

**Kräuterpädagogin, TEH Praktikerin
und spirituelle Fastenbegleiterin in Ausbildung
Monika Kronsteiner**

Ich biete auf Anfragen gerne individuell abgestimmte Workshops und Vorträge sowie persönliche Kräuterberatungen an.

Workshops ab mindestens 6 Personen, höchstens 12 Personen buchbar.

Kursdauer, je nach Anfrage.

Ich biete gerne auch Kurse an, die individuell nach Anfrage und Wünsche sind.

Workshops:

Salbenwerkstatt – Von der Grundlage zur Salbenherstellung bis hin zu Heilsalben. Wir bereiten gemeinsam aus Blüten, Blättern, Wurzeln und Harz Heilsalben für den Alltag zu. In verschiedenen Zubereitungsarten zeige ich die Grundlagen der Salbenzubereitung und bringe Ihnen deren Heilwirkung bzw. Anwendungsmöglichkeiten näher.

Kursdauer 3 Stunden

Preis/Person: € 49,00 Inkl. Seminarunterlagen und 4 Probesalben, die wir zubereiten.

Mindestteilnehmerzahl: 6 Personen

Anmeldung: Monika Kronsteiner, monika.kronsteiner@gmx.at Tel. 069911588982

Naturkosmetik – Alles, was wir als Grundlage zur Kosmetik im Alltag brauchen. Mit einfachen Produkten schnell eine gute Grundlage zur Kosmetik kennen lernen. Alles was wir für eine gute Pflege in der jeweiligen Jahreszeit benötigen bereiten wir im Workshop zu. z.B.: Lippenpflege, Körper-, Hand- und Gesichtscreme, Deo, Haarshampoo, Duschgel uvm. oder je nach Anfrage.

Kursdauer 3 Stunden

Preis/Person: € 49,00 Inkl. Seminarunterlagen und 4Produkten, die wir zubereiten

Mindestteilnehmerzahl: 6 Personen

Anmeldung: Monika Kronsteiner, monika.kronsteiner@gmx.at Tel. 069911588982

Sommerkosmetik

Was wir für die Sommerkosmetik benötigen, bereiten wir uns gemeinsam bei diesem Workshop zu. Ob Hydrolat, Peeling, Deo, After Sun Creme, Körperpflegecreme oder Insektensalbe.

Kursdauer 3 Stunden

Preis/Person: € 49,00 Inkl. Seminarunterlagen und 4Produkten, die wir zubereiten

Mindestteilnehmerzahl: 6 Personen

Anmeldung: Monika Kronsteiner, monika.kronsteiner@gmx.at Tel. 069911588982

Hydrolate – Kräuterdüfte neu entdecken – Herstellung, Verarbeitung, Verwendung
Wir bereiten gemeinsam ein Hydrolat zu, eignen uns viele Anwendungsmöglichkeiten an und lernen den Duft der Hydrolate kennen. Jeder kann sich ein eigenes Deo und einen Körperspray zubereiten.

Hydrolat ist ein reiner Wasserauszug aus der Pflanze, der durch die Destillation entsteht. Ein sanftes Pflanzenwasser, deren Heilkraft wir nicht unterschätzen dürfen.

Kursdauer 3 Stunden

Preis/Person: € 49,00 Inkl. Seminarunterlagen, kleine Probeflasche vom zubereiteten Hydrolat, selbstgemachtes Deo und Körperspray

Mindestteilnehmerzahl: 6 Personen

Anmeldung: Monika Kronsteiner, monika.kronsteiner@gmx.at Tel. 069911588982

Heilsame Nahrung und Kräuter aus der Natur

Wir wissen, dass Nahrung ein bedeutender Bestandteil unserer Gesundheit ist. In diesem Workshop möchte ich ihnen durch Verkostungen und selbst zubereiteten einfachen Nahrungsmitteln und Kräuter aus der Natur dies schmackhaft machen, um mehr Lebensenergie zu bekommen und die Selbstheilungskräfte für Körper, Geist und Seele zu aktivieren.

Kursdauer 3 Stunden

Preis/Person: € 49,00 Inkl. Seminarunterlagen und Kostproben.

Mindestteilnehmerzahl: 6 Personen

Anmeldung: Monika Kronsteiner, monika.kronsteiner@gmx.at Tel. 069911588982

Die Kraft der heilenden Gewürze

Wir unterschätzen die Wirksamkeit unserer Gewürze, die wir teilweise in unsere Gärten haben, aber auch täglich verwenden.

Wir bereiten uns Kräutersalz und Suppenwürze selber zu und lernen von den einzelnen Gewürzen die Wirkkraft kennen.

Kursdauer 3 Stunden

Preis/Person: € 49,00 Inkl. Seminarunterlagen und Kostproben.

