Liebe Kräuterfreundinnen und Kräuterfreunde,

unsere besten Wünsche für das - nun schon nicht mehr ganz neue - Jahr 2015 möchte
ich an den Anfang stellen, daß es ein gutes und gesegnetes Jahr für uns alle werden möge,
daß wir alle Herausforderungen meistern und wir für alles genügend Kraft bekommen mögen.
Das wünsche ich Dir und uns allen.

Heute kommt gleich am Anfang mein Rezeptle, das ich Euch eigentlich mit meinen
Weihnachtswünschen schicken wollte.
Gewürztee für viele Gelegenheiten:
Man kocht aus Zimt, Ingwer, Nelke, Kardamom, gern auch mit Engelwurzsamen oder -wurzeln
(unserer Angelika sylvestris oder der A. arch.), Nelkwurz, Piment, Fenchel, Anis oder auch Galgant
einen starken Tee. Am besten mörsert man die Gewürze an und gießt sie mit heißem Wasser auf
oder setzt sie kalt an und köchelt es dann eine Weile. Beide Varianten können auch einen zweiten
Auszug vertragen (einfach nochmal Wasser aufgießen...).
(Auf vielfachen Wunsch gibt es im Wasenhof jetzt auch die Gewürze einzeln oder in Mischung zu kaufen)
Dieser Tee kann nun für Punsch mit (unserem ;-) feinen Streuobstsaft gemischt werden,
mit oder ohne Milch/Sahne als Chai-tee, mit Wein als "Glühwein" (hier kann man auch die Gewürze
im Wein ziehen lassen) oder einfach pur genossen werden.
Wenn man einen Holzofen hat, denn da kann man den Tee einfach draufstellen, so hält er warm/heiß
und zieht ganz nebenbei noch kräftig durch (was ihm sehr gut tut).
Dieser Tee/Punsch... schmeckt prima und **stärkt unser Immunsystem** - gerade das Richtige um für die
allseitigen Erkältungswelle gewappnet zu sein.
Falls Du vielleicht schon ein leichtes Kratzen im Hals spürst und noch kalte Füße dazu hast, dann
könntest Du den Tee auch neben einem **ansteigenden Fußbad** (vor dem Ofen) genießen.
Ansteigend wird das Fußbad indem man nach und nach heißes Wasser zugießt (das "bitzelt")
- ich mach es meist mit meinem Wasserkocher - das reicht bei uns perfect.
Gegen Erkältungen könnte man Fichten/Tannentee, zur Entspannung Lavendel- oder Melissentee
dem Fußbadewasser zugeben. Ansteigende Fußbäder - egal ob mmit oder ohne Zusätze - sind wunderbar
zum Durchwärmen, zur Abwehr von Erkältungen oder einfach zum sanften, wohligen Einschlafen.

Im Dezember ist meine Mama, die viele von Euch ja kennen, gestürzt und hat sich einen
Wirbel gebrochen - es war eine intensive Zeit und wir sind dankbar für die vielen gemeinsamen
Stunden und dass all die Gebet, die Kräuter und Öle so gut geholfen haben und dass sie nun schon
wieder ein bißchen laufen kann, wenn auch erst mit dem Rollator. Nur zu all dem andern,
wie Infomail... hat es nicht mehr gereicht - bitte entschuldigt.

Nun kommt aber die lang versprochene Info zu den nächsten Seminaren:

Jetzt **im März** geht es wieder los mit der **Wilden WeidenWoche**:
In diesem Jahr wird mich bei den Weiden Regina Eberl unterstützen - das freut mich sehr.
Das erste Seminar **Kreative Kräuterwerkstatt - Körbe flechten** ist bereits ausgebucht.
(Wir werden Körbe mit unterschiedlichen Techniken flechten - auch der alte Weihnachtsbaum gäbe
noch ein Vogelhäuschen oder einen Stockkorb. Wir lernen u.a. einfaches Zäunen, Fitzen, französisches Flechten,
sowie eine Schablonentechnik, die sich auch für die Arbeit mit Kindern eignet.)

