

Eintauchen in die Kräuterwelten...

Die **Heilpflanzenschule Kräuterwelten** bietet zahlreiche Angebote sowohl für alle, die einen Einstieg in die Heilpflanzenkunde finden möchten, als auch für diejenigen, die bereits ein Grundwissen im Bereich der Heilpflanzentherapie haben.



Die **Grundausbildung in der Heilpflanzenkunde** ist ein umfassender Lehrgang, der ein fundiertes Wissen über Heilkräuter und ihre Anwendung vermittelt. Er ist für alle Interessierten geeignet, Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.



Die **Vertiefungskurse in Naturheilkunde** befassen sich umfassend und detailliert mit speziellen Themen der Heilkunde. Neben den Vorträgen enthalten diese Kurse auch einen praktischen Teil zur Heilpflanzenverarbeitung.



Die **Naturheilkundeseminare** behandeln ausgewählte Themen der Naturheilkunde und sind so konzipiert, dass Sie das Erlernete jederzeit problemlos nachmachen können. Einige selbst gemachte Proben nehmen Sie mit nach Hause.



Die im Mai und August in Bokel bei Rendsburg stattfindenden **Kräutererlebniswochen** sind nach folgender Rezeptur kreiert: Man nehme ein Teil Kräuterwissen und ein Teil Naturwanderungen, vermische es mit reichlich Heilpflanzenpraxis, gebe eine Prise gemeinsames Kräuterkochen dazu und würze es mit einer Menge Spaß und Freude.



Auf den **Kräuterwanderungen** werden Sie Interessantes über Heilpflanzen und ihre Anwendung erfahren. Wir nehmen uns Zeit auch für die unscheinbaren Pflanzen, an denen wir meistens vorbeilaufen. Beim näheren Betrachten entpuppen sie sich als wahre Schönheiten, die häufig sehr viele Heilkräfte besitzen. Wir riechen, schmecken, betrachten und entdecken mit allen Sinnen die Geheimnisse der Natur.

Anmeldung

Kornelia Duda
Im Wiesengrund 9
24582 Bordesholm



E-Mail: balance.duda@gmail.com Tel. : 04322 885633

Weitere Informationen

Heilpflanzenschule Kräuterwelten

Ausführliche Informationen über die Grundausbildung in der Heilpflanzenkunde und alle andere Angebote erhalten Sie auf der Website der Heilpflanzenschule Kräuterwelten.



www.heilpflanzenschule-kraeuterwelten.de

Naturheilpraxis Balance

Informationen über die Naturheilpraxis finden Sie auf der Internetseite



www.heilpraktikerin-duda.de

Veranstaltungsort / Treffpunkt

Veranstaltungsort **Bürgerhaus**: 24582 Bordesholm, Wildhofstr. 23
Veranstaltungsort **Reformhaus**: Reformhaus Klünder, 24589

Nortorf, Poststraße 6
Veranstaltungsort **Im Garten**: 24582 Bordesholm, Im Wiesengrund am Wendehammer

Treffpunkt **Dosenmoor**: 24536 Neumünster, Parkplatz am Dosenmoor (Am Moor 191, auf der Höhe des Restaurants "Schanze am See", hinter der Bahnunterführung)

Treffpunkt **Am Pohlsee**: 24631 Langwedel, Pohlsee, Parkplatz zwischen dem Kleinen Pohlsee und dem Pohlsee

Treffpunkt **Margarethenschanze**: 24536 Neumünster, Uferstraße 39-15, Parkplatz an der Margarethenschanze

Treffpunkt **Lindenplatz**: 24582 Bordesholm, Lindenplatz



Kräuterwelten Heilpflanzenschule in Schleswig-Holstein

Programm 2019

Ausbildung in
Heilpflanzenkunde
Krautererlebniswochen
im Mai und August
Krauterwanderungen
und Seminare

Grundausbildung in Heilpflanzenkunde

Kräuterwelten-Philosophie

Die **Heilpflanzenschule Kräuterwelten** ist ein Raum, in dem das fast vergessene Wissen über die Heilpflanzen vor unserer Haustür, auf den Wiesen und in den Wäldern lebendig wird. Hier wird die Kunst des Heilens mit Kräutern wiederentdeckt, gepflegt und an interessierte Menschen weitergegeben. Bei Kräuterwelten sind alle, die mit Freude lernen und Neues entdecken möchten, herzlich willkommen.

