



*Kräuter*  
*Räuchern*  
*Kochen*  
*Wandern*



*Anmeldung*  
[www.stefaniedobler.de](http://www.stefaniedobler.de)

*Seminarort*  
Seminarhaus im blauen Land  
Kirchberg 10, 82418 Riegsee/Aidling

*Termine 2021*



Philosophenweg 18 | 82418 Murnau  
Mobil 0171 741 9325 | Telefon 08841 678 8287  
[post@stefaniedobler.de](mailto:post@stefaniedobler.de) | [www.stefaniedobler.de](http://www.stefaniedobler.de)



# Termine <sup>2021</sup>



## RÄUCHERN



### 23. Januar 2021 – Space Clearing

Mit Space Clearing bringen wir Ordnung in unser Leben, unsere Gesundheit, unser Zuhause, die Arbeit und unseren Freundeskreis. Es wirkt das Gesetz der Resonanz: „was im Äußeren geschieht hat im Inneren eine große Wirkung“, zusammen mit der erwachenden frischen Lebensenergie der Natur.

### 06. März 2021 – „Heimischen Kräutern im Rauch begegnen“

Rund um das Haus, in unseren Gärten, Wiesen und Fluren wachsen wunderbare Räucherpflanzen mit denen wir gemeinsam einen inneren und äußeren Kontakt aufnehmen und auf die Wirkung beim Räuchern eingehen. Dabei erfahren wir auch die Grundlagen für eine Personen- und Hausräucherung.

### 14. November 2021 – Rauzeit – Rauchzeit – Rauhachtzeit

Wenn sich die Sonne in den Schoß von Mutter Erde legt, die Tage kürzer und die Nächte länger werden, beginnt die Zeit der gemütlichen Abende bei Kerzenschein und Räucherduft. Draußen pfeift der Wind und die „wilde Jagd“ zieht um die Häuser.

ZEIT: 14 – 18 Uhr | € 55 incl. Skript und Snack

ORT: Seminarhaus im blauen Land | Aidling/Riegsee

### „auf eine Tasse Tee“ ...

betreffend Haus- und Personenräucherung oder einer persönlichen Räuchermischung lade ich Sie gerne auf meine Homepage ein. [www.stefaniedobler.de](http://www.stefaniedobler.de)



## KRÄUTER

### 24. April 2021 – Frühlingskräuter

Die Frühlingskräuter befreien uns von Schlacken und Schadstoffen, bilden eine Grundlage für einen körperlichen Frühjahrsputz. Wir verarbeiten frisch gesammelte Kräuter zu Tinkturen, Auszügen in Essig und Öl und setzen auch einen Balsam an.

### 10. Juli 2021 – Blütenkräfte

Die sonnengereiften Wildkräuter und Blüten bereiten die Grundlage verschiedener Kräuterrezepturen zur Stärkung unseres körperlichen und seelischen Wohlempfindens.

ZEIT: 14 – 18 Uhr | € 60 incl. Skript, Materialien und Snack

ORT: Seminarhaus im blauen Land | Aidling/Riegsee



## KOCHEN

### „Frisch von Acker“ - Kochen mit Freunden

Auf Magdalena Kühn's Acker finden wir neben alten Gemüsesorten auch Raritäten wie Glückskleerübchen, Erdmandeln, Haferwurzeln und so manch blühendes Wildkraut in reiner Bioqualität.

Mit einem Einblick wie das Gemüse entstanden ist, ernten wir frisch vom Acker und lassen uns dann auf eine kulinarische Reise ein, in der wir versuchen das Gemüse in allen Teilen zu verarbeiten und mit Wildkräutern zu verfeinern. Am Nachmittag bereichern wir unsere Seele mit Kreativität aus der Natur.

Termine: immer Sonntags 20. Juni, 18. Juli, 10. Okt. und 21. Nov 2021.

### Leitung: Stefanie Dobler und Magdalena Kühn

ZEIT: 9 - 17 Uhr | € 130 incl. Skript, Getränke und Menu und Materialien

ORT: Seminarhaus im Blauen Land, Kirchberg 10, 82418 Riegsee/Aidling

Mitbringen: eine Schürze, ein Küchentuch, das Lieblingsmesser und ein Schneidebrett, kleine Vorratsdosen für Reste.

## WANDERN

### 13. Mai 2021 – Maibuschen an Himmelfahrt

Mit allen Sinnen durch die Fluren wandeln, auf Entdeckungsreise gehen und mit einem fokussierten Bewusstsein die Natur in ihrer Vielfalt erforschen, Heilpflanzen entdecken und in ihrer Wirkung kennenlernen. All das bündeln wir in einen persönlichen Maibuschen zum Räuchern.

### 12. September 2021 – Frauendreissiger

„An Maria Namen sagt der Sommer Amen“. Wir nutzen diesen Tag um die magischen Kräfte der Natur im endenden Frauendreissiger einzufangen. Eine Räucherung stimmt uns auf einen gemeinsamen Spaziergang ein. Wir öffnen unsere Sinne und achten auf die Dinge, die uns begegnen und in uns erwachen. Auf dem Weg finden wir eine Vielzahl an Räucherkräutern die wir achtsam sammeln und bündeln.

### 16. Oktober 2021 – Herbstwanderung

Der Herbst ist ein Genuss für Körper, Geist und Seele. Am Wegesrand finden wir eine Vielzahl an Nüssen, Beeren und noch tiefem Grün. Es lohnt sich nochmal zu sammeln um einen vitaminreichen Vorrat für den Winter zu schaffen. Diese Wanderung wird begleitet mit vielen Rezepten zur Weiterverarbeitung zuhause.

ZEIT: 10 – ca. 14 Uhr | € 30 incl. Skript

TREFFPUNKT: Raum Murnau – Treffpunkt wird kurzfristig bekanntgegeben.