Bei der **Kreativen Kräuterwerkstatt - Heilkraft der Weide** am Mi. 18.3.15 12-19 Uhr
schneiden wir die Weiden, spüren ihrer heilenden Kraft nach, stellen Tee und Urtinktur her,
lernen verschiedene Weidenarten kennen und beleuchten weitere Verwendungsmöglichkeiten.
(zusammen mit Seminar "Körbe flechten" oder "Naturwuchs" HPA anrechenbar)
http://www.kraeuterzentrum-wasenhof.de/seminare#seminar230

Die **Kreative Kräuterwerkstatt - Glockengeflecht und Schablonentechnik**
beschäftigt sich mit dem Basteln und Flechten mit Weiden. Es gibt kleine Vögelchen,
Nester, Füllhörner, auch Vogelhäuschen und kleine Körbchen können entstehen
Do. 19. März 2015 10-17 Uhr
http://www.kraeuterzentrum-wasenhof.de/seminare#seminar231

Noch viel Platz hat es bei der
Kreative Kräuterwerkstatt - NaturwuchsFlechtkunst - Zäune, Kugeln, Herzen, Windlichter ...
Sabine Schuon, Gärtnerin und Floristenmeisterin aus dem schönen Schwarzwald, stellt mit uns
ganz individuelle Weidenarbeiten her. Mit den zwei Tagen ist diesmal genug Zeit für größere Objekte.
Fr. 20. März 2015 12-19 Uhr und Sa. 21. März 2015 10-17 Uhr
Da der Kobflechtkurs bereits voll ist, werden wir dieses Seminar zusammen mit
der **Heilkraft der Weide** am Mi. 18.3. auch für die HPA anrechnen.
http://www.kraeuterzentrum-wasenhof.de/seminare#seminar232

Im Mai ist unsere **Kräuter-Woche** im Zeichen der **Frühlingsküche**
- der vergessenen Schätze auf Wiesen und Wegen -
Zuerst gibt es Limesplus "Onsre Toura" **Von der Wiese in die Küchenapotheke** - im Frühjahr -
die kleine Wanderung geht rund um den Wasenhof mit seinen über 400 Heilpflanzen und den
alten Streuobstweisen im Herzen unseres wunderschönen Naturparks Schwäbisch-Fränkischer Wald.
Als Wildkräuterfee führe ich Groß und Klein durch die Kräuter der Wiese, zeige was gerade wächst
und was man alles essen oder für die wilde Wiesenapotheke benutzen kann.
Gemeinsam sammeln und verarbeiten wir die kräuterigen Schätze - erfahren was Magen und Milz
mit dem Immunsystem zu tun haben, wie der Bärlauch bei der Schwermetallentgiftung helfen kann

und wie der Löwenzahn mit seinem sonnigen Gemüt seine Wiesenapotheke auspackt, ob als Knabberwerk gegen Gelenkerkrankungen, „Röst-Kaffee“ oder Löwenzahnlimo gegen den Alltagsärger... das und noch vieles mehr hören wir über die Verbindung von Organen, Kräutern und Emotionen - als Abschluß lassen wir uns bei Familie Müller im Tannenhof in Hohenbrach kulinarisch verwöhnen.
Mittwoch, 6. Mai 2015, 15 Uhr (Dauer ca. 3 Stunden)
inkl. Essen im Tannenhof, sowie Getränk, Rezeptblatt und einem Kräutersträußchen vom Wasenhof
http://www.kraeuterzentrum-wasenhof.de/seminare#seminar237

Kaffee & Tee Stunde - von Wiesen AfterEight bis zur Rosentorte
- ein vollwertiger, gesunder Genuß für entspannende Stunden
Dies ist das Seminar, das sich Viele schon einige Zeit wünschen - mit Marzipan, verzuckerten Blüten, Schoko-Blättern (WiesenAfterEight), dem Rosen-Rotwein-Rührkuchen, einer vollwertige Schwarzwälder Kirsch, der Wildbeertorte u.a. Do. 7. Mai 2015 10-18 Uhr incl. Material, Skript und Verpflegung
http://www.kraeuterzentrum-wasenhof.de/seminare#seminar238

Bei der **Wilden Frühlingsküche für Gäste und Feste** gibt es kräuterige Spezialitäten nicht nur für besondere Anlässe. Beinwellfilets, Brennesselchips, Pesto... und auch mit Rezepten, die gut und schnell gehen, gut vorzubereiten sind oder für Spontanbesucher passen - laßt Euch überraschen -
Fr. 8. Mai 12-19.30 Uhr und Sa. 9. Mai 2015 10-13 Uhr incl. Material, Skript und Verpflegung
http://www.kraeuterzentrum-wasenhof.de/seminare#seminar239