Was bietet die Ausbildung?

Die Grundausbildung in Heilpflanzenkunde ist ein Lehrgang, der umfangreiches Wissen über Heilkräuter und ihre Anwendung vermittelt. Die Teilnehmer/-innen lernen, Heilpflanzen zu bestimmen, sachgerecht zu verarbeiten und gemäß ihren therapeutischen Einsatzmöglichkeiten anzuwenden. Die erworbenen Kenntnisse lassen sich sowohl im therapeutischen Arbeitsfeld als auch privat gebrauchen.

Die Ausbildung wird von drei Säulen getragen: Vortrag, Exkursion in die freie Natur und praktisches Tun. Methodische Vielfalt ermöglicht einen kurzweiligen und interessanten Unterricht. Lernen wird zum Vergnügen.

Wie ist die Ausbildung organisiert?

Die Grundausbildung in Heilpflanzenkunde beginnt im Mai und endet im Oktober. Sie besteht aus zwei Modulen. In jedem Modul gibt es 3 Lerneinheiten. Die Module sind einzeln buchbar, d. h. Sie können ein Modul (3 Lerneinheiten) oder den gesamten Lehrgang (6 Lerneinheiten) buchen. Der Einstieg in die Ausbildung ist immer zu Beginn eines der beiden Module möglich, d. h. im Mai oder im August.

Die Lerneinheiten finden an drei verschiedenen Standorten in Schleswig-Holstein statt. Jeder dieser Orte bietet besondere Möglichkeiten zur Erkundung der Kräuterwelt.

Termine und Standorte 2019

Modul 1

02. - 05.05.19 in Bokel
30.05. - 02.06.19 in Leckerhölken
27. - 30.06.19 in Rendswühren



Modul 2

08. - 11. 08.19 in Bokel
12. - 15. 09.19 in Rendswühren
03. - 06.10.19 in Rendswühren



Unterrichtszeiten: donnerstags von 14:00 – 17:30 Uhr, freitags, samstags und sonntags von 9:00 – 16:30 Uhr.

Wer begleitet die Ausbildung?



Kornelia Duda - Leiterin und Dozentin der **Heilpflanzenschule Kräuterwelten** mit dem Kräuterfrauen-Team



Tanja Sohr



Claudia Ritter



Reingart Winkler



Maria Doose

Kosten der Ausbildung

Ein Modul kostet incl. Skript und Unterrichtsmaterial 825 €, monatliche Ratenzahlung ist möglich.

Es bestehen Fördermöglichkeiten. Weitere Informationen darüber finden Sie auf der Homepage.

Zusätzlich sind Verpflegungskosten (Pausensnack, Mittagessen, Getränke) einzukalkulieren, sie betragen ca. 75 € pro Lerneinheit. Übernachtungskosten sind in den o. g. Preisen nicht enthalten.



Kräutererlebniswoche in Zirkuswagen

Die Kräutererlebniswoche lässt Sie in die Stille der Natur eintauchen und bietet Ihnen eine Auszeit vom Alltag. Gleichzeitig bleiben Sie aktiv: Auf den Wanderungen lernen Sie heimische Kräuter und ihre Anwendung kennen. Sie verarbeiten sie zu gesundheitstärkenden Mitteln, stellen hautfreundliche Naturkosmetik her und kochen gesunde Kräuterspeisen. Im Garten einer alten Mühle warten auf Sie zauberhafte, gemütliche Zirkuswagen mit Blick in den Garten, auf die Wiese und den Wald. Küche und Bad sind in der angrenzenden Mühle.



Was steht auf dem Programm?

