

Grundausbildung in Heilpflanzenkunde

Kräuterwelten-Philosophie

In der **Heilpflanzenschule Kräuterwelten** wird das fast vergessene Wissen über die Heilpflanzen vor unserer Haustür, auf den Wiesen und in den Wäldern lebendig. Die Kunst des Heilens mit Kräutern wird hier 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 vermittelt umfangreiches Wissen über Heilkräuter. Die Teilnehmer/innen lernen, Heilpflanzen zu bestimmen, sachgerecht zu verarbeiten und gemäß ihren therapeutischen Einsatzmöglichkeiten anzuwenden. Die erworbenen Kenntnisse lassen sich therapeutisch und 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.

Die Ausbildung ist in Schleswig-Holstein und in einigen anderen Bundesländern als **Bildungsurlaub** anerkannt.



Wie ist die Ausbildung organisiert?

Die Grundausbildung in Heilpflanzenkunde 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. Die Lerneinheiten finden an drei verschiedenen Standorten in Schleswig-Holstein statt: in Bokel, Leckerhölken und Rendswühren.

Termine 2020

Modul "Waldmeister"

- 1.1. 30.04. - 03.05.2020
- 1.2. 21.05. - 24.05.2020
- 1.3. 18.06. - 21.06.2020

Modul "Wiesenkönigin"

- 2.1. 06.08. - 09.08.2020
- 2.2. 03.09. - 06.09.2020
- 2.3. 01.10. - 04.10.2020

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.

Verpflegung und Übernachtung sind optional und in dem o. g. Preis 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 einen Garten, auf Wiese und Wald. Küche und Bad sind in der angrenzenden Mühle.



Was steht auf dem Programm?

- 3 Kräuterwanderungen (jede ca. 4 Std.)
- 3 x Kräuterwerkstatt (jeweils ca. 2 Std., Heilpflanzenverarbeitung)
- 3 x Kochen mit Kräutern
- Besuch eines naturnah gestalteten Gartens
- Führung im Freilichtmuseum Molfsee oder im Botanischen Garten in Kiel



Eckdaten der Kräutererlebniswoche

Mai: Mo., 11.05.2020, 15:00 Uhr
- Fr., 15.05.2020, 13:00 Uhr

August: Mo., 17.08.2020, 15:00 Uhr
- Fr., 21.08.2020, 13:00 Uhr



Ort: Mühlenweg 17, 24802 Bokel/Rendsburg

Kosten der Kräutererlebniswoche: 295 €

Unterkunft in Doppel-Zirkuswagen mit Vollverpflegung: 260 €

Die Kräutererlebniswoche ist in einigen Bundesländern als

Bildungsurlaub anerkannt.

"Rund ums Auge" Augen-Wellness- Seminar



Gönnen Sie Ihren Augen einen Urlaub in der Holsteinischen Schweiz.

Im Vordergrund des dreitägigen Seminars steht die Entspannung der Augen. Wir werden verschiedene Techniken der Augenentspannung anwenden und auf therapeutischen Spaziergängen den Blick durch die malerische Umgebung schweifen lassen. Sie erfahren u. a., wie das Auge funktioniert und welche Heilkräuter und Nahrungsmittel sich zur Erhaltung bzw. Verbesserung der Augengesundheit eignen.



Was steht auf dem Programm?

- Augenübungen, Meditation, Heilpflanzenanwendungen (über drei Tage verteilt)
- 3 Vorträge zum Thema Augengesundheit
- 3 Spaziergänge mit Augenübungen für unterwegs



Eckdaten des Augen-Wellness-Seminars

Beginn: Freitag, den 13. März 2020, 10:00 Uhr
Abschluss: Sonntag, den 15. März 2020, 13:30 Uhr

Ort: Leibers Galerie-Hotel, Redderberg 18, 24326 Dersau
Leitung: Kora Duda

Seminargebühr: 190,00 € pro Person, incl. Skript
2 x Übernachtung mit Halbpension:

- im Einzelzimmer: 159,00 € pro Person

- im Doppelzimmer: 139,00 € pro Person

Anmeldeschluss: 20.01.2020



Kalendarium 2020 Wanderungen, Naturheilkundeseminare und mehr

Naturkosmetik selbst gerührt

Wir bereiten natürliche Produkte für die tägliche Körperpflege und die Gesunderhaltung der Haut zu. Es entstehen duftende Balsame, hautpflegende Lotionen, Lippenstifte und viel mehr. Wir verwenden Kräuter, ätherische Öle, Früchte und Samen. Ein Genuss für Haut und Seele.