Mindestteilnehmerzahl: 6 Personen

Anmeldung: Monika Kronsteiner, monika.kronsteiner@gmx.at Tel. 069911588982

Kräuter verarbeiten und genießen - Was kann ich mit den Pflanzen alles zubereiten – Tinktur, Gemomazerat, Soletinktur, Hydrolate, Kräuteressige, Oximel, Gewürzmischungen und Kräutersalz, Hustensirup, Tee, in Speisen verarbeiten, Ölänsätzen uvm. Ich zeige euch, wie die Produkte zubereitet werden und stellen es je nach Anfrage zu.

Kursdauer 3 Stunden

Preis/Person: € 49,00 Inkl. Seminarunterlagen und Kostproben.

Mindestteilnehmerzahl: 6 Personen

Anmeldung: Monika Kronsteiner, monika.kronsteiner@gmx.at Tel. 069911588982

Vorträge:

Teekunde – Teeritual – wertvolle Tipps alles über Tee, wie wichtig ist Tee, Geschichte, richtige Zubereitung und wie wertvoll ist ein Ritual für mich in dieser schnelllebigen Zeit.

Mit verschiedenen Teeverkostungen

Kursdauer 1 1/2 Stunden

Preis/Person: € 10,--

Mindestteilnehmerzahl: 10 Personen

Anmeldung: Monika Kronsteiner, monika.kronsteiner@gmx.at Tel. 069911588982

Altbewährten Hausmitteln – von Tee, Sirup, Hustensaft, Wickel, Krenkette bis hin zum Rettich Saft – alles was uns Oma schon lehrte und vorlebte.

Kursdauer 1 1/2 Stunden

Preis/Person: € 10,--

Mindestteilnehmerzahl: 10 Personen

Anmeldung: Monika Kronsteiner, monika.kronsteiner@gmx.at Tel. 069911588982

Heilsames aus unserer Lebensmittelapotheke

Wir sollten uns wieder bewusst machen wie sehr uns Kräuter und Gewürze uns im Alltag unterstützen und wie wir es einsetzen können.

Kursdauer 1 1/2 Stunden

Preis/Person: € 10,--

Mindestteilnehmerzahl: 10 Personen

Anmeldung: Monika Kronsteiner, monika.kronsteiner@gmx.at Tel. 069911588982

Mein Gesundheitsbewusstsein und mehr

Mit den Jahreskreis, den 5 Säulen von Pfarrer Kneipp und vielen wertvollen Tipps der Traditionellen Europäischen Medizin, stärken sie ihre Gesundheit

Kursdauer 1 1/2 Stunden

Preis/Person: € 10,--

Mindestteilnehmerzahl: 10 Personen

Anmeldung: Monika Kronsteiner, monika.kronsteiner@gmx.at Tel. 069911588982

Wanderung Natur erleben

Kräuterwanderungen – spüren, erleben, erkennen, riechen, schmecken, wahrnehmen – mit Pflanzen im Einklang sein, von Wildkräutern, Knospen der Bäume bis hin zu den Gartenkräutern.

Die Kräuter schenken uns eine große Vielfalt. Sie lernen die Pflanzen kennen und ich gebe viele wertvolle Tipps für die Zubereitung und Anwendung.

Schwerpunkte der Kräuterwanderung: Knospen, Frühlingskräuter, Sommerkräuter, Herbstkräuter, Alles für die Leber, Nervenkräuter, Magenkräuter, Hautpflanzen, Gartenkräuter, Alle Heilpflanzen für unser Wohlbefinden, Immunstärkende Kräuter, Wurzeln und alles gegen Viren, Pilze und Keime, je nach Jahreszeit und Anfrage

Kursdauer 2 Stunden

Preis/Person: € 12,--

Mindestteilnehmerzahl: 6 Personen

Anmeldung: Monika Kronsteiner, monika.kronsteiner@gmx.at Tel. 069911588982

Kräuterwanderung *mit Kräuterjause und Rezepten*

Kursdauer 3 Stunden

Preis/Person: € 25,--

Mindestteilnehmerzahl: 6 Personen

Anmeldung: Monika Kronsteiner, monika.kronsteiner@gmx.at Tel. 069911588982

Gartenführung – Ich gebe ihnen einen kurzen Einblick in die Welt der Kräuter in unserem wunderschönen Kräutergarten in Bad Kreuzen mit über 110 Heilpflanzen.

Dauer der Führung: 1 ½ Stunden

Preis/Person: € 3,50

Mindestteilnehmerzahl: 20 Personen

Anmeldung: Monika Kronsteiner, monika.kronsteiner@gmx.at Tel. 069911588982

Individuelle Kräuterberatung - Welche Kräuter können mich bei meinem täglichen

Wohlbefinden unterstützen und/oder was kann ich für meine Genesung tun?

Beratungsdauer: individuell

Anmeldung: Monika Kronsteiner, monika.kronsteiner@gmx.at Tel. 069911588982