Gesünder leben

KRÄUTER PÄDAGOGIK ZERTIFIZIERT

„LEBENsWERT" – zurück zum Ursprung

Mit der Gründung des Vereins haben wir uns zum Ziel gesetzt, altes Wissen in vielen Belangen wieder aufleben zu lassen und Altbewährtes wieder in den Fokus zu stellen, sei es alte Handwerkskunst wie: Korbflechten, Besen binden, Töpfern, Schafwoll-Verarbeitung (Spinnrad), Papierschöpfen & Buchbinden, … und vieles mehr.

Vor allem ist es uns wichtig:

- **alte Gemüse- und Obstsorten und auch Tierrassen** wieder **heimisch werden zu lassen.**
- **Lebensmittel in bester und ursprünglichster Qualität zu ernten und unverzüglich zu verarbeiten.**
- **Haltbarmachen von Lebensmittel** für den nächsten Winter wie: Fermentieren, Einrexen, Räuchern usw.
- **Brotbacken mit Sauerteig in Verwendung mit Urgetreidesorten** ohne Zusatzstoffe, **glutenfreies Brot** backen und andere verschiedene burgenländische Spezialitäten, wie „selbst gezogener Strudelteig" usw.

FORTSCHRITT KANN AUCH EIN SCHRITT ZURÜCK SEIN!

Das System zwingt unsere Kinder immer mehr an den Computer und in die „Digitale Welt", die sie zwar rational stark machen, aber emotional verkümmern lässt wie viele Gehirnforscher bestätigen. **Die Natur ist der ideale Entwicklungsraum für unsere Kinder um auch die „Erdverbundenheit" nicht zu verlieren. Durch die fortschreitende Digitalisierung wurde der Mensch mit seinen archaischen Fähigkeiten in den Hinter- grund gedrängt, dadurch ist vieles in Vergessenheit geraten bzw. verloren gegangen.**

Genau deshalb haben wir uns entschlossen nach den altbewährten, ja, vielleicht auch überlebensnotwendigen Weisheiten unserer Vorfahren zu leben und altes Wissen in Form von „Erfahrungsaustausch" und Workshops einzuholen und weiterzugeben. Einen wichtigen Teil in diesem Konzept haben die Wildkräuter eingenommen.

In unserem großen Garten, konnten sich bereits **viele Heilkräuter ausbreiten** deren Verwendung in der Volksheilkunde wieder mehr Bedeutung zukommt.

Wir sind umgeben von einer Vielfalt an urwüchsiger, unverfälschter und gesunder Nahrung. Essbare Wildpflanzen sind in großer Anzahl in der Natur frei verfügbar. Sie bereichern unsere Speisen und zeichnen sich durch ihren hohen Gehalt an wertvollen Inhaltsstoffen aus und diese Inhaltsstoffe sind noch dazu für unseren Organismus bioverfügbar.

DIE SCHÖNHEIT UND HEILKRAFT DER NATUR LIEGT DIR JEDEN TAG ZU FÜSSEN - PFLÜCK SIE DIR!

„Unsere Nahrungsmittel sollen Heil-, unsere Heilmittel Nahrungsmittel sein." *(Hippokrates, griechischer Arzt)*

Viel Wissen durften sich unsere Workshop-TeilnehmerInnen und wir bereits betreffend Kräuter, Grüne Hausapotheke (Salben), Hydrolate und ätherische Öle, Tinkturen, Fermentieren, Einrexen, Brotbacken, Baumveredelung, Baumschnitt, Knospenwanderung, Vortrag Ursaat/Ursamen... usw. aneignen.

Wir dürfen Sie hiermit einladen, bei weiteren, folgend angeführten Workshops mitzumachen.

Foto AdobeStock, Verein LebensWert

MAI
22

Spezialkompost Wamena

22. Mai 2022 • 14:00 - 17:00 in Waidmannsfeld
Kursgebühr: freie Spende

Pflanzen, die mit Wamena behandelt werden, können nachweislich Elektrosmog neutralisieren ... und werden in ihrer Lebenskraft gestärkt, somit können sie eine Atmosphäre schaffen, die bei Mensch und Tier die Selbstheilungskräfte wieder aktiviert.

UMSO GRÖSSER UND GESÜNDER EINE PFLANZE IST, DESTO GRÖSSER IST IHR WIRKBEREICH!

