

mitteln gute Speisen zubereiten und verarbeiten.  
Kursleitung: Monika Lechner-Kronsteiner (Kräuterpädagogin und TEH-Praktikerin)  
Kosten: € 38,00/Pers. (+ Materialkosten € 12,00); inkl. viele wertvolle Tipps, Rezepte und Kostproben.



### Pilze und ihre Heilkraft

Sa., 30. Sep., 13 - 17 Uhr, Biohof Abraham  
Wir zeigen euch weniger bekannte Pilze, abseits von Eierschwammerl & Co. Schon Ötzi trug vor 5300 Jahren einen Heilpilz bei sich und wusste von seiner antibakteriellen und antibiotischen Heilkraft. Wo und wann findet man die verschiedenen Heil- und Vitalpilze in unseren Wäldern, wie erkenne ich sie, altes Heilwissen, Rezepte und wertvolle Tipps zum Sammeln, Bestimmen, Verarbeiten bzw. Haltbarmachen runden das Programm ab. Wetterangepasste Kleidung und gutes Schuhwerk mitnehmen. Maximal 15 TeilnehmerInnen.  
Kursleitung: Hermann und Monika Fleischanderl (zert. Natur- und LandschaftsvermittlerIN)  
Kosten: € 32,00/Pers.



### Workshop Heil- und Vitalpilze

Sa., 7. Okt., 13 - 17 Uhr, Biohof Abraham  
In unseren Wäldern gibt es genügend Heil- und Vitalpilze. Nachdem wir euch einige wichtige vorgestellt haben, wollen wir diese in einem gemeinsamen Workshop auch verarbeiten. Die Spanne reicht vom Zerkleinern, Trocknen, Herstellen von Tinkturen, Likören, Tees, Extrakte, Kapseln, Salben, Wundwatte. Wir werden alles Schritt für Schritt erklären und in der Praxis durchführen. Von allem darf man sich etwas mit nach Hause nehmen. So werden wir uns eine kleine Hausapotheke der Heil- und Vitalpilze zusammenstellen, zu diesem Zweck bitte jeder kleine Gläser mit Drehverschluss mitnehmen. Maximal 12 TeilnehmerInnen.  
Kursleitung: Hermann und Monika Fleischanderl (zert. Natur- und LandschaftsvermittlerIN)  
Kosten: € 38,00/Pers. (+ Materialkosten € 5,00)

### Die verborgene Vielfalt der Wurzeln

Do., 12. Okt., 14 - 17 Uhr, Biohof Abraham  
Uns ist oft nicht bewusst, welche Schätze sich unter der Erde befinden! Ich möchte euch darauf aufmerksam machen, aber auch, dass wir uns in dieser Zeit auch verwurzeln dürfen. Welche Wurzel symbolisiert mein Leben, was möchte es mir an Botschaft mitgeben. Wir bereiten uns einen Wurzeleintopf, ein Pflanzenpulver und eine Tinktur zu, rühren eine Beinwell Salbe, trinken Wurzel Tee, uvm.  
Kursleitung: Monika Lechner-Kronsteiner (Kräuterpädagogin und TEH-Praktikerin)  
Kosten: € 38,00/Pers. (+ Materialkosten € 6,00) inkl. viele wertvolle Tipps, Rezept und Kostproben.



### „Entspannt in den Herbst“ mit Yoga und Ayurveda

Sa., 21. Okt., 9 - 11.30 Uhr, Biohof Abraham  
Herbst und Winter stehen ganz im Zeichen des Rückzugs. Wir gehen zu Samhain über die Schwelle in die dunkle Jahreszeit. Du erfährst mehr zum Jahreskreisfest Samhain, welche Lebensmittel und Rituale nach ayurvedischen Prinzipien in dieser Zeit besonders wohltuend sind und entdeckst die Magie der heimischen Räucherpflanzen. Im Anschluss lässt dich eine erdende und wärmende Yogaeinheit noch tiefer in die Zeit des Rückzugs eintauchen.  
Kursleitung: Claudia Grininger (Dipl. Yogatrainerin, Ayurveda Lifestyle Coach, Dipl. ganzheitliche Ernährungstrainerin)  
Kosten: € 35,00/Pers.