- 3 Kräuterwanderungen (jede ca. 4 Std.) unter fachkundiger Leitung
- 3 x Kräuterwerkstatt (jeweils ca. 2 Std., Heilpflanzenverarbeitung)
- 3 x Kochen mit Kräutern
- Führung durch die Kräutergärten und die alte Apotheke im Freilichtmuseum Molfsee



Eckdaten der Kräutererlebniswoche

Mai: Mo., 13.05.19, 15:00 Uhr
- Fr., 17.05.19, 10:00 Uhr

August: Mo., 26.08.19, 15:00 Uhr
- Fr., 30.08.19, 10:00 Uhr



Ort: Mühlenweg 17, 24802 Bokel/Rendsburg

Kosten der Kräutererlebniswoche: 265 €

Unterkunft in Doppel-Zirkuswagen mit Vollverpflegung: ca. 260 €



Naturkosmetik selbst gerührt

Wir bereiten natürliche Produkte für die tägliche Körperpflege und die Gesunderhaltung der Haut. Nach einer kurzen Einleitung zur Wirkung der einzelnen Zutaten wird in der Kräuterwerkstatt fleißig gerührt. Es entstehen duftende Balsame, hautpflegende Lotionen, Lippenstifte und viel mehr. Wir verwenden u. a. Kräuter, ätherische Öle, Früchte und Samen. Ein Genuss für Haut und Seele.

Samstag, 19.01.19, 9:30 - 13:30 Uhr

Veranstaltungsort:

Bürgerhaus in Bordesholm
(s. Rückseite)

Dozentin: Kora Duda

Kosten: 45,- € + Zutaten: 10,-€



Heilpflanzen in der Frauenheilkunde

In dem zweitägigen Vertiefungskurs betrachten wir die verschiedenen Phasen des Frauenlebens: die Pubertät, die Schwangerschaft, das Wochenbett und die Wechseljahre. Diese Lebensphasen werden hin und wieder von typischen Frauenleiden und Unpässlichkeiten begleitet, z. B. leiden junge Frauen an Menstruationsbeschwerden, ältere Frauen werden von Hitzewallungen geplagt. Wie man diese und andere Beschwerden mit Hilfe der Heilpflanzen und anderer natürlicher Therapien behandeln oder lindern kann, erfahren Sie in diesem Seminar.

Samstag und Sonntag, 23./24. 02.2019, 9:30 - 17:00 Uhr s. *

Veranstaltungsort: Bürgerhaus in Bordesholm (s. Rückseite)

Dozentinnen:

Kora Duda mit Anja Peters - Fachärztin für Frauenheilkunde

Kosten: 160,- € + 20,- € für Teilnahme am Grundlagenblock s. *

* 9:30 - 11:00 Uhr am Samstag: Grundlagenblock für Teilnehmer/-innen ohne Vorkenntnisse in Heilpflanzenkunde, Teilnehmer/-innen mit Vorkenntnissen beginnen um 11:30 Uhr



Rund ums Auge



Im Rahmen dieses Naturheilkundeseminars lernen Sie Kräuter und Homöopathika kennen, die bei Augenleiden helfen. Die Sehkraft stärkende Augengymnastik und -akupressur werden geübt. Es gibt Anregungen für augenstärkende Mahlzeiten und Anleitung für Übungen zur Entspannung der Augen. Wir werden ein Augentrost-Gel für die Pflege der zarten Augenhaut anrühren.

Freitag, 15.03.19, 15:00 - 18:00 Uhr

Veranstaltungsort: Reformhaus Nortorf (s. Rückseite)

Dozentin: Kora Duda

Kosten: 35,- €



Ausbildung in Heilpflanzenkunde

Am **Donnerstag, 02.05.19 um 14:00 Uhr** beginnt die Grundausbildung in Heilpflanzenkunde. Alles Weitere auf den ersten Seiten des Flyers.



Kräutererlebniswoche

Die erste Kräutererlebniswoche 2019 findet von

Montag, den 13. bis Freitag, den 17.05.19 statt. Weitere Informationen finden Sie auf den vorderen Seiten im Flyer.



"Wie heißt du? Was kannst du?"

Die Bäume blühen, die Frühlingsblüten bezaubern mit ihrer Schönheit. Doch wie heißen diese Pflanzen? Ist es die Knoblauchrauke oder doch das Scharbockskraut? Wie erkenne ich die Vogelmieze und wie kann ich Löwenzahn nutzen? Wir wandern entlang des malerischen Westufers des Einfelder Sees und betrachten die Kräuter, die wir auf unserem Weg finden. Es gibt viele Informationen über die Wirkung der Heilpflanzen und Tipps über ihre Verwendungsmöglichkeiten auch in der Küche. Diese Wanderung findet im Rahmen des Aktionsmonats "Naturerlebnis der heimischen Tier- und Pflanzenwelt" statt.

