalen Wildfrüchten, Blüten
und Blättern.

ANMELDUNG bei Christa Janker: 0664/103 94 08

TREFFPUNKT am KTZ-Parkplatz, Br.-Teich-Straße 28a

24. April 2024 / 9:00 Uhr

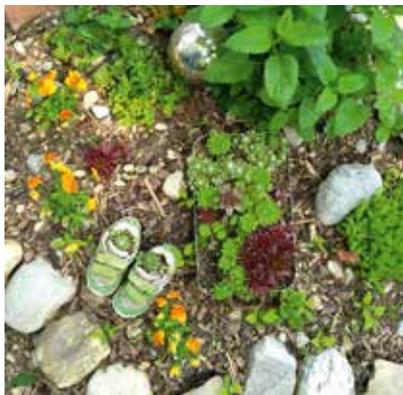
5 Termine á € 15,-
5er-Block € 50,-

Naturspielgruppe

Elternbegleitete Naturspielgruppe für Kinder von 1
bis 3 Jahren: Gemeinsam mit euren kleinen Kräuter-
wichteln die Schätze der Natur entdecken und er-
forschen! Lieder, Reime, Geschichten und freies Spiel.
Die Kinder tauchen ein ins Spiel mit unbearbeiteten
Naturmaterialien und Kräutern und sammeln erste
elementare und sinnesreiche Erfahrungen in der
Natur. Bei jedem Treffen wird ein saisonaler Kräuter-
schwerpunkt gesetzt und spielerisch Kräuterwissen
für Groß und Klein vermittelt.

ANMELDUNG bei Sabine Gruber:

0681/818 422 63 oder sabinegruber@outlook.at



24. April 2024 / 9:00 Uhr

€ 44,-

ODER

25. April 2024 / 18:30 Uhr

€ 44,-

Wildkräuterkochen – Kochen mit Wildkräutern, direkt von der Wiese

Wir entdecken gemeinsam die Fülle der Wildkräuter,
welche frisch aus dem Boden sprießen, besprechen
die Vielfalt der Inhaltsstoffe, welcher der Körper so gut
aufnehmen kann und kochen gemeinsam Köstlich-
keiten aus und mit Wildkräutern. Gemeinsames Essen
ist Teil dieses Abends. Auch die Rezepte sind zum
Mitnehmen.

ANMELDUNG bei Katharina Hinterberger:

0677/643 717 36, katharina.hinterberger@gmx.net

27. April 2024 / 10:00 Uhr

€ 65,-

Resilienz stärken und Waldkraft tanken

In unserer digitalisierten Zeit ist Entschleunigung eine
wertvolle Ressource für uns Menschen. In der Natur
kommt dein Nervensystem zur Ruhe und du kommst
wieder in Balance. Wir starten den Workshop im
TEH®Kräuterhaus mit einer kleinen Einführung in das
Thema Resilienz und fahren anschließend zu einem
nahegelegenen Forst, wo wir gemeinsam mit allen
Sinnen in die wunderbare Welt des Waldes ein-
tauchen. Spielerisch trainierst du deine Achtsamkeit
und lädst deine Batterien auf. Mit Klarheit, mentaler
Stärke und Freude begegnest du danach wieder dem
Alltag. **MITZUBRINGEN:** bequeme, wetterangepasste
Kleidung, Turn-/Freizeitschuhe mit leichtem Profil,
kleines Handtuch, Jause, Zeit für dich

ANMELDUNG bei Birgit Hurtak:

0677/626 333 60, birgit.hurtak@a1.net

3. Mai 2024 / 15:30 Uhr

Eintritt frei!

Kräuterfest Nur bei Schönwetter!

Pflanzentauschmarkt, Mini Workshops, Vorträge, Infostände.

INFOS: Lotte Riesenhuber, 0650/39 38 593,
lotte.riesenhuber@naturwerk.co.at

10. Mai 2024 / 16:00 Uhr

€ 27,-

Kräuter-Hausapotheke

Hausmittel aus Garten, Wald und Wiese, die ich gerne für meine Familie verwende. Wir besprechen wichtige Pflanzenmerkmale und wie man selbst ganz einfach Pflanzenauszüge herstellen kann.

ANMELDUNG bei Christa Janker: 0664/103 94 08
TREFFPUNKT am KTZ-Parkplatz, Br.-Teich-Straße 28a

15. Mai 2024 / 9:00 Uhr

€ 45,-

ODER

16. Mai 2024 / 18:30 Uhr

€ 45,-

Kräuterwissen und Ernährung - Nutrazenentika - zur Unterstützung vor und während der Menstruation

Informationen und Praktisches rund um Kräuteranwendungen und Lebensmittel, die vor und während der Menstruation unterstützen können. Gemeinsames Herstellen für die Eigenanwendung ist Teil des Workshops.

ANMELDUNG bei Katharina Hinterberger:
0677/643 717 36, katharina.hinterberger@gmx.net

18. Mai 2024 / 9:00 Uhr

€ 18,-

Kinderkräuter

Für Kinder von 6 bis 10 Jahren: Abenteuer Kräutergarten! Wir erleben eine Schnitzeljagd durch den Kräutergarten, brauen einen Zaubertrank, schnuppern rein in die Hexenküche und tauchen mit allen Sinnen ein ins Reich der Kräuter.

ANMELDUNG bei Sabine Gruber:
0681/818 422 63 oder sabinegruber@outlook.at

18. Mai 2024 / 14:30 Uhr

Eintritt frei!

Geführte Kräuternernte im Rahmen der Schaugartentage

Ein Streifzug durch den Kräutergarten mit allerlei Wissenswertem zur Heilwirkung der Kräuter und der Möglichkeit, Kräuter zu ernten.

ANMELDUNG bei Katharina Hinterberger:
0677/643 717 36, katharina.hinterberger@gmx.net



22. Mai 2024 / 9:00 Uhr

€ 45,-

ODER

23. Mai 2024 / 18:30 Uhr

€ 45,-

Kräuterkunde & Ernährung - Nahrungsergänzung zur Unterstützung für den Darm

Informationen und Praktisches rund um Kräuteranwendungen und Lebensmittel, die bei der Gesunderhaltung der Darmschleimhaut unterstützen können. Gemeinsames Herstellen für die Eigenanwendung ist Teil des Workshops.

ANMELDUNG bei Katharina Hinterberger:

0677/643 717 36, katharina.hinterberger@gmx.net

25. Mai 2024 / 10:00 Uhr

€ 95,-

Komm in deinen Flow - Achtsamkeitstraining im Kräutergarten

Kennst du das Gefühl, wenn du dich ganz und gar einer Sache oder Tätigkeit hingibst und du darin komplett versinkst? Ein wunderbares leichtes und erfüllendes Gefühl ist das, wie wenn die Zeit stillsteht. Unser Alltag ist vollgepackt mit Aufgaben, sodass wir dieses kostbare „Ganz-bei-mir-sein-Gefühl“ immer mehr verlieren. In diesem Workshop erfährst du, warum dein Körper bei chronischem Stress aus der Balance gerät. Mit wirksamen Techniken aus dem Mentaltraining lernst du, aus Wohlfühlmomenten nachhaltige Kraftquellen für den Alltag zu schaffen. Mit der Herstellung deines eigenen Kräutersackerls nimmst du die Erinnerung an deine tägliche Achtsamkeitspraxis mit nach Hause.

MITZUBRINGEN: bequeme, wetterangepasste Kleidung, Turn-/Freizeitschuhe mit leichtem Profil, kleines Handtuch, Jause, Zeit für dich

ANMELDUNG bei Birgit Hurtak:

0677/626 333 60, birgit.hurtak@a1.net

6. Juni 2024 / 14:30 Uhr

€ 18,-

Kinderkräuter

Für Kinder von 6 bis 10 Jahren: Abenteuer Kräutergarten! Wir erleben eine Schnitzeljagd durch den Kräutergarten, brauen einen Zaubertrank, schnuppern rein in die Hexenküche und tauchen mit allen Sinnen ein ins Reich der Kräuter.

ANMELDUNG bei Sabine Gruber:

0681/818 422 63 oder sabinegruber@outlook.at

7. Juni 2024 / 16:00 Uhr

€ 25,-

Kräuter-Ölauszüge

Worauf sollte man bei Kräuter-Ölauszügen achten? Welche Pflanzen eignen sich dafür? Wie verarbeitet man einen Ölauszug zu einem Balsam weiter? Gemeinsam stellen wir einen Kräuter-Ölauszug und einen Anti-Juck-Balsam zum mit nach Hause nehmen her.

ANMELDUNG bei Christa Janker: 0664/103 94 08

TREFFPUNKT am KTZ-Parkplatz, Br.-Teich-Straße 28a

13. Juni 2024 / 14:00 Uhr

€ 95,-

Komm in deinen Flow - Achtsamkeitstraining im Kräutergarten

Kennst du das Gefühl, wenn du dich ganz und gar einer Sache oder Tätigkeit hingibst und du darin komplett versinkst? Ein wunderbares leichtes und erfüllendes Gefühl ist das, wie wenn die Zeit stillsteht. Unser Alltag ist vollgepackt mit Aufgaben, sodass wir dieses kostbare „Ganz-bei-mir-sein-Gefühl“ immer mehr verlieren. In diesem Workshop erfährst du, warum dein Körper bei chronischem Stress aus der Balance gerät. Mit wirksamen Techniken aus dem Mentaltraining lernst du, aus Wohlfühlmomenten nachhaltige Kraftquellen für den Alltag zu schaffen. Mit der Herstellung deines eigenen Kräutersackerls nimmst du die Erinnerung an deine tägliche Achtsamkeitspraxis mit nach Hause.

MITZUBRINGEN: bequeme, wetterangepasste Kleidung, Turn-/Freizeitschuhe mit leichtem Profil, kleines Handtuch, Jause, Zeit für dich

ANMELDUNG bei Birgit Hurtak:
0677/626 333 60, birgit.hurtak@a1.net

15. Juni 2024 / 14:30 Uhr

Eintritt frei!

Geführte Kräuternernte im Rahmen der Schaugartentage

Ein Streifzug durch den Kräutergarten mit allerlei Wissenswertem zur Heilwirkung der Kräuter und der Möglichkeit Kräuter zu ernten.

ANMELDUNG bei Christa Janker: 0664/103 94 08

19. Juni 2024 / 9:00 Uhr

€ 35,-

ODER

20. Juni 2024 / 19:00 Uhr

€ 35,-

Kühlendes für heiße Tage - Wissen über Lebensmittel, Gewürze und Kräuter

Welche Speisen und Lebensmittel haben einen kühlenden Effekt und können mich im heißen Sommer unterstützen? Wie wähle ich meine Kräuter und Gewürze, was kann ich daraus herstellen und wie kann ich sie anwenden, um selbst etwas zu meinem Wohlbefinden während heißer Tage beizutragen? Dies wird Inhalt des Workshops sein, während wir Dinge verkosten und selbst herstellen.

ANMELDUNG bei Katharina Hinterberger:
0677/643 717 36, katharina.hinterberger@gmx.net

9. August 2024 / 17:00 Uhr

€ 12,-

Spaziergang im Kräutergarten - Abwehrkräfte stärken

mit regionalen, saisonalen Wildfrüchten, Blüten und Blättern.

ANMELDUNG bei Christa Janker: 0664/103 94 08



24. August 2024 / 16:00 Uhr

Eintritt frei!

Gartensommermacht Nur bei Schönwetter!

Den Kräutergarten von einer anderen Seite kennenlernen: sanftes Mondlicht taucht die Kräuter in besonderes Licht. Für Cocktails, Kulinarik und Musik ist wieder gesorgt. Um 16:00 Uhr und 17:30 Uhr gibt es Kräuterspaziergänge durch den Garten.

INFOS: Lotte Riesenhuber, 0650/39 38 593,
lotte.riesenhuber@naturwerk.co.at

30. August 2024 / 15:00 Uhr

€ 65,-

Resilienz stärken und Waldkraft tanken

In unserer digitalisierten Zeit ist Entschleunigung eine wertvolle Ressource für uns Menschen. In der Natur kommt dein Nervensystem zur Ruhe und du kommst wieder in Balance. Wir starten den Workshop im TEH®Kräuterhaus mit einer kleinen Einführung in das Thema Resilienz und fahren anschließend zu einem nahegelegenen Forst, wo wir gemeinsam mit allen Sinnen in die wunderbare Welt des Waldes eintauchen. Spielerisch trainierst du deine Achtsamkeit und lädst deine Batterien auf. Mit Klarheit, mentaler Stärke und Freude begehst du danach wieder dem Alltag.

