

Das Hagazussen-Projekt: Veranstaltungen 2020

Carola Bartelheimer & Mirjam-Hanna Voß

Heilkräuter-Tee zieht immer

„Abwarten und Teetrinken“, so ermahnt man seit dem 19. Jahrhundert ungeduldige Patienten. Tatsächlich ist die wohl bekannteste und gebräuchlichste Art, Pflanzen als Heilmittel zu verwenden, ein heißer Teeaufguß. Frisch aufgebriht setzen die getrockneten oder frischen Kräuter ätherische Öle frei und geben dem Tee seinen Geschmack und Geruch. Gleichzeitig entfalten die Inhaltsstoffe ihre wohltuende Wirkung und beheben gesundheitliche Beschwerden.



Wir lernen wildwachsende und kultivierte Heilkräuter kennen und erfahren beim Verkosten verschiedener heißer Aufgüsse etwas über deren Wirkung auf unsere Gesundheit.

Termin: Sa, 27. Juni 2020

Uhrzeit: 15.00 – 17.00 Uhr

Treffpunkt: Haupteingang Aqua Magica, Bültestr. 50, 32584 Löhne

Gebühr: 30 €/Person (inkl. Materialaufwand)

Leitung: die Hagazussen (Carola Bartelheimer, Mirjam-Hanna Voß)

Teilnehmer: mind. 5, max. 10 Personen

Anmeldung: Tel. 05741 / 97 50 oder C.Bartelheimer@gmx.net

Lavendel - Arzneipflanze des Jahres 2020

Lavendel, ursprünglich im westlichen Mittelmeergebiet zuhause, ist aufgrund seiner blauviolettten Blüten und dem aromatischen Duft auch bei uns eine beliebte Gartenpflanze. Er steckt in Duftsäckchen zur Mottenbekämpfung, wird als Gewürz in der Küche verwendet und wurde zum pflanzlichen Arzneimittel 2020 gekürt.



Wir beschäftigen uns ausgiebig mit der medizinischen Wirkung dieser Pflanze, erfahren worauf es beim Anbau im eigenen Garten ankommt, wie man Lavendel vermehrt und welche Teile zu welchem Zweck geerntet werden. Außerdem gibt es Leckeres mit Lavendel zum Vernaschen.

Termin: Sa, 4. Juli 2020

Uhrzeit: 15.00 – 17.00 Uhr

Treffpunkt: Haupteingang Aqua Magica, Bültestr. 50, 32584 Löhne

Gebühr: 30 €/Person (inkl. Materialaufwand)

Leitung: die Hagazussen (Carola Bartelheimer, Mirjam-Hanna. Voß)

Teilnehmer: mind. 5, max. 10 Personen

Anmeldung: Tel. 05741 / 97 50 oder C.Bartelheimer@gmx.net

Das Hagazussen-Projekt: Veranstaltungen 2020

Carola Bartelheimer & Mirjam-Hanna Voß

Waldbaden

Waldbaden (shinrin-yoku) ist in Japan eine anerkannte Methode zur Entspannung und Stressbewältigung. Durch eine aufeinander abgestimmte Folge von moderater körperlicher Bewegung, Achtsamkeits- und Atemübungen sowie meditativen Elementen werden Körper, Geist und Seele ins Gleichgewicht gebracht.



Bei diesem angeleiteten “Bad im Wald” erfahren wir am eigenen Leib, welche positiven Auswirkungen die Waldatmosphäre auf unsere Gesundheit hat und was sonst noch hinter diesem neuen Trend steckt.

Bitte auf witterungsentsprechende Kleidung und Schuhwerk achten.

- Termin:** So, 2. August 2020
Uhrzeit: 15.00 – 18.00 Uhr
Treffpunkt: Haupteingang Aqua Magica, Bültestr. 50, 32584 Löhne
Gebühr: 24 €/Person
Leitung: die Hagazussen (Carola Bartelheimer, Mirjam-Hanna Voß)
Teilnehmer: mind. 5, max. 10 Personen
Anmeldung: C.Bartelheimer@gmx.net, Tel. 05741 / 97 50

Räuchern mit heimischen Kräutern

Seit Jahrtausenden wird weltweit mit ausgewählten Harzen und aromatischen Pflanzen geräuchert. Unsere Vorfahren führten Räucherrituale insbesondere zu den Jahreskreisfesten, aber auch zu besonderen Anlässen, wie Geburt, Hochzeit und Tod durch.



Die aromatischen Düfte des Räucherwerks wirken auf körperlicher und seelischer Ebene: Sie beeinflussen die Stimmung, beruhigen und entspannen, stärken und beleben, desinfizieren und heilen.

Wir erfahren, wann und wo auch heute geräuchert wird, lernen verschiedene Räuchermethoden kennen und lassen den Duft heimischer Räucherkräuter auf uns wirken.

- Termin:** Sa, 5. September 2020
Uhrzeit: 15.00 – 17.00 Uhr
Treffpunkt: Haupteingang Aqua Magica, Bültestr. 50, 32584 Löhne
Gebühr: 30 €/Person (inkl. Materialaufwand)
Leitung: die Hagazussen (Carola Bartelheimer, Mirjam-Hanna Voß)
Teilnehmer: mind. 5, max. 10 Personen
Anmeldung: Tel. 05741 / 97 50 oder C.Bartelheimer@gmx.net