### Zero Waste Kurs

Sa., 28. Okt., 14 - 17 Uhr, Biohof Abraham  
Wir werden hilfreiche u nachhaltige Produkte für den Haushalt herstellen, die sanft zur Umwelt und zur Haut sind. Duschgels, Shampoos, Waschpulver, Putzmittel, Raumduft, uvm. (inkl. Skripten u. selbstgemachte Produkte)  
Kursleitung: Doris Freudenthaler (Kräuterpäd., Aromapflege, DGKP)  
Kosten: € 40,00/Pers. (+ Materialkosten € 5,00) Bitte kleine leere Gläser etc. mitbringen.



### Wildkräuterwanderung auf Abruf: ab 8 Personen/Gruppen

Für jede Krankheit ist ein Kräutlein gewachsen. Erfahre mehr über Wildkräuter und deren Inhaltsstoffe.  
Kursleitung und Anmeldung: Renate Breinesberger (0664/6415323 oder rena.te.breinesberger@gmx.net)  
Kosten: € 12,00/Pers. Buchbar von Mai bis Oktober, ab 8 Personen



### Hirschbacher Adventwochenende (geplant) mit Christbaumverkauf und Standmarkt (Kooperation zwischen verschiedenen örtlichen Vereinen)

Sa., 9. Dez. u. So., 10. Dez.  
am Franz-von-Zülow-Platz sowie im Bauernmöbelmuseum und im Kräuterstadl



### Kurse auf Abruf - ab 8 Pers./Gruppe Wildkräuterkochkurs der Saison

Gemeinsam bereiten wir köstliche Speisen mit unseren gesammelten Wildkräutern zu. Lass dich überraschen, wie aus so manchem „Unkraut“ ein leckeres, originelles Gericht gezaubert wird. Kursleitung und Anmeldung: Renate Breinesberger (0664/6415323 oder rena.te.breinesberger@aon.at)  
Kosten: € 30,00/Pers., buchbar Mai bis Oktober, ab 8 Personen



### Weiteres Fortbildungsangebot

#### LFI-Kräuterpädagogik-Ausbildung

Du wolltest immer schon mehr über Wildkräuter wissen, um diese Erfahrungen dann weiter zu geben? In 10 Blockveranstaltungen zu je 2 Tagen wird über das ganze Jahr verteilt sowohl Theoretisches als auch Praktisches in 140 Unterrichtseinheiten spannend vermittelt. Ländliches Fortbildungsinstitut in Linz; Informationen: LFI OÖ, A.d.Gugl 3, 4021 Linz, 050/6902-1254, info@lfi-ooe.at, www.lfi-ooe.at



### Augentrost - unser Kräutlein des Jahres 2023

#### Das Jahr 2023 widmen wir dem Augentrost.

#### lateinisch: „Euphrasia officinalis“

Augentrost-Tee wirkt bei Augenschwäche, Bindehautentzündung, außerdem bei Heiserkeit, Magenschwäche, Appetitlosigkeit und Kopfschmerzen. Auch Kinder können Augentrost verwenden. Man sagt ihm nach, dass er das Gedächtnis stärkt, er ist ein Mittel nach übermäßigem Alkoholgenuss, aber auch bei Heuschnupfen.



### Natur- und Erlebnisweg „Herbalix“

Beginnend bei der Kräuterpforte laden 16 liebevoll gestaltete Stationen auf 2,5 km Weglänge zum aktiven erLeben der Natur- und Kräuterkraft ein.  
Herbalix, unser guter Kräutergeist, ist immer dabei und begleitet mit leichten Übungen für Körper und Geist, Herz und Seele. Der Lehrpfad führt durch Kräuterwelten und Wiesen zu krönenden Panorama-Blicken um den Kräutergarten und wieder zurück nach Hirschbach. Rätselfüchse erwartet ein spannendes Rätsel, bei dem es auch einen schmackhaften Gewinn zu holen gibt.