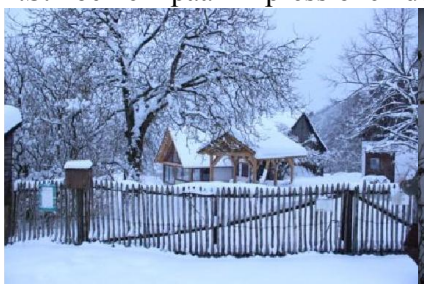
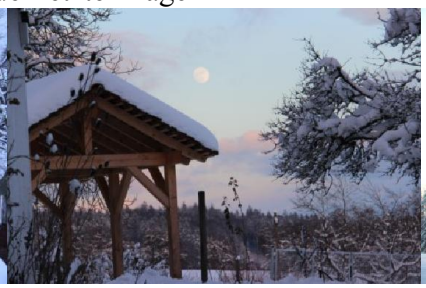
An diesem Samstag **9.Mai** haben wir dann **ab 14 Uhr den Wasenhof geöffnet.**
Gegen 15.30 Uhr wird es eine Kräuterführung geben (Unkostenbeitrag 5€) - drumherum kann man Kaffee, Tee oder unseren Streuobstsaft trinken, einen Kräuterkuchen genießen, stöbern und einkaufen, Erfahrungen austauschen oder einfach so durch den Garten bummeln.
Von **Mai bis Oktober wird es jeden Monat einen offenen Samstag** geben mit kleinen Aktivitäten, kräuteriger Verpflegung und viel Zeit zum Reden, Stöbern, Einkaufen...

Ende Mai startet der Modulbaustein **Botanik & Herbar** in seiner neuen Konzeption
Herbarien kennenlernen, Systematik der Samenpflanzen, bestimmen von Pflanzen mit dem Schwerpunkt auf 6 ausgewählten Pflanzenfamilien.
Ausgewählte Heilpflanzen genauer kennenlernen, dokumentieren und präsentieren.
Den ersten Teil habt ihr mit mir (ChrisTine Pommerer), beim zweiten wird Reinhard Huber in bewährter Weise mit uns die botanische Bestimmung üben, in die Geheimnisse der faszinierenden Pflanzenwelt eintauchen und beim dritten Teil erfahren wir über die Pflanzenpräsentationen vieles über die Heilkraft unserer heimischen Knospen, Blüten, Blätter, Wurzeln und Rinden.
Dieser Teil könnte bei gutem Wetter im nächsten Frühjahr 2016 vielleicht auch - in Absprache - vorverlegt werden um die Frühjahrspflanzen besser mitzubekommen.

Damit wir auf jeden Fall - auch bei spätem Frühlingserwachen - genügend Pflanzen für die Präsentationen haben, habe ich mir dafür den 6./7.4.16 "i" und den 8./9.4.16 "n" freigehalten - bitte tut das im Falle einer Anmeldung auch - Danke!
Erster Tag 12-19 Uhr, zweiter Tag 10-17 Uhr (HPA anrechenbar)
„**i**ntensiv“ (bereits ausgebucht), „**n**ormal“ freitags und samstags
Teil 1 Sommerpflanzen „i“ 27./28. Mai 2015 „n“ 29./30. Mai 2015
Grundlagen der Botanik, Pflanzen bestimmen und dokumentieren,
Vergabe der Jahrespflanzen (Abgabe der Ausarbeitung bis 15.2.2016)
Teil 2 Herbstpflanzen „i“ 9./10. Sept. 2015 „n“ 11./12. Sept. 2015
Herbarien kennenlernen, Pflanzen bestimmen und präparieren
Teil 3 Frühjahrspflanzen „i“ 11./12. Mai 2016 „n“ 13./14. Mai 2016
Pflanzen bestimmen, präparieren und präsentieren
http://www.kraeuterzentrum-wasenhof.de/seminare#seminar222 "n"

Kleine Vorschau: (dazu gibt es später noch genauere Infos)
Im **Juni** gibt es dann eine richtige Kräuter-**Seife**nWoche.
Im **Juli** 2015 geht es um **Rosen und Lavendel,** um das Binden von **Kräuterbuschen**...
ums **Vermehren von Pflanzen**...
Im **August** gibt es eine ganz besondere **Woche der Besinnung**
im **September** den großen **Tag der offenen Tür** und
im **Oktober** geht es um die **Wildbeeren**, ums **Nähen von schönen Gewändern**
im **November** startet das nächste **durchgehende Ausbildungs-Seminar**

Soweit mal für den Moment.
Ich hoffe, ich hab Euch ein bißchen neugierig gemacht und wir sehen uns beim einen oder anderen Seminar im Wasenhof. Bis dahin wünsche ich Euch viel Freude an den schönen glitzernden Schneeresten, am Wind in den noch kahlen Bäumen, beim Entdecken der ersten Frühlingsboten - bei uns spitzen jetzt (zumindest an Südhängen) schon die Schneeglöckchen raus.
Am Wunder der wieder erwachenden Natur mit all Ihrer Schönheit und dem Zauber der so in jedem Neuanfang innewohnt.

Mit vielen lieben Segenswünschen vom Wasenhof grüße ich Dich
Herzlichst
ChrisTine

P.S: noch ein paar Impressionen der letzten Tage