Sonntag, 19.01.20, 9:30 - 13:30 Uhr

Dozentin: Kora Duda

Ort: Bürgerhaus in Bordesholm
(s. Rückseite), Kosten: 55,- € (incl. Zutaten)



Blasenerkrankungen vorbeugen

Ein Vortrag über die natürlichen Möglichkeiten zur Vorbeugung von Erkrankungen der Blase und der Harnwege.

Freitag, 31.01.20, 15:00 - 16:00 Uhr Dozentin: Kora Duda

Ort: Reformhaus Klünder in Nortorf (s. Rückseite), Kosten: 10,- €

Mit Kräutern durch die Wechseljahre

So unterschiedlich Frauen sind, so unterschiedlich auch ihre Wechseljahre. Eine lebt fröhlich und unbekümmert weiter, eine andere leidet an Hitzewallungen, Schlaflosigkeit und Stimmungsschwankungen. Wir betrachten sowohl die Chancen, die die Wechseljahre bieten, als auch die natürlichen Möglichkeiten zur Linderung der Frauenleiden.

Sonntag, 02.02.20, 9:30 - 13:30 Uhr

Ort: Ulliwood in Bokel (s. Rückseite)

Dozentin: Kora Duda Kosten: 45,- €



Heilpflanzen für die Seele

Es gibt einen ganzen Strauß von Kräutern, die das Nervensystem positiv beeinflussen können. Wir beschäftigen uns mit Heilpflanzen, die hilfreich bei Ängsten, depressiven Verstimmungen, innerer Unruhe oder Schlafstörungen sein können.

Sonntag, 23.02.20, 9:30 - 13:30 Uhr

Ort: Ulliwood in Bokel (s. Rückseite)

Dozentin: Kora Duda

Kosten: 45,- €

Frühjahrsmüdigkeit muss nicht sein

Ein Vortrag über Heilpflanzen, die unsere Vitalkräfte stärken.

Freitag, 28.02.20, 15:00 - 16:00 Uhr Dozentin: Kora Duda

Ort: Reformhaus Klünder in Nortorf (s. Rückseite), Kosten: 10,- €

Augen-Wellness-Seminar

Vom **13. bis 15. März 2020** findet das Augen-Wellness-Seminar "Rund ums Auge" in Dersau am Plöner See statt. Alles Weitere auf Seite 4 des Flyers.

Heilpflanzen in der Hausapotheke

Ein Vortrag über Heilpflanzen, die in keiner Hausapotheke fehlen sollten.

Freitag, 27.03.20, 15:00 - 16:00 Uhr

Dozentin: Kora Duda

Ort: Reformhaus Klünder in Nortorf (s. Rückseite), Kosten: 10,- €



Frühlingserwachen im Eidertal

Im April kann man schon sehr viele Kräuter am Wegesrand, im Knick und auf den Wiesen finden. Die Schlehe in ihrem weißen Kleid sieht zauberhaft aus, die Hasel und die Buchen treiben ihre zarten Knospen aus und der Gundermann lugt aus dem Gebüsch. Es ist einfach zu schön, um zu Hause zu bleiben.

Freitag, 24.04.20, 17:00 - 19:30 Uhr

Leitung: Kora Duda

Treffpunkt: Eidertal (s. Rückseite)

Kosten: 10,- €



Ausbildung in Heilpflanzenkunde

Am **Donnerstag, 30.04.20 um 14:00 Uhr** beginnt das Modul "Waldmeister" der Grundausbildung in Heilpflanzenkunde. Alles Weitere auf den ersten Seiten des Flyers.

Kalendarium 2020

Wanderungen, Naturheilkundeseminare und mehr



Wie heißt du? Was kannst du?

Die Frühlingsblüten bezaubern mit ihrer Schönheit. Doch wie heißen diese Pflanzen? Wie erkenne ich die Vogelmiere und wie kann ich Löwenzahn nutzen? Es gibt viele Informationen über die Heilwirkung der Kräuter und ihre Verwendungsmöglichkeiten in der Küche.

Diese Wanderung findet im Rahmen des Aktionsmonats "Naturerlebnis der heimischen Tier- und Pflanzenwelt" statt.