Zugestellt durch Post.at



### Kontakt und Anmeldung

Anmeldung und aktuelle Informationen zu den Kursen, Abruf-Kursen und Vorträgen erhältst du unter [kurse@kraeuterkraftquelle.at](mailto:kurse@kraeuterkraftquelle.at) und der Tel.-Nr. 0650/8916684 (Annemarie Winkler, Mo. bis Sa., 9 - 12 und 14 - 18 Uhr).

Terminänderungen vorbehalten!

### Werden Sie Mitglied

Als Mitglieder (Mitgliedsbeitrag € 12,00 jährlich) erhältst du 10% Vergünstigung auf die Kurse.

[www.kraeuterkraftquelle.at/kurse](http://www.kraeuterkraftquelle.at/kurse)  
Kräuterwissen erleben.

# Kräuterwissen erLeben.



Unser Kräutlein des Jahres 2023:  
Augentrost



# 2023



Kurse  
Vorträge  
Seminare  
Veranstaltungen



## Naturseifen herstellen

Sa., 7. Jän., 14 - 17 Uhr, Biohof Abraham

Wir werden gemeinsam Blüten-Kräuter-Seife mit Natronlauge herstellen (inkl. Skripten und handgemachte Naturseife). Bitte eine kleine Schachtel zum Transportieren mitbringen!

Kursleitung: Doris Freudenthaler (Kräuterpäd., Aromapflege, DGKP)  
Kosten: € 40,00/Pers. (+ Materialkosten € 5,00)



## TCM, Meridiane und die Kraft der ätherischen Öle

Fr., 27. Jän., 14 - 17 Uhr, Biohof Abraham

Die Verbindung aus Akupressur mit ätherischen Ölen ist eine Variante, wie wir unseren Körper unterstützen können, gesund und im Fluss zu bleiben. In diesem Workshop verbinden wir die traditionelle chinesische Medizin, Meridiane und Akupressurpunkte mit der Welt der Düfte. Die Natur liefert uns mit den ätherischen Ölen eine duftende Möglichkeit, Gefühle, Gemüt, Körpervorgänge und vieles mehr positiv zu beeinflussen. Du erfährst, wie, wann und wo du Akupressur mit den passenden ätherischen Aromaölen bei dir und allen, die dir am Herz liegen, anwenden kannst.

Kosten € 40,00 (inkl. kleines Paket an Aromaölen und Skript)

Kursleitung: Romana Wögerer (Aromatherapie, Tuina Praktikerin)



## Naturkosmetik für Anfänger

Sa., 11. Feb., 14 - 17 Uhr, Biohof Abraham

Wir rühren gemeinsam wertvolle Naturkosmetika. (inkl. Skripten und Gesichtscreme, Lippenbalsam und Salbe). Bitte kleine leere Tiegel, Gläser, Cremedosen, ... wenn vorhanden mitbringen.

Kursleitung: Doris Freudenthaler (Kräuterpäd., Aromapflege, DGKP)

Kosten: € 40,00/Pers. (+ Materialkosten € 5,00)



## Stärke dein Immunsystem mit Kombucha

Sa., 4. März, 17 - 20 Uhr, Biohof Abraham

KOMBUCHA - EIN URALTES VOLKS- UND HEILMITTEL!

Kombucha ist ein fermentiertes Getränk, das bereits vor Christi Geburt als Mittel zur Erlangung der Unsterblichkeit angesehen wurde. Es hatte damals den Namen „Pilz des langen Lebens“ oder auch „Zauberpilz“ und den Ruf ein Universalheilmittel zu sein. Kombucha wirkt ganzheitlich und fördert die Selbstheilungskräfte des Körpers. Lästige Symptome können verbessert werden oder sogar verschwinden. Bereite Dir dein eigenes „Zaubergetränk“ zu. Alles was du dafür brauchst bekommst du beim Workshop:

**Ablauf:**

17:00 Uhr: Start Fermentationsvortrag und Erfahrungsaustausch

18:30 Uhr: Gemeinsam gehen wir Schritt für Schritt die erste und zweite Kombucha-Fermentation durch

19:30 Uhr: Gemütlicher Ausklang mit vielen bunten Kombucha-Kostproben und Ideen für die Weiterverwendung

Max. 18 TeilnehmerInnen



Du wirst sehen, es ist so einfach wie Tee kochen.

