

## Herbstkräuteryoga

In Kombination von Yoga in der Yogaschule und anschließender naturheilkundlicher Information zu unseren einheimischen Kräutern mit Verräuchern, ergibt sich ein Nachmittag zum Auftanken und Luft holen, sich neu zu entdecken und genießen.

**Mitzubringen:** bequeme Kleidung fürs Yoga, feste, warme Schuhe und ältere warme Kleidung für draußen

**Treffpunkt:** Yogaschule Nadja Mützel, Kapellenstr. 28, 97727 Fuchsstadt

**Anmeldung:** Tel. 09732-1821 oder yogaschulemuetzel@gmail.com

**Termin:** 27.09.2019, 14.00 – 18.30, im Preis enthalten sind Snacks für eine gemeinsame Pause

**Preis:** 58,-€

**Kursleitung:** Nadja Mützel, Yogalehrerin, www.yoga-nadjamuetzel.de  
Daniela Röder, Heilpraktikerin, www.kräuterhände.de

## Mit Entspannung durch den Alltag

Lassen den Alltag für eine Stunde draußen. Mit Atem- und Entspannungsübungen sowie Meditationen genießen Sie diese Zeit, tanken auf und stärken sich selbst. Die Entspannungsübungen können auf dem Boden oder auf dem Stuhl sitzend durchgeführt werden.

**Mitzubringen:** Yoga-Matte oder Unterlage (alternativ sind auch Stühle vorhanden), Decke, Kissen, bequeme Kleidung, warme Socken

**Preis:** auf Anfrage

**Treffpunkt:** Naturheilpraxis Röder, Am Pfaffenpfad 11, Nüdlingen

Achtung: Bitte an der Straße parken

**Termin:** 08.10.2019, 10.00 – 11.00 Uhr, 5x

**Anmeldung bis spätestens 04.10.2019:** VHS Nüdlingen, Frau Wilm, Tel. 0971-7271-16

## Praxiskurs mit Christian Sollmann: Ein Einblick in das Wesen der Spagyrik

Spagyrisch arbeiten bedeutet, man schließt Pflanzen, Mineralien, Edelsteine oder auch Metalle durch arttypische, also speziell auf die einzelnen Pflanzen oder Materialien bezogene Arbeitsmethoden, in der Art auf, dass z.B. das der Pflanze innewohnende individuelle Lebens-Prinzip, oder deren Idee, von der sie umgebenden „Schlacke“ befreit wird und sie nun als Heilmittel eingesetzt werden kann.

**Beginn:** Samstag 19.10.2019, ab 13 Uhr, Ende des Lichtbildvortrags etwa 17 Uhr,  
Weitere Arbeiten werden nach dem Abendessen am Lagerfeuer praktiziert.  
Sonntag, 20.10.2019 : ab 9 bis etwa 13 Uhr.

**Kosten:** 175 Euro inkl. Skript, zusätzlich 12,00 € für Verpflegung und Getränke

**Ort:** Naturheilpraxis Röder, Am Pfaffenpfad 11, 97720 Nüdlingen

**Nähere Info und Anmeldung:** Tel. 0971-78530079

## Hausapotheke: Naturheilkunde - Sonnenkräuter gegen den Winterblues

Die dunkle Jahreszeit ist für Körper, Geist und Seele eine Herausforderung. Infekte, Anfälligkeiten und Depressionen nehmen jetzt gehäuft wieder zu. Gesunde Kräuter, Gewürze und Farben unterstützen diese anstrengende Zeit und lassen sie leichter überstehen.

**Mitzubringen:** Schreibsachen

**Treffpunkt:** Alte Schule

**Termin:** Donnerstag, 24.10.2019 um 19.00 – 21.00 Uhr

**Preis:** auf Anfrage

**Anmeldung bis spätestens 22.10.2019:** VHS Nüdlingen, Frau Wilm, Tel. 0971-7271-16

## Hausapotheke: Naturheilkunde – Bitterkräuter

Bitterkräuter fallen aus unserer täglichen Ernährung raus, denn sie werden bewusst vermieden oder schon vorher herausgezüchtet. Wer isst schon gerne bitter? Und doch merken wir, dass es fehlt, denn Stoffwechselerkrankungen nehmen zu, Wohlbefinden nach der Nahrungsaufnahme sinkt und der Körper leidet aufgrund der fehlenden Bitterstoffe.