Mittwoch, 06.05.20, 17:00 - 19:30 Uhr Leitung: Kora Duda
Treffpunkt: Lindenplatz Bordsesholm (s. Rückseite) Kosten: 5,- €



Kräutererlebniswoche

Von **Montag, den 11. bis Freitag, den 15.05.20** findet die Kräutererlebniswoche in Zirkuswagen statt. Weitere Informationen finden Sie auf Seite 3 im Flyer.



Essbare Wildkräuter

Mit wildwachsenden Pflanzen kann man die tägliche Ernährung aufwerten. Sie enthalten häufig mehr Vitamine und Mineralstoffe als das konventionell angebaute Gemüse. Wir gehen auf eine Erkundungstour und lernen essbare Wildkräuter kennen. Anschließend gibt es eine kleine Wildkräuter-Mahlzeit.

Diese Wanderung findet im Rahmen des Aktionsmonats "Naturerlebnis der heimischen Tier- und Pflanzenwelt" statt.

Freitag, 29.05.20, 17:00 - 19:30 Uhr Leitung: Kora Duda
Treffpunkt: Margarethenschanze Neumünster (s. Rückseite)
Kosten: 10,- €



Hildegards Lieblingspflanzen

Die Heilkunst der Hildegard von Bingen ist heute wieder populär. Wir erfahren, wie die Pflanzen, die sie besonders schätzte, unsere Gesundheit stärken können. Anschließend verarbeiten wir die selbst gepflückten Heilpflanzen.

Freitag, 26.06.20, 17:00 - 20:00 Uhr Leitung: Kora Duda
Ort: "Im Garten" Bordsesholm (s. Rückseite) Kosten: 40,- €

7



Auf den Spuren von Paracelsus

Der Arzt und Alchemist Paracelsus ist nicht vergessen, immer noch begeistert uns sein freier Geist. Während wir durch den Wald am Bordsesholmer See wandern, erfahren Sie, welche Sagen sich um seine Person ranken und welche Kräuter er besonders schätzte.

Mittwoch, 01.07.20, 18:00 - 20:30 Uhr Leitung: Kora Duda
Treffpunkt: Lindenplatz Bordsesholm (s. Rückseite) Kosten: 10,- €



Ausbildung in Heilpflanzenkunde

Am **Donnerstag, 06.08.20 um 14:00 Uhr** beginnt das Modul "Wiesenkönigin" der Grundausbildung in Heilpflanzenkunde. Alles Weitere auf den ersten Seiten des Flyers.



Rosaroter Moorzauber

Wenn die Heide blüht, zeigen sich Moore besonders malerisch. Erleben Sie die Abendstimmung im Moor und erfahren dabei, welche Bedeutung das Moor in der Vergangenheit hatte und warum Moorschutz Klimaschutz ist.

Mittwoch, 12.08.20, 18:00 - 20:30 Uhr Leitung: Kora Duda
Treffpunkt: Dosenmoor (s. Rückseite) Kosten: 10,- €



Kräutererlebniswoche

Von **Montag, den 17. bis Freitag, den 21.08.20** findet die Kräutererlebniswoche in Zirkuswagen statt. Weitere Informationen finden Sie auf Seite 3 im Flyer.



Essbare Blüten

An dem Naturheilkundeseminar beschäftigen wir uns mit Blüten. Wir verwenden sie für die Zubereitung von köstlichen und gesunden Speisen. Sie erfahren, welche Heilkräfte in den Kräutern schlummern und welche Pflanzen man auf keinen Fall sammeln sollte. Anschließend genießen wir eine Blüten-Mahlzeit.

Freitag, 28.08.20, 17:00 - 20:00 Uhr Dozentin: Kora Duda
Ort: "Im Garten" Bordsesholm (s. Rückseite) Kosten: 40,- €

8



Bäume und ihre Heilkräfte

Bäume haben in der Naturheilkunde eine große Bedeutung: Lindenblüten wirken fiebersenkend, Weidenrinde lindert Schmerzen und Auszüge aus Kastanien haben eine stabilisierende Wirkung auf die Venen. Während dieses Seminars verarbeiten wir Rinden, Harze, Blüten und Blätter zu Salben und Tinkturen.