MEINE FERMENTIER-LEIDENSCHAFT IST DEIN FERMENTIER-ERFOLG!

Kursleitung: Mag. Andrea Bierwolf

Kosten: € 72,00/Pers. inkl. Kombucha Kultur zum Mitnehmen, Kostproben und Booklet mit allen wichtigen Infos, Anleitungen und Rezepten  
Mitzunehmen: Liebe und Zeit

## „Ein Frühling voller Leichtigkeit“ mit Yoga und Ayurveda

Sa., 25. März, 9 - 11:30 Uhr, Biohof Abraham

Fühlst du dich im Frühling auch oft energielos, müde und irgendwie schwer? Zeit für eine ayurvedische Frühjahrskur. Du erfährst, wie du mit Hilfe von Ayurveda deinen Körper von unnötigem Ballast befreien kannst und welche heimischen Kräuter dich dabei unterstützen können. Außerdem bekommst du hilfreiche Tipps und Tricks für deine eigene Frühjahrskur.  
Kursleitung: Claudia Grininger, Dipl. Yogatrainerin, Ayurveda Lifestyle Coach, Dipl. ganzheitliche Ernährungstrainerin  
Kosten: € 35,00/Pers.



## Die Kraft der Knospen, Baumblätter und deren Verarbeitung

Do., 30. März, 14 - 17 Uhr, Biohof Abraham

Kurze Knospenwanderung, um dabei die verborgenen Schätze der Knospen von Bäumen, Sträuchern und Kräutern zu entdecken. Verschiedene Verarbeitungsmöglichkeiten kennen lernen. Zubereitung von Baumsalate, Oxymel, Mazerat, Baum Mehl.

Kursleitung: Monika Lechner-Kronsteiner (Kräuterpäd., TEH-Praktikerin)  
Kosten: € 38,00/Pers. (+ Materialkosten: € 7,00) inkl. viele wertvolle Tipps, Rezepte und Kostproben.



## Fit in den Frühling - Entschlacken & Immunsystem stärken mit Impuls Strömen.

Fr., 31. März, 13 - 17 Uhr, Biohof Abraham

Die Natur als Kraftquelle beim Wandern am Herbalix-Erlebnisweg erfahren.

Mit einfachen Atem- und Bewegungsübungen aus dem Faszientraining immer wieder Innehalten und loslassen. Beim Nachspüren die aktivierte Lebensenergie von Kopf bis Fuß genießen. (Vielleicht schon erste Frühlingssäuren entdecken!)

In gemütlicher Runde erfahren wir, wie Gedanken, Gefühle und Emotionen aus ganzheitlicher Sicht mit Organen und den jeweiligen Körperschichten in Verbindung stehen. Alltagsstaugliche Berührungsübungen und praktische Strömgriffe zur Regeneration und Entspannung und mehr Lebensfreude können erlernt werden.

Weiters erfahren wir, welche essentiellen Nährstoffe unterstützend wirken.

Kursleitung: Margit Mühlberger

Kosten € 48,00/Pers. Inkl. schriftliche Unterlagen.



## Die Selbstheilungskräfte durch Impuls Strömen „Aktivieren“

Fr., 21. Apr., 13 - 17 Uhr, Biohof Abraham

Für jedes Organ ist ein Kraut gewachsen und eine hilfreiche Berührungsübung entdeckt worden. Mit feinen Atem und Bewegungsübungen aus der Franklin Methode wollen wir die Körperwahrnehmung verbessern. Ein Nachmittag im Freien und im Hof mit vielen Impulsen und Lösungsansätzen für mehr Zellgesundheit, Leistungsfähigkeit und Lebensfreude!

Kursleitung: Margit Mühlberger

Kosten: € 48,00/Pers. Inkl. schriftl. Unterlagen.



## Kochen mit Frühlingssäuren

Sa., 22. Apr., 14 - 18 Uhr, Biohof Abraham

Zu dieser Jahreszeit sprießen in der Natur überall schmackhafte, oft unscheinbare Wildkräuter. Bei einer kurzen Wanderung lernen wir deren Nutzung kennen und sammeln, was wir anschließend in der Küche brauchen. Gemeinsam kochen wir mit unseren wild wachsenden Schätzen leckere Köstlichkeiten.