MITZUBRINGEN: bequeme, wetterangepasste Kleidung, Turn-/Freizeitschuhe mit leichtem Profil, kleines Handtuch, Jause, Zeit für dich

ANMELDUNG bei Birgit Hurtak:
0677/626 333 60, birgit.hurtak@a1.net

12. September 2024 / 17:30 Uhr

€ 68,-

Seifensieden für Einsteiger

Für alle, die ihre eigene Seife sieden möchten. Gemeinsam stellen wir verschiedene Seifen her, schneiden und stempeln sie. Die Haarseife wird gerührt und kann sofort verwendet werden. Jedes Stück ein Unikat – ein wertvolles Geschenk.

ANMELDUNG bei Renate Kerschner:
0664/750 438 00 oder kerschner.renate@gmail.com

14. September 2024 / 14:30 Uhr

Eintritt frei!

Geführte Kräuternernte im Rahmen der Schaugartentage

Ein Streifzug durch den Kräutergarten mit allerlei Wissenswertem zur Heilwirkung der Kräuter und der Möglichkeit Kräuter zu ernten.

ANMELDUNG bei Sabine Gruber:
0681/818 422 63 oder sabinegruber@outlook.at

20. September 2024 / 16:00 Uhr

€ 27,-

Kräuter-Hausapotheke

Hausmittel aus Garten, Wald und Wiese, die ich gerne für meine Familie verwende. Wir besprechen wichtige Pflanzenmerkmale und wie man selbst ganz einfach Pflanzenauszüge herstellen kann.

ANMELDUNG bei Christa Janker: 0664/103 94 08
TREFFPUNKT am KTZ-Parkplatz, Br.-Teich-Straße 28a

4. Oktober 2024 / 14:00 Uhr

€ 43,-

Kräuterauszüge und Cremes

Gemeinsam stellen wir zwei Cremes und drei Kräuterauszüge her.

ANMELDUNG bei Christa Janker: 0664/103 94 08

TREFFPUNKT am KTZ-Parkplatz, Br.-Teich-Straße 28a

9. Oktober 2024 / 9:00 Uhr

€ 44,-

ODER

10. Oktober 2024 / 18:00 Uhr

€ 44,-

Wildkräuterkochen - Kochen mit Wildkräutern, direkt von der Wiese

Wir entdecken gemeinsam die Fülle der Wildkräuter, welche frisch aus dem Boden sprießen, besprechen die Vielfalt der Inhaltsstoffe, welche der Körper so gut aufnehmen kann und kochen gemeinsam Köstlichkeiten aus und mit Wildkräutern. Gemeinsames Essen ist Teil dieses Abends. Auch die Rezepte sind zum Mitnehmen.

ANMELDUNG bei Katharina Hinterberger:

0677/643 717 36, katharina.hinterberger@gmx.net



16. Oktober 2024 / 9:00 Uhr

€ 42,-

ODER

17. Oktober 2024 / 18:30 Uhr

€ 42,-

Kräuterkunde und Ernährung - Nahrungsergänzung zur Unterstützung für unser Immunsystem

Informationen und Praktisches rund um Kräuteranwendungen und Lebensmittel, die unser Immunsystem unterstützen können. Wie kann ich mir selbst helfen und welche Wirkungen können Kräuter, Lebensmittel und Hausmittel erzielen? Gemeinsames Herstellen für die Eigenanwendung ist Teil des Workshops.

ANMELDUNG bei Katharina Hinterberger:

0677/643 717 36, katharina.hinterberger@gmx.net

23. Oktober 2024 / 9:00 Uhr

€ 42,-

ODER

24. Oktober 2024 / 18:30 Uhr

€ 42,-

Kräuterkunde und Ernährung - Nahrungsergänzung - zur Unterstützung bei Entspannung und Schlaf

Informationen und Praktisches rund um Kräuteranwendungen und Lebensmittel, die bei Entspannung und gutem Schlaf unterstützen können. Gemeinsames Herstellen für die Eigenanwendung ist Teil des Workshops.

ANMELDUNG bei Katharina Hinterberger:

0677/643 717 36, katharina.hinterberger@gmx.net