Freitag, 18.09.20, 16:00 - 19:00 Uhr Dozentin: Kora Duda
Ort: "Im Garten" Bordsesholm (s. Rückseite) Kosten: 40,- €



Früchte des Herbstes im Eidertal

Im Herbst schmücken Wildfrüchte die Sträucher. Auf dieser Wanderung erfahren Sie u.a., welche Heilpflanze das Herz und welche die Augen stärkt und warum die Vogelbeere auch Eberesche heißt. Und wie immer im Herbst lauschen Sie der Brombeermann-Geschichte.

Mittwoch, 23.09.20, 17:00 - 19:30 Uhr Leitung: Kora Duda
Ort: Eidertal (s. Rückseite) Kosten: 10,- €



Licht im Moor

Der Herbst ist da. Morgens ziehen feuchte Nebelschwaden über die Wiesen und Felder. Die Blätter fallen von den Bäumen. Kommt Ihnen diese Jahreszeit etwas trist vor? Sie würden gerne Ihre Stimmung aufhellen? Dann kommen Sie mit mir auf eine Wanderung. Ich lade Sie zum Lichtauftanken ins Moor ein.

Samstag, 24.10.20, 10:00 - 12:30 Uhr Leitung: Kora Duda
Treffpunkt: Dosenmoor (s. Rückseite) Kosten: 10,- €



Abwehrkräfte natürlich stärken

Wir beschäftigen uns mit Heilpflanzen, die das Immunsystem stabilisieren und dadurch vor Erkältungskrankheiten schützen können. Gekonnt und gezielt eingesetzt, entfalten sie eine therapeutische Wirkung und werden sogar als pflanzliche "Antibiotika" bezeichnet.

Sonntag, 08.11.20, 9:30 - 13:30 Uhr Dozentin: Kora Duda
Ort: Ulliwood in Bokel (s. Rückseite) Kosten: 45,- €

9

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 in diesem Bereich haben und ihre Kenntnisse erweitern möchten.



Grundausbildung in Heilpflanzenkunde
(s. Seite 1 und 2 des Flyers)



Die **Naturheilkundeseminare** behandeln ausgewählte Themen. Das Erlernete können Sie jederzeit problemlos nachmachen. Einige selbst gemachte Proben nehmen Sie mit nach Hause.



Kräutererlebniswochen in Zirkuswagen
im Mai und August in Bokel (s. Seite 3 im Flyer)



Kräuterwanderungen: Wir entdecken mit allen Sinnen die Geheimnisse der Natur.



Vorträge zu verschiedenen Themen der Naturheilkunde



Augen-Wellness-Seminar in Dersau
(s. Seite 4 im Flyer)

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 etwas Außergewöhnliches. Individuelle Terminabsprache ist möglich.



Ein kleiner Beitrag zum Umweltschutz:

- Dieser Flyer ist klimaneutral gedruckt.
- Bitte werfen Sie ihn nicht weg, sondern geben Sie ihn an Freunde und Bekannte weiter. Vielen Dank!

Veranstaltungsort / Treffpunkt

Ulliwood: 24802 Bokel, Lindenallee 15

Bürgerhaus: 24582 Bordesholm, Wildhofstr. 23

Reformhaus Klünder: 24589 Nortorf, Poststraße 6

Im Garten: 24582 Bordesholm, Im Wiesengrund am Wendehammer

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

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

Lindenplatz: 24582 Bordesholm, Lindenplatz

Eidertal: 24241 Reesdorf, Parkplatz am Eiderweg hinter der Bahnunterführung an der Motorsportanlage

Weitere Informationen und Anmeldung

Heilpflanzenschule Kräuterwelten
Naturheilpraxis Balance

Heilpraktikerin Kornelia Duda E-Mail: balance.duda@gmail.com

Im Wiesengrund 9

Tel.: 04322 885633

24582 Bordesholm

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

In meiner Naturheilpraxis Balance wende ich Klassische Homöopathie und Kräuterheilkunde an. Beide Therapieverfahren helfen dabei, die Seele und den Körper in Balance zu bringen.



Informationen über die Naturheilpraxis finden Sie auf der Internetseite

www.heilpraktikerin-duda.de



Kräuterwelten

Heilpflanzenschule in Schleswig-Holstein

Programm 2020

**Ausbildung in
Heilpflanzenkunde**
Kräutererlebniswochen
Augen-Wellness-Seminar
Kräuterwanderungen
Seminare