

## Veranstaltungen Kräuterschule Rügen 2025

**Für alle Veranstaltungen gelten meine AGB's, die jederzeit auf der Homepage nachzulesen sind!**

**Wenn eine Veranstaltung voll ist, kann man sich auf eine Warteliste setzen lassen. Das erfolgt immer in Reihenfolge der Anmeldung!**

---

**Bitte meldet euch schriftlich per Email für alle Kurse an und hinterlasst dabei auch eure Kontaktdaten, falls es Änderungen geben sollte.**

**Email-Adresse: [krautundmehr@gmx.de](mailto:krautundmehr@gmx.de)**

Für manche Kurse gibt es auch Anmeldeformulare, die ich nach eurer Anmeldung per Email versende.

**Und nun zu den Kursen 2025:**

### **Kräuterwanderungen**

Jede Jahreszeit bietet uns einen wunderbaren Schatz an Wildkräutern. Begleiten Sie mich auf ländlich idyllischen Wegen und lassen Sie sich entführen in die zauberhafte Welt der „grünen Wilden“.

#### **Termine:**

29.03. 10 - ca. 12 Uhr →Anmeldung bis 25.03.

30.04. 15 - ca. 17 Uhr →Anmeldung bis 26.04.

06.06. 15 - ca. 17 Uhr →Anmeldung bis 01.06.

17.07. 15 - ca. 17 Uhr →Anmeldung bis 13.07.

14.08. 15 – ca.17 Uhr →Anmeldung bis 10.08.

18.09. 15 – ca.17 Uhr →Anmeldung bis 14.09.

Kosten: 10 €

Treffpunkt: wird bei Anmeldung bekannt gegeben

**Bitte vorher unbedingt anmelden!!!**

### **Seife sieden - altes Handwerk und modern-kreatives Hobby!**

Nach einer kleinen Einführung in die Materialkunde und den Arbeitsablauf (mit Sicherheitshinweisen) stellen wir mit rein pflanzlichen Zutaten nach sorgsam ausgewählten und erprobten Rezepturen duftende und pflegende Wohltaten für Körper und Seele her. Jede/r nimmt einen selbstgesiedeten Seifenblock (ca. 1 kg) mit nach Hause oder wir verabreden uns wieder zum Seifentausch, so dass jeder von jeder Sorte etwas mit nach Hause nehmen kann.

**Bitte bringen Sie (unbedingt) eine Schutzbrille und eine Schürze mit!**

Dauer: ca. 5 Stunden /10-15

Kosten: 90 € incl. aller Materialkosten, Skript

Termin: 26.4. / 10-15 Uhr

Ort: Kräuterschule Rügen, Moordorf 5, 18569 Ummanz

Anmeldung bis 15.03.2024

## Unsere „grünen Wilden“ in der Hausapotheke

Dieses Seminar wird sich in vier, **nur zusammenhängend buchbare Teile** gliedern, die im Abstand von einigen Wochen stattfinden und aufeinander aufbauen.

Gemeinsam werden wir Wildkräuter der Saison kennen lernen, sammeln und z.B. zu Elixieren, Essenzen, Tinkturen, Tees, Kräuterhonigen, Kräuterweinen, Salben usw. verarbeiten und unsere Schätze aus den „grünen Wilden“ herstellen.

Dauer: 4 x 5,5 h / 10 - ca. 15.30 Uhr

Teilnehmer: 4-8 (Mindestteilnehmerzahl 4)

Kosten: 290 € incl. aller Materialkosten

Termine: 03.05., 21.06., 16.08., 20.09.

Ort: Kräuterschule Rügen, Moordorf 5, 18569 Ummanz

Mitbringen: Schreibutensilien, wetterfeste Bekleidung /Schuhe,

**Bei diesem Kurs sind durch eine kurzfristige Absage noch zwei Plätze frei!**

**Anmeldung ist noch kurzfristig möglich, da die Mindestteilnehmerzahl schon überschritten wurde.**

## Weiterbildung Teil 1 2025 - Bei diesem Kurs sind noch 2 Plätze frei! Anmeldung noch kurzfristig möglich!

An vier über das Jahr verteilten Terminen möchte ich mit Dir noch viel tiefer in die Welt der „Grünen Wilden“ eintauchen.

Ein Schwerpunkt wird natürlich wieder sein, unser Wissen über die „grünen Wilden“ auszubauen, um sie in der freien Natur noch besser zu erkennen.

Weitere Themen werden sein: Einführung in die Baumheilkunde (nähere Beschäftigung mit der Buche), Gemmotherapie (Herstellung von Gemmomitteln), Bachblüten (Herstellung von Bachblüten), Baumbegegnungen (Buche) und antibiotische Heilpflanzen.

Ich freue mich auf Dich und unsere gemeinsamen Stunden!

Dieser Kurs eignet sich für alle die, die schon leichte Grundkenntnisse haben und sich gern intensiver mit unseren „grünen Wilden“ beschäftigen möchten oder für diejenigen, denen ein Jahreskurs zu intensiv ist und die sich genau mit diesen Themen beschäftigen möchten.

Dauer: 4 x 7 h / 9.30 Uhr bis 16.30 Uhr

Teilnehmer: 4-8 (Mindestteilnehmerzahl 4)

Kosten: 330 € incl. aller Materialkosten

Termine: 4.5./28.6./9.8./6.9.

Ort: Kräuterschule Rügen, Moordorf 5, 18569 Ummanz

## **Die „grünen Wilden“ in unserer Kosmetik**

Viele Dinge kann man sich mit eigentlich mit nicht sehr hohem Zeitaufwand selbst herstellen.

An diesem Tag stellen wir „Grüne“ Kosmetik für uns her. Wir werden sehr viel mit natürlichen Rohstoffen arbeiten und uns von diversen Düften verwöhnen lassen! Lasst euch überraschen, was man alles selbst machen kann!

Jeder Teilnehmer stellt sich drei unterschiedliche Kosmetika selbst her und nimmt diese natürlich auch mit nach Hause.

Dauer: ca. 4 h / 10-14 Uhr

Kosten: 60 € incl. aller Materialkosten

Termin: 07.09.

Anmeldung bis zum 06.08.2025

Ort: Kräuterschule Rügen, Moordorf 5, 18569 Ummanz

## **Räuchern mit heimischen Pflanzen**

Gerade in der dunkleren Jahreszeit, wenn man mehr Zeit innerhalb des Hauses verbringt, wenn man es vielleicht schafft, einmal die Seele baumeln zu lassen, besinnt man sich oftmals auf Althergebrachtes.

Das Räuchern war früher ein fester Bestandteil im Ablauf unseres Lebens. Es unterstützte und begleitete die Menschen in vielen Lebenslagen.

Doch auch in der heutigen Zeit entdecken immer mehr Menschen die Kraft des Räucherns wieder. Räuchern heißt auch, einen Gegenpol zu schaffen zur alltäglichen Hektik, zur Monotonie unseres Alltags.

Lass dich entführen in die uralte Welt der Gerüche und lerne, dir mit dem Räuchern zu Hause nicht nur eine wohlduftende Atmosphäre zu schaffen, sondern das Räuchern auch zu genießen, dabei dich im Innehalten zu üben und dich des Lebens erfreuen. Manches kann so einfach sein!

Wir mischen uns unsere eigene weihnachtliche Räuchermischung und genießen diese zu Hause.

Termin: 31.10.

Dauer: ca. 3 Stunden / 16-19 Uhr

Teilnehmerzahl: 4-8 (Mindestteilnehmerzahl 4)

Kosten 39 € incl. aller Materialkosten

Anmeldung bis zum 30.09.2025

Ort: Kräuterschule Rügen, Moordorf 5, 18569 Ummanz

## **Zubereitung einer Kräutersalbe aus Wurzeln**

Im Herbst ziehen sich die Kräfte der Pflanzen in die Wurzeln zurück. So schöpfen sie Kraft für die kalte Winterzeit und speichern wertvolle Nährstoffe, um die eisigen Tage gut zu überstehen und im Frühjahr wieder austreiben zu können.

Nun beginnt die Zeit des Wurzelgrabens, um die Kräfte einiger Pflanzen für uns nutzen zu können.

Wir werden das frühere Handwerk des Wurzelgräbers ein wenig kennen lernen und gemeinsam in der Natur die Wurzel der Beinwellpflanze graben, säubern und zu einer Salbe verarbeiten.

Diese Beinwellsalbe kommt u.a. zur Anwendung bei allen Erkrankungen des Knochensystems wie z. Bsp. Verletzungen der Knochenhaut, Kniegelenksbeschwerden und Knochenbrüchen. Auch Sehnen und Bänder werden gestärkt und geheilt. Anwendung findet Beinwell auch bei Sehnenscheidenentzündung, Verstauchung und Überdehnung. Weitere Verwendung erfolgt auch bei kleinen Wunden, Geschwüren, Nagelbett – und Venenentzündungen, Narbenschmerzen, Frostbeulen, Blutergüssen und Fußpilz. Jeder Teilnehmer kann sich natürlich seine selbst angefertigte Salbe mit nach Hause nehmen.

Termin: 15.11.

Dauer: 9.00 - ca. 11.30 Uhr (2,5 Stunden)

Kosten: 35 €

Anmeldung bis zum 14.09.

Ort: Kräuterschule Rügen, Moordorf Nr. 5, 18569 Ummanz

Bitte an wetterfeste Bekleidung / Schuhe / evt. Handschuhe denken, da wir bei jedem Wetter die Wurzel graben werden!!!

Seit 2018 gibt es in loser Reihenfolge eine Veranstaltungsreihe unter dem Motto:  
**„Brauchtum – Zurück zum sinnvollen Leben mit der Natur“**

**Die folgende Veranstaltung gehört dazu:**

### **Raunächte – die zwölf heiligen Nächte im Jahr**

Im Zeitalter der Technik, der globalen Vernetzung und des immer schneller werdenden Lebens finden sich die Menschen fernab von der Natur wieder. Unser Leben richtet sich jeden Tag nicht unbedingt nach den Rhythmen der Natur, sondern nach von uns Menschen festgelegten Zeiten. Wir müssen immer geschäftig und erreichbar sein und kommen nicht mehr so richtig zur Ruhe. Aber immer mehr Menschen bemerken, dass uns etwas Wesentliches fehlt, um im täglichen Einerlei wieder besser Fuß zu fassen und einen Sinn zu erkennen.

Im alten Brauchtum findet man zurück zur Natur und somit auch zurück zu sich selbst, denn wir sind die Natur.

Die Raunächte sind eine ganz besondere Zeit – Zeit zum Träumen, zur Reflektion, zur Innenschau. Gemeinsam werden wir uns auf diese wundervolle Zeit einstimmen und vieles über alte Bräuche, überliefertes Wissen, Rituale und Aberglauben lernen.

Termin: 06.12.2025

Dauer: ca. 5 Stunden, 11-16 Uhr

Teilnehmerzahl: 10-15 (Mindestteilnehmerzahl 10)

Anmeldung bis zum 31.10.

Kosten 65 € incl. aller Materialkosten

Ort: wird noch bekannt gegeben

Da viele Wochenenden mit Weiterbildungskursen der ehemaligen Jahreskurse gefüllt sind, möchte ich in diesem Jahre den **Feierabendkurs am Dienstag** ins Leben rufen:

### **Frühlingsfrische Kräuterkraft**

Auf einem Kräuterspaziergang werden wir erkunden, welche Kräuter wir um diese Jahreszeit finden und sammeln können und werden diese frisch probieren und uns eine Kräuterbutter zubereiten.

Ein theoretischer Teil zur Verwendung der „grünen Wilden“, die uns helfen, dass wir uns von der Müdigkeit des Winters erholen, schließt sich an. Teekuren, Wildkräutergerichte, frische Presssäfte sollten im Frühjahr Bestandteil unserer Ernährung sein, um die Kraft des Frühlings zu spüren und einen „Frühjahrsputz“ in unserem Körper anzuregen.

Dieser Kurs eignet sich speziell auch für Neueinsteiger in die Welt der „grünen Wilden“, um die Kräuter gut kennenzulernen.

Termin: 13.05.2025

Dauer: 3 Stunden / 16-19 Uhr

Teilnehmerzahl: 4-8 (Mindestteilnehmerzahl 4)

Kosten: 40 €

Anmeldung bis 15.04.

Ort: Kräuterschule Rügen, Moordorf Nr. 5, 18569 Ummanz

### **Die wilde Malve – elfengleiche Blüte am Wegesrand**

**(beide Termine sind nur zusammen buchbar)**

Wer kennt sie nicht, die wilde Malve? Den ganzen Sommer über blüht sie wunderschön rosafarben bis violett. Sie sieht so zart aus, dass die wenigsten Menschen vermuten, eine gute Heilpflanze vor sich zu haben.

Und das Schöne ist, desto mehr Blüten man abpflückt, umso mehr neue Blüten treibt die Pflanze aus.

Es scheint fast, als ob sie sich freut, wenn wir sie benutzen.

Lernen Sie die Pflanze und ihre Eigenschaften kennen und überzeugen Sie sich selbst von den vielfältigen Anwendungsmöglichkeiten.

Termine: 03.06. / 15.07.

Dauer: ca. 2 x 3 h / 17-20 Uhr

Teilnehmerzahl: 4-8 (Mindestteilnehmerzahl 4)

Kosten: 80 €

Anmeldung bis 30.04.

Treffpunkt: Kräuterschule Rügen, Moordorf

## **Wildkräuter als gute Begleiter durch die Wechseljahre**

Der Begriff Wechseljahre geistert bei vielen Frauen wie ein Schreckgespenst durch die Köpfe. Viele Menschen verbinden diese Lebensphase mit vielfältigen Leiden. In unseren Köpfen steckt noch das Klischee, dass wir gnadenlos ins Alter „abstürzen“ und wir in dieser Phase übermäßigen körperlichen und seelischen Leiden ausgesetzt sind.

Die Wechseljahre sind eine natürliche weibliche Reifungsphase und keine Krankheit. Mit dem Wechsel in eine neue Lebensphase genießen wir eine Zeit des Wandels und der Umstellung, der Neuorientierung und des Abschiednehmens ...

Viele Wildkräuter können uns durch diese spannende Zeit begleiten und uns helfen, die Dinge ein wenig gelassener zu sehen und mit neuem Schwung anzupacken.

Gemeinsam lernen wir wichtige Kräuter für die Zeit der Wechseljahre kennen und deren Anwendung in Form von Tee, Kräuterweinen, Verreibungen, Lotionen ... einen Schatz für diese Zeit stellen wir uns auch selber her.

Termin: 24.06.

Dauer: ca. 5 h / 15-20 Uhr

Teilnehmerzahl: 4-8 (Mindestteilnehmerzahl 4)

Kosten: 65 €

Anmeldung bis 23.05.

Treffpunkt: Kräuterschule Moordorf

## **Selbstgemachter Kräuterwein – ein edler Tropfen mit langer Tradition**

Heil- und Kräuterweine sind wirksame Hausmittel. Ihre wohltuenden Wirkungen sind schon viele Jahre bekannt. Das älteste Rezept wurde auf das Jahr 2230 v. Ch. datiert und auch Hildegard von Bingen war des Lobes voll über die edlen Tropfen für unsere Gesundheit.

Lernen Sie, welche Kräuter man für die Herstellung der Medizinalweine gut benutzen kann und stellen Sie sich für Ihr Wohlbefinden zwei unterschiedliche Weine her.

Termin: 12.08.

Dauer: ca. 3 h / 16-19 Uhr

Teilnehmer: 4-8 (Mindestteilnehmerzahl 4)

Anmeldung bis 11.7.

Kosten: 45 €

Treffpunkt: Kräuterschule Rügen, Moordorf

## **Tee als häufigste Zubereitungsart unserer Heilpflanzen**

Oftmals macht man sich in der heutigen Zeit über das Teetrinken keine Gedanken und greift in das Regal im Einkaufsmarkt.

Wie man sich einen wohlschmeckenden Tee auch selbst zubereiten kann, was man dabei beachten muss, warum Teebeutel nicht unbedingt zur Heilung empfehlenswert sind und welche Arten der Teezubereitung es gibt, erlernen Sie in diesem Workshop.

Jeder Teilnehmer kann sich zwei eigene Tees mischen und diese mit nach Hause nehmen.

Termin: 02.09.  
Dauer: ca. 3 h / 16-19 Uhr  
Teilnehmerzahl: 4-8 (Mindestteilnehmerzahl 4)  
Kosten: 45 €  
Anmeldung bis 31.07.  
Treffpunkt: Kräuterschule Moordorf

### **Gesundes Würzen mit selbstgemachten Kräutersalzen**

Aus getrockneten Kräutern stellen wir wohlschmeckende und gesunde Kräutersalze her, die uns auch im Winter an die verlockenden Düfte der Kräuter erinnern und uns auf einen neuen Sommer freuen lassen ...

Wir werden uns drei Kräutersalze selbst herstellen, diese können Sie mit nach Hause nehmen und im Winter den Duft und den Geschmack der Sommerkräuter genießen.

Termin: 16.09.  
Dauer: ca. 3 Stunden, 16 – 19 Uhr  
Teilnehmerzahl: 4-8 (Mindestteilnehmerzahl 4)  
Anmeldung bis zum 15.08.  
Kosten: 45 € incl. aller Materialkosten  
Ort: Kräuterschule Rügen, Moordorf 5, 18569 Ummanz

### **Antibiotisch wirkende Heilpflanzen – Geheimwaffen unter den „Grünen Wilden“**

Seit einiger Zeit zeigt es sich, dass die künstlichen Antibiotika manchmal an ihre Grenzen stoßen. Sie können dann einfach nicht mehr helfen, da die Erreger Resistenzen gegen die chemischen Mittel gebildet haben.

Begründet liegt dies in zu häufigem Einsatz von künstlichen Antibiotika, oftmals schon bei geringsten Anlässen.

Noch dazu wird bei der Massenaufzucht von Schlachtvieh mit hohen Mengen künstlicher Antibiotika gearbeitet. Über die Nahrung nehmen wir diese zwar in geringeren Mengen auf, aber die Krankheitserreger haben so genügend Zeit und Ruhe, um die künstlichen Antibiotika zu „studieren“.

Schon seit Jahrtausenden werden antibiotisch wirksame Heilpflanzen mit Erfolg eingesetzt. Sie erlernen in diesem Grundkurs die Anwendung und Wirkungsweise einiger wichtiger antibiotischer Heilpflanzen und wir stellen gemeinsam einige wirkungsvolle pflanzliche Antibiotika her, um unsere Hausapotheke damit zu ergänzen.

Termin: 07.10.  
Dauer: ca. 4 Stunden, 16 – 20 Uhr  
Teilnehmerzahl: 4-8 (Mindestteilnehmerzahl 4)  
Anmeldung bis zum 06.09.  
Kosten: 50 € incl. aller Materialkosten  
Ort: Kräuterschule Rügen, Moordorf 5, 18569 Ummanz

**Kanal: <https://whatsapp.com/channel/0029Vas0F5UGufJ4sQfO8X3o>**

Auf dem Kanal erfahrt ihr schneller alle Neuigkeiten!