

## Fit in den Winter mit pflanzlichen Helfern



Um gut über den Winter zu kommen, können wir unseren Organismus bereits im Herbst mit pflanzlichen Helfern unterstützen und stärken. Wir schauen uns hier an, welche Kräuter uns helfen und auf welche Art und Weise wir sie nutzen können

Kursleitung: Ing. Barbara Pechmann

Preis: € 31,00 inkl. Skripten, zzgl. Materialkosten € 5,00 - 7,00

**Termin: Dienstag, 17. Oktober 2023 , 17:00 Uhr**

## Allerheiligenstriezel und süße Germteigrezepte



Zubereiten von verschiedenen süßen Germteigrezepten wie zB. Früchtebrot, Germteig mit Nussfülle, Kletzenbrot und das Flechten von Allerheiligenstriezel sind bei diesem Kurs Thema.

Kursleitung: Seminarbäuerin Barbara Zenz

Preis: € 45,00 inkl. LM, Skripten u. Rezepten

**Termin: Montag, 23. Oktober 2023 , 17:00 Uhr**

## Allerheiligenstriezel backen



Germteig gelingsicher und kinderleicht! Wir werden jede/r für sich unter Anleitung leichte Striezelvarianten selber flechten und das fertig gebackene Kunstwerk dann mit nach Hause nehmen.

Kursleitung: Annette Monschein - Pimeshofer

Preis: € 57,00 inkl. LM, Skripten u. Rezepten

**Termin: Dienstag, 31. Oktober 2023, 17:00 Uhr**

## Korb flechten mit Weiden



Das Flechten von Weiden zu einem Korb soll hier gelehrt werden. Jeder hat die Möglichkeit selbst einen Korb zu flechten. Das Material wird vom Kursleiter mitgebracht. Der Kurs geht über zwei Tage.

Kursleitung: Hr. Herbert Eisel

Preis: € 130,00 inkl. Materialkosten

**Termin: Sa, 04. November 2023, 08:30 - 17:30 Uhr**

**So, 05. November 2023, 08:30 Uhr - 14:30 Uhr**

## Räuchern im Alpenraum



Welche Räucherungen wie wirken und welche Kräuter für welchen Zweck verwendet und weitere Fragen, die mit Räuchern in Zusammenhang stehen werden in diesem Kurs beantwortet werden.

Kursleitung: Ing. Barbara Pechmann

Preis: € 31,00 inkl. Skripten, zzgl. Materialkosten € 5,00 - 7,00

**Termin: Dienstag, 07. November 2023 , 17:00 Uhr**

## Brot und Gebäck mit Pfiff



Einfache Herstellung aus heimischen Getreidesorten mit Sauerteig. Dieser Kurs soll Lust aufs selber Backen machen.

Kursleitung: Mag. Anita Winkler

Preis: € 50,00 inkl. LM, Skripten u. Rezepten

**Termin: Mittwoch, 08. November 2023 , 17:00 Uhr**

## Fermentieren - Darmgesundheit



Praktischer Kurs mit viel Know How über die Darmgesundheit, Sauerkraut und Co.

Kursleitung: Annette Monschein - Pimeshofer

Preis: € 57,00 inkl. Material und Skripten

**Termin: Mittwoch, 22. November 2023, 17:00 Uhr**

## Kalligraphie Teil 1



Wusstest du, dass die meditative Kunst des Schönschreibens (Kalligraphie) dem Körper, dem Geist und der Seele rund um die 10.000 Impulse setzt? Hier kannst du Ruhe und Gelassenheit genießen.

Kursleitung: Annette Monschein - Pimeshofer

Preis: € 57,00 inkl. Material und Skripten

**Termin: Mittwoch, 15. November 2023, 17:00 Uhr**

## Salsa und die karibische Leichtigkeit



Für Beginner - Solos und Paare - wir tanzen in der Linie. Ein gemütlicher Vormittag mit genug Pausen, jede/r kann sein Tempo selbst bestimmen, kein Partner und keine Vorkenntnisse erforderlich!

Kursleitung: Annette Monschein - Pimeshofer

Preis: € 39,00

**Termin: Samstag, 25. November 2023, 10:00 - 13:00 Uhr**

## Adventkranz binden



Wir binden gemeinsam in der Gruppe jede/r für sich einen ganz ursprünglichen Adventkranz und dekorieren ihn mit Schätzen aus der Natur.

Kursleitung: Annette Monschein - Pimeshofer

Preis: € 49,00 inkl. Reisig; Draht, Kerzen usw. je nach Verbrauch

**Termin: Dienstag, 28. November 2023, 17:00 Uhr**