Kursleitung: Renate Breinesberger (Kräuterpädagogin)

Kosten: € 30,00/Pers.



## Korbwickeln - aus Gräsern u. Kräutern

Sa., 29. Apr., 14 - 18.30 Uhr, Biohof Abraham

Das Korbbinden ist so alt wie die Menschheit. In Österreich gehört es mittlerweile zum immateriellen Kulturerbe. Unsere heimischen Zier- oder Wildgräser, Kräuter und Blumen wie etwa Binsen, Simsen, Ruchgras, Lavendel, Rosmarin, Salbei, Johanniskraut, Vergissmeinnicht und Co werden wir zu wunderschön bunten Körben verarbeiten. Die TeilnehmerInnen gestalten unter Anleitung einen runden Korb, den jede/r nach dem Workshop mit nach Hause nehmen kann. Material wie Gräser, Kräuter, Nadel und Faden werden den TeilnehmerInnen zur Verfügung gestellt, wer möchte kann jedoch getrocknete Ziergräser von daheim selber mitnehmen.

Kursleitung: Karin Theresa Mikota, Naturpäd. und Korbmacherin

Kosten: € 45,00/Pers.



17. Hirschwälder Pflanzert-Markt  
Kräuter- und Gemüsepflanzenmarkt  
Sa., 6. Mai, 9 - 15 Uhr  
am Franz-von-Zülow-Platz



## Hydrolat - das Pflanzenwasser entdecken

Do., 11. Mai, 14 - 17 Uhr, Biohof Abraham

Wir bereiten gemeinsam ein Hydrolat mit einer Destille zu und ich zeige euch auch, wie ich Hydrolate ohne Destille, sondern mit einem



Kuchentopf herstellen kann. Wir lernen verschiedenste Anwendungsmöglichkeiten kennen, den Duft der Hydrolate bewusst aufzunehmen und jeder kann sich selbst ein eigenes Deo und einen Körperspray zubereiten. Inkl. Seminarunterlagen, Probierflascherl vom zubereiteten Hydrolat, selbstgemachtem Deo und Körperspray.  
Kursleitung: Monika Lechner-Kronsteiner (Kräuterpädagogin und TEH-Praktikerin)

Kosten: € 38,00/Pers. (+ Materialaufwand: € 5,00) inkl. viele wertvolle Tipps, Rezepte und Kostproben.

## Gemüse fermentieren - Methoden für jede Küche

Mi., 31. Mai, ab 17 Uhr, Biohof Abraham

FERMENTATION IST GESUND, NACHHALTIG UND MACHT UNABHÄNGIG!

Dabei ist es einfach wie Gemüse schneiden! Alles was du dafür brauchst, findest du in deiner Küche. Die Anleitung bekommst du von mir beim Workshop. Dabei erkläre ich, was Fermentation ist und warum es so wertvoll ist. Außerdem gibt es jede Menge Tipps und Ideen für die Verwendung von fermentiertem Gemüse, damit es dann nicht im Kühlschrank oder Keller „versauert“.

MEINE FERMENTIER-LEIDENSCHAFT IST DEIN FERMENTIER-ERFOLG!

Ablauf:

17:00 Uhr: Start Fermentationsvortrag und Erfahrungsaustausch

18:30 Uhr: Gemeinsam fermentieren wir Gemüse in zwei Grundtechniken

19:30 Uhr: Gemütlicher Ausklang mit vielen bunten fermentierten Kostproben und Ideen für die Weiterverwendung

Kosten: € 72,00/Pers. inkl. fermentierte Kostproben und Rezeptheft mit allen wichtigen Infos, Anleitungen und Rezepten; max. 18 TeilnehmerInnen; mitzunehmen: Liebe und Zeit  
Kursleitung: Mag. Andrea Bierwolf (Expertin für Fermentation aus Leidenschaft)