In jungen Jahren schon spürte Herward AUERSPERG seine Berufung zum „Umweltarbeiter". Das Ergebnis seiner über 35-jährigen Kompost-Forschung lässt sich sehen, spüren, messen und trinken.

MAI
27

Töpfern mit und ohne Scheibe

27. Mai 2022 • 10:00 - 14:30
Kursgebühr mit Ton: € 98,-
(inkl. Materialien und selbstgefertigtes Tonprodukt)

für AnfängerInnen (Erwachsene und Teilnehmer ab 15 Jahren)
Du möchtest in deiner Freizeit kreativ sein? Was gibt es Schöneres als aus dem wunderbaren Naturmaterial Ton seine eigene Lieblingsschale auf einer Scheibe zu formen.

Zusätzlich lernst Du die Daumen-, Wulst- und Plattentechnik für Gefäße, Schalen, Hausschilder, Seifenschalen usw.Das Herstellen von Gegenständen aus Ton ist eine der ältesten Handwerkstechniken überhaupt und auch heute erfreuen sich noch viele an dieser Tätigkeit, auch zum Ausgleich des stressigen Alltages. Probier es einfach mal aus!

MAI
27

Korbwickeln

27. Mai 2022 • 10:00 - 17:00
Kursgebühr ganzen Tag: € 68,- mit Gräserwanderung (1,5 - 2 Std.) und anschl. Korbwickeln

Kursgebühr halbtags: € 50,- Korbwickeln
(inkl. Skriptum, selbsthergestellter Korb)

Die TeilnehmerInnen gestalten unter Anleitung einen runden Korb, den jede/r nach dem Workshop mit nach Hause nehmen kann. Material wie Gräser, Kräuter, Nadel und Faden werden zur Verfügung gestellt.

Das Korbbinden gehört in Österreich mittlerweile zum immateriellen Kulturerbe. Es lassen sich viele schöne Gräser, Kräuter und Blumen wie Johanniskraut, Lavendel, Rosmarin, Salbei, Binsen, Simsen und Ruchgras zu wunderschönen Körben verarbeiten. Der Kreativität ist keine Grenze gesetzt.

MAI
27

Brotbacken einmal anders erleben

27. Mai 2022 • 10:00 - 16:00
Kursgebühr: € 140,- / TeilnehmerIn
(inkl. Skriptum, Rezepte und Brote)

Rudis „fast-nichts-tun" - Backphilosophie
„Reine Sauerteigbrote mit meiner Fünf-Minuten-Backmethode",
Sauerteigbrote benötigen Zeit, aber kaum Arbeitszeit.

Die wirkliche Arbeit erledigt mein Brotbackteam für mich", unsere wertvollen Mikroorganismen, die emsig alles erledigen wenn wir für angenehme Temperaturen, Zeit und anständige Nahrung sorgen.

In diesem Seminar backen wir Brote nach Rudis einfachen Backmethode, die nur wenige Handgriffe umfasst. Wir beschäftigen uns eingehend mit dem Prozess der Sauerteigherstellung, vom Anstellgut bis zu den fertigen Broten. Auch Töpfe kommen zum Einsatz. Zuerst werden die Brote in Töpfe, dann schwebend ausgebacken. Gebacken werden dunkle Roggenvollkornbrote, Saatenbrote und helle Dinkelbrote.

Für mich ist es immer wieder ein Wunder, dass einzig aus Mehl, Wasser und Salz etwas derart duftendes, schmackhaftes, wie ein Sauerteigbrot entstehen kann. Viele, viele Kostproben werden mit selbstgemachten Aufstrichen durchgekostet und zum Schluss die frisch gebackenen Brote mitgegeben.

MAI
28

Papierschöpfen & Buchbinden

28. Mai 2022 • 11:00 - 16:00
Kursgebühr: € 111,- / TeilnehmerIn
(inkl. Skriptum, selbstgemachtes Büchlein)

Einer der letzten Buchbinder nach „alter Tradition".
In diesem Kombi-Workshop dreht sich alles um´s Papierschöpfen und Buchbinden. Wir tauchen ein in die Welt des geheimnisvollen Zusammenspiels von Fasern und Wasser und lernen Papier von einer völlig neuen Seite kennen. Unser Papier schöpfen wir aus einer alten Holzbütte und geben mit feinen Blüten und Blättern, jedem Werk noch eine ganz besondere Note.

