



Frauen(-kräuter)-Power-Jahr 2022

der Umweltstation Kloster Ensdorf



„Mit Wildkräutern durch den Monat“

Samstag, 21. Mai 2022, 10 – 17 Uhr, 55 €

Für uns Frauen ist jeder Tag im Monat anders: von den Tagen vor den Tagen über die Menstruation bis zur fruchtbaren Phase hat unser Körper unterschiedliche Ansprüche. Heute erfahrt ihr, welche Kräuter ausgleichend, aufheiternd, entkrampfend und entspannend wirken. Bei einer Exkursion lernt ihr die passenden heimischen Wildpflanzen kennen, am Nachmittag mischen wir die sanften Naturhelfer zu Tees und Kräuterkissen und anderen Wohltätern.

„Flower-Beauties“

Samstag, 18. Juni 2022, 10 – 17 Uhr, 45 €, für Mädchen von 13 – 17 Jahren

Ein Tag nur für junge Mädels! Bei einem Spaziergang durch die Natur erfahrt ihr, welche Wildblumen euch eine strahlend schöne Haut verschaffen, welche glänzendes, volles Haar und welche gesunde Ernährung unterstützen. Viele heimische Pflanzen symbolisieren Jugend, Kraft und Schönheit – nicht ohne Grund. Heute lernt ihr diese Beauty Flowers kennen, bestimmen und richtig sammeln. Am Nachmittag stellen wir daraus nachhaltige Naturkosmetik in der Kräuterküche des Klosters her.

„Schön schwanger“

Samstag, 04. September 2022, 10 – 17 Uhr, 55 €

Ein Tag für schwangere und stillende Frauen, die wissen wollen, welche grünen Helfer ihnen gefahrlos guttun. Eine Kräuterauflage für den Bauch, ein pflegendes Öl aus Wildpflanzen, ein Wohlfühl-Tee, der auch dem Baby guttut – das und vieles mehr kann diese besondere Zeit erleichtern. Wir schauen auch auf alte Bräuche und Rituale rund um das Thema Schwangerschaft und Geburt. Bei einer Exkursion lernt ihr die heimischen Frauenkräuter erkennen und sammeln, am Nachmittag verarbeiten wir sie weiter zu grünen Helfern.

„Ab durch den Wechsel“

Samstag 29.10.2022, 10 – 17 Uhr, 55 €

Die Wechseljahre sind für uns Frauen ein wichtiger Übergang in eine neue Lebensphase, leider oft mit körperlichen Beschwerden verbunden. Schwitzen, Nervosität, Schlafstörungen und Gereiztheit – irgendwas trifft jede von uns. In der heimischen Natur stehen viele Wildpflanzen bereit, um diese Beschwerden sanft zu mildern. Bei einem Spaziergang lernt ihr diese Kräuter kennen, anschließend verarbeiten wir sie zu allzeit griffbereiten Helfern. Mit einem Räucheritual für Übergänge zum Abschluss.