Vortrag über die Heilkraft der Bitterkräuter

**Treffpunkt:** VHS Maßbach

**Termin:** 04.11.19

**Hausapotheke: Naturheilkunde - Hildegard von Bingen**

Die Naturheilapotheke der Hildegard von Bingen verschafft uns einen Einblick in mittelalterliche Kräuterarzneien, die jedoch schon wieder „modern“ sind und eine Bereicherung für Körper, Geist und Seele sind.

Vortrag mit praktischen Anwendungstipps und Rezepturen

**Referentin:** Daniela Röder, Heilpraktikerin und geprüfte Kräuterführerin

**Preis:** auf Anfrage

**Termin:** Montag, 07.11.19 um 19.00 – 21.00 Uhr

**Treffpunkt:** VHS Bad Kissingen, **Anmeldung:** VHS Bad Kissingen, Tel. 0971-80712010

## Hausapotheke: Naturheilkunde – Abwehrkräfte stärken

Die feucht-kalte Jahreszeit bringt unser Immunsystem meist an den Rand der Leistungskraft. Welche naturheilkundlichen und auch volksheilkundlichen Rezepturen, Anwendungen, Tees gibt es, um diese Zeit gestärkt zu überwinden?

Vortrag mit praktischen Anwendungstipps und Rezepturen.

**Referentin:** Daniela Röder, Heilpraktikerin und geprüfte Kräuterführerin

**Preis:** auf Anfrage

**Termin:** Montag, 21.11.19 um 19.00 – 21.00 Uhr

**Treffpunkt:** VHS Bad Kissingen, **Anmeldung:** VHS Bad Kissingen, Tel. 0971-807-1210

## Besinnlicher Vorweihnachtstag mit Kräuteryoga

In Kombination von Yoga in der Yogaschule und anschließender ritueller Erstellung unseres Jahresrades sowie Orakeln aus Naturmaterialien, ergibt sich ein Nachmittag zum Auftanken und Luft holen, sich neu zu entdecken und genießen.

**Mitzubringen:** bequeme Kleidung fürs Yoga

**Treffpunkt:** Yogaschule Nadja Mützel, Kapellenstr. 28, 97727 Fuchsstadt

**Anmeldung:** Tel. 09732-1821 oder yogaschulemuetzel@gmail.com

**Termin:** 13.12.2019, 14.00 – 18.30, im Preis enthalten sind Snacks für eine gemeinsame Pause

**Preis:** 58,-€

**Kursleitung:** Nadja Mützel, Yogalehrerin, Daniela Röder, Heilpraktikerin

## Verräuchern getrockneter heimischer Pflanzen

Im Jahreskreis ist die Wintersonnwende, das Julfest, das letzte und zugleich das erste Fest – längste Nacht und kürzester Tag des Jahres. Um den Jahreskreis besser zu verstehen wird es eine kurze Einführung dazu geben. In der Zeit zwischen Weihnachten und Dreikönig, in den Raunächten, wird traditionell um Schutz für Haus, Stall, Mensch und Tier gebeten, in Form von Verräucherungen selbstgesammelter und getrockneter Kräuter. Die hier vorgestellten heimischen Kräuter werden auf offener Glut verräuchert mit entsprechenden Hinweisen zur Pflanze selbst und der Mythologie.

**Wichtig: Der Kurs findet im Freien statt. Bitte unbedingt wetterangepasste, warme Kleidung und Schuhe anziehen, evtl. auch ein heißes Getränk mitbringen.**

**Preis:** 10,- €

**Termin:** Samstag, 21.12.19, 15.00 – 17.00 Uhr

**Treffpunkt:** Wird rechtzeitig bekannt gegeben

**Anmeldung:** Daniela Röder, Tel. 0971-78530079

## Hausapotheke: Naturheilkunde – Stressbewältigung mit einfachen Mitteln

Dieser Nachmittag soll uns wieder einmal bewusst machen, dass Hektik und Stress nicht unseren Alltag beherrschen sollen. Ankommen, loslassen und durchatmen – durch wunderbare Düfte, Massagen, Rituale und vieles mehr gibt es Hilfe zur Selbsthilfe.

**Mitzubringen:** Matte für den Boden, Decke zum Zudecken, kleines Kissen, großes und kleines Handtuch, Plastikschißel für ein Fußbad

**Treffpunkt:** Naturheilpraxis Röder, Am Pfaffenpfad 11, 97720 Nüdlingen

**Preis:** auf Anfrage

**Termin:** Freitag, 10.01.20 um 16.00 – 19.30 Uhr

**Anmeldung bis spätestens 07.01.2020:** VHS Nüdlingen, Frau Wilm, Tel. 0971-7271-16