Treffpunkt: Margarethenschanze Neumünster (s. Rückseite)

Mittwoch, 08.05.19, 17:00 - 19:30 Uhr

Leitung: Kora Duda

Kosten: 5,- €



After-Work-Wanderung

"O, schaurig ist's, übers Moor zu gehn..." Der Sonnentau streckt seine klebrigen Tentakeln, in den Weiden heult der Wind, die Birkenstüpfle ragen in den Himmel... Nehmen Sie Ihren ganzen Mut zusammen und kommen Sie zu Abendwanderung im Dosenmoor.

Mittwoch, 22.05.19, 18:00 - 20:30 Uhr

Treffpunkt: Dosenmoor Neumünster (s. Rückseite)

Leitung: Kora Duda

Kosten: 10,- €



Paracelsus und seine Kräuter in der Frauenheilkunde

Das Wissen und Können des mittelalterlichen Arztes Paracelsus wird seit 500 Jahren geschätzt. Auch seine besondere Art die Welt zu betrachten, ist immer noch inspirierend. In diesem Naturheilkundeseminar inmitten eines Gartens betrachten wir sein Leben und die Heilpflanzen, die er Frauen zur Linderung der weiblichen Beschwerden empfahl. Mit einigen Pflanzen, die auch heute noch in der Heilpflanzenkunde erfolgreich angewandt werden, beschäftigen wir uns intensiv in Theorie und Praxis. Die Pflanzen können wir direkt im Garten sammeln und verarbeiten.

Freitag, 14.06.19, 17:00 - 20:00 Uhr

Veranstaltungsort: "Im Garten"

Bordesholm (s. Rückseite)

Dozentin: Kora Duda Kosten: 35,- €



Der Zauber des Moores

Die Tautropfen schimmern auf den Knospen. Die Wollgräser schweben im Wind. Am Wegesrand wimmelt es von Kräutern, die vor Heilkraft strotzen. Möchten Sie in die Natur eintauchen und wie nebenbei erfahren, wie man Spitzwegerich, Vogelmieze, Weißdornblüten und andere Heilpflanzen anwendet? Dann ist diese Wanderung das Richtige für Sie.

Samstag, 22.06.19, 9:00 - 11:00 Uhr

Treffpunkt: Dosenmoor Neumünster (s. Rückseite)

Leitung: Kora Duda

Kosten: 10,- €





Bäume erleben

Es ist wohltuend, im Schatten der Bäume zu liegen, dem Rauschen ihrer Blätter zu zuhören, die Ruhe zu erleben, die sie ausstrahlen. In der Stille der Natur hören wir das, was sonst von der Hektik des Lebens übertönt wird. Es kann die Dankbarkeit, die Traurigkeit, die Sehnsucht oder die Freude sein - oder von jedem etwas... Nach einer kurzen Wanderung am Ufer des Pohlsees begegnen wir den alten, majestätischen Bäumen und nehmen uns Zeit für sie, für uns...

Mittwoch, 03.07.19, 17:00 - 19:30 Uhr

Treffpunkt: Am Pohlsee (s. Rückseite)

Bitte mitbringen: Sitzunterlage

Leitung: Kora Duda Kosten: 10,- €



Wildfrüchte - Vitamine vom Strauch

Brombeeren, Sanddorn-, Weißdornfrüchte, Heidel- und Preiselbeeren schmücken im Sommer die Sträucher. In diesen farnefrohen Früchten schlummern Heilkräfte, die wir zur Stärkung unserer Gesundheit nutzen können. Sie lassen sich zu wirkungsvollen Arzneien oder zu schmackhaften und gesunden Köstlichkeiten verarbeiten. In diesem Seminar erfahren Sie, welche Heilwirkung die wilden Früchte und Beeren haben und wie man sie nutzen kann. Unter anderem nehmen Sie einen selbstgemachten Senf, einen fruchtigen Essig, eine köstliche Sanddornpaste und eine herzstärkende Weißdortinktur mit nach Hause.

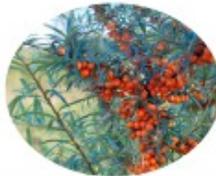
Freitag, 16.08.19, 17:00 - 20:00 Uhr

Veranstaltungsort: "Im Garten"

Bordesholm (s. Rückseite)

Dozentin: Kora Duda

Kosten: 35,- € + Zutaten: 10,- €



Kräutererlebniswoche

Die zweite Kräutererlebniswoche 2019 findet von

Montag, den 26. bis Freitag, den 30.08.19 statt. Weitere Informationen finden Sie auf den vorderen Seiten im Flyer.



Heilkräfte der Wurzeln

In der Heilpflanzenkunde werden nicht nur Blätter und Blüten der Heilpflanzen verarbeitet, sondern auch Wurzeln, Rinden und Harze. In diesem Naturheilkundeseminar richtet sich unser Augenmerk auf die Heilkraft der Wurzeln. Welche können unsere Verdauung positiv beeinflussen, welche beruhigen, mit welchen können wir unsere Abwehrkräfte stärken? Wurzelzubereitungen können unsere Hausapotheke bereichern und als köstliches Mahl unsere Gesundheit stärken. Im praktischen Teil des Seminars entstehen ein Angelika-Wein, eine schmerzlindernde Salbe und einiges mehr.

Freitag, 27.09.19, 16:00 - 19:00 Uhr

Veranstaltungsort: "Im Garten" Bordesholm (s. Rückseite)

Dozentin: Kora Duda

Kosten: 35,- € + Zutaten: 5,- €



Heilkräftige Geheimnisse der Bäume

Bäume begleiten den Menschen still und treu. Sie waren für ihn immer da, dienten ihm als Nahrungsquelle, spendeten Schatten im Sommer und Holz für ein Feuer im Winter. Auf der Bordesholmer Klosterinsel besuchen wir alte Bäume und versuchen ihnen ihre Geheimnisse zu entlocken.

Freitag, 25.10.19, 16:00 - 18:00 Uhr

Treffpunkt: Lindenplatz Bordesholm (s. Rückseite)

Leitung: Kora Duda

Kosten: 10,- €



Kinder natürlich behandeln

Bauchweh, Husten, Schnupfen, fiebrige Infekte gehören zur Kindheit dazu. Auch Verletzungen, Insektenstiche, Kopfschmerzen, Appetitlosigkeit und psychische Verstimmungen sind keine Seltenheit. Häufig kann man jedoch mit natürlichen Heilmitteln Abhilfe schaffen. Im Rahmen dieses Vertiefungskurses lernen Sie sowohl homöopathische Mittel, als auch Heilpflanzen kennen, die sich bei der Behandlung kranker Kinder bewährt haben.

Samstag und Sonntag, 09./10. 11. 2019, 9:30 - 17:00 *

Veranstaltungsort: Bürgerhaus Bordesholm (s. Rückseite)

Dozentin: Kora Duda

Kosten: 160,- € + 20,- € für die Teilnahme am Grundlagenblock s. *

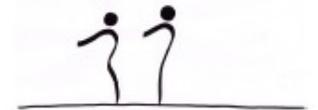
* 9:30 - 11:00 Uhr am Samstag: Grundlagenblock für Teilnehmer/-innen ohne Vorkenntnisse in Heilpflanzenkunde, Teilnehmer/-innen mit Vorkenntnissen beginnen am Sa. um 11:30 Uhr

Naturheilpraxis Balance

Kornelia Duda

Im Wiesengrund 9

24582 Bordesholm



Tel. : 04322 885633

balance.duda@gmail.com

www.heilpraktikerin-duda.de



In meiner Naturheilpraxis Balance wende ich Klassische Homöopathie und Kräuterheilkunde an.

Homöopathie ist eine sanfte, wirkungsvolle und nebenwirkungsarme Behandlungsmethode. Die moderne Kräuterheilkunde verbindet die traditionelle, uralte Erfahrungsmedizin mit neuen Erkenntnissen der Naturwissenschaften. Beide Therapieverfahren helfen dabei, die Seele und den Körper wieder in Balance zu bringen.



„Die einzige Welt, in der einer ganz er selbst sein kann,

ist die Natur“ Boris Pasternak

Noch mehr Krautiges erwünscht?

Möchten Sie mit Ihren Freunden oder Arbeitskollegen etwas Besonderes unternehmen? Suchen Sie nach einem originellen Geburtstagsgeschenk? Geschenkgutscheine für eine Kräuterwanderung oder ein Seminar sind außergewöhnliche Alternativen. Individuelle Terminabsprache ist möglich.