## „Dein Sommer wird wunderbar“ mit Yoga und Ayurveda

Sa., 17. Jun., 9 - 11.30 Uhr, Biohof Abraham

Jeder Jahreszeit werden im Ayurveda unterschiedliche Qualitäten zugesprochen. Der Sommer ist die Zeit des Pitta Doshas und somit die Zeit des Feuers und der Transformation. Du erfährst, welche Lebensmittel dir in den Sommermonaten guttun und welche Wohlfühlrituale dein Wohlbefinden unterstützen. Natürlich erhältst du viele Tipps und Tricks für den Alltag. In der zweiten Hälfte des Vormittags praktizieren wir gemeinsam Yogaübungen und Atemtechniken, die dich in den heißen Sommermonaten kühlen und regenerieren.  
Kursleiterin: Claudia Grininger (Dipl. Yogatrainerin, Ayurveda Lifestyle Coach, Dipl. ganzheitliche Ernährungstrainerin)  
Kosten: € 35,00/Pers.



Musikalischer Sommerabend (Musikkapelle)  
Fr., 30. Jun., 19 Uhr, Franz-von-Zülow-Platz



## Weibliche Balance mit Yoga und Ayurveda

Sa., 19. Aug., 9 - 11.30 Uhr, Biohof Abraham

Komm mit auf eine Entdeckungsreise zu deiner natürlichen Weiblichkeit und inneren Balance. Du erfährst Spannendes zu den 3 Doshas und wie sie deinen weiblichen Zyklus beeinflussen und lernst, wie wunderschön es ist, mit den eigenen natürlichen Rhythmen zu fließen. Außerdem tauchen wir ein in die Welt der Frauenpflanzen und du entdeckst jene Nahrungsmittel, die deine weibliche Balance unterstützen. Im Anschluss praktizieren wir gemeinsam sanftes Yoga für deine Weiblichkeit. Schenke dir Zeit für deine innere Balance und erlebe einen Vormittag voller Frauenkraft. Kursleitung: Claudia Grininger (Dipl. Yogatrainerin, Ayurveda Lifestyle Coach, Dipl. ganzheitliche Ernährungstrainerin)  
Kosten: € 35,00/Pers.



## Speisepilze unserer Wälder

Sa., 9. Sep., 9 - 13 Uhr, Biohof Abraham

Die wichtigsten Pilze sicher bestimmen. Was ist essbar und wovon sollte man besser die Finger lassen? Die wichtigsten Doppelgänger unserer Speisepilze, wie erkenne ich sie. Wir zeigen euch Tipps zum Sammeln, Bestimmen, Verarbeiten und Haltbarmachen. Zum Abschluss wird so manches „Pilzchen“ verkostet. Sitzunterlage und festes Schuhwerk mitnehmen. Die Veranstaltung findet bei jedem Wetter statt. Kursleitung: Monika und Hermann Fleischanderl (zert. Natur- und Landschaftsvermittl. Dipl. Kräuterpädagogen);  
Kosten: € 30,00/Pers; maximal 15 TeilnehmerInnen.



## Farbenpracht der Pilze - Färben mit heimischen Pilzen

Sa., 9. Sep., 13 - 17 Uhr, Biohof Abraham

Unsere Wälder bieten uns eine atemberaubende Vielfalt an Pilzen. Die bekanntesten sind Eierschwammerl, Parasol und Co. Es wäre doch sehr einseitig, wenn sie nur in der Pfanne landen! Pilze bieten uns viel mehr, wir tauchen gemeinsam in die Farbenvielfalt dieser wunderbaren Wesen ein. In diesem Workshop erfahren wir die Wichtigkeit der Pilze für das ökologische Gleichgewicht und stellen die wichtigsten Färbepilze vor. Wir färben Seide und Wolle und filzen daraus kleine Utensilien zum Mitnehmen. Bitte wetterangepasste Kleidung und festes Schuhwerk mitnehmen.

Kursleitung: Silvia Luger-Linke & Sarah Dieplinger (Pilz Coach)

Kosten: € 40,00/Pers. (+ Materialkosten € 15,00)



## Einfache Naturküche

Sa., 16. Sep., 10 - 14 Uhr, Biohof Abraham

Die Natur bietet uns so viele Köstlichkeiten an, wir dürfen erkennen und entdecken, was wir täglich geschenkt bekommen. Kräuter, Wurzeln, Gemüse, Obst, Getreide. Aus diesen einfachen Nahrungs-