Danach gestalten wir unsere eigenen Büchlein, mit Seiten aus Nepal-Büttenpapier. Sie werden von uns fadengeheftet und mit dem selbstgeschöpften Papier eingebunden. So entstehen Unikate, die noch lange Freude bereiten – etwas Besonderes für jeden Buchliebhaber.

MAI 28 | JUNI 11

Omas Strudel

28. Mai 2022 • 16:00 - 18:00
Kursgebühr: € 50,- / TeilnehmerIn

11. Juni 2022 • 10:00 - 12:00
Kursgebühr: € 50,- / TeilnehmerIn

ist aus der burgenländischen Küche nicht mehr wegzudenken. Ob pikant, süß oder deftig, Strudeln sind immer passend und ein wirkliches Geschmackserlebnis. Ein ideales Gericht für Feinschmecker, die viel Füllung, aber wenig Teig wollen.

Das Geheimnis jedes guten Strudelteiges ist natürlich der Strudelteig selbst, nämlich hauchdünn ausgezogen, sodass man lt. Oma: „darunter die Zeitung lesen kann". Verschiedenste Strudeln werden kreiert.

JUNI 4

Grüne Kosmetik

4. Juni 2022 • 15:00 - 18:00
Kursgebühr: € 50,- / TeilnehmerIn
(inkl. Skriptum, Rezepte und Selbstgerührtes)

In diesem Kurs lernst Du die Grundlage für die Zubereitung deiner eigenen Pflegeprodukte.
Die Basis für „Grüne Kosmetik" sind biologische Naturprodukte, Kräuter bzw. Wildpflanzen sowie Nahrungsmittel.
Auch für Kinder bestens geeignet. Schon beim Zubereiten werden alle Sinne angeregt.

In diesem Kurs stellen wir gemeinsam dein Natur-Pflegeset her (No-Emu Körperpflege, Gesichtsreinigung, Hautcreme, Zahngel, Deo, Anti-Insektenspray).

JUNI 12

Sommerkräuter entdecken mit Angela & Nicole

12. Juni 2022 • 9:30 - 11:30
Kursgebühr: € 35,- / TeilnehmerIn
(inkl. Verkostung und Skriptum)

Eine Kräuterwanderung ist die beste Möglichkeit unsere heimischen Kräuter (wieder) zu entdecken.
Wir lernen diese zu erkennen, zu bestimmen und sprechen über verschiedene Anwendungen und Verarbeitungsmöglichkeiten.

JUNI 14

Brot liebt Sauerteig

14. Juni 2022 • 16:30 - 19:30
Kursgebühr: € 98,- / TeilnehmerIn
(inkl. Skriptum, Rezepte, Sauerteig , Brote u. Weckerl)

Nach dem Motto „Brot liebt Sauerteig" werden wir gemeinsam mit der mehrfach ausgezeichneten Seminarbäuerin Helene Milalkovits sämtliche Brotvariationen herstellen.
Wir lernen in diesem Kurs, wie man Sauerteig herstellt und welche Schritte für die Pflege Ihres Sauerteiges wichtig sind um lange damit Freude zu haben. Auch die richtige Teigbeschaffenheit ist für das Gelingen Ihres Brotes unumgänglich. Wie man mit Rezeptabwandlungen sein eigenes Lieblingsbrot kreiert erfährst Du ebenfalls von Helene. Viele verschiedene Brote und Weckerl werden angefertigt.
Dieser Brotbackkurs wird zu einem besonderen Erlebnis, da wir auch Einblick in die Welt des archaischen Brotbackens, nämlich mit einem Holzbackofen erlangen.

JULI 30

Blütenessenzen selbst gemacht

30. Juli 2022 • 10:00 - 15:30
Kursgebühr: € 60,- / TeilnehmerIn
(inkl. Skriptum, Bachblütenmischung, Blütenessenzmischung)

sich mit Pflanzen verbinden ...
Körper, Geist und Seele sind untrennbar miteinander verbunden und beeinflussen sich gegenseitig.
Dieses uralte Wissen führte in nahezu allen Naturvölkern dazu, sich die heilende Wirkung von Kräutern und Pflanzen auf allen Ebenen zu Nutze zu machen. Im Zuge des Workshops lernen wir, uns intuitiv mit Pflanzen zu verbinden, ihren Geist wahrzunehmen und in Form von Essenzen für uns jederzeit greifbar zu machen. Gemeinsames Herstellen von energetischen Blütenessenzen. Austesten, Mischen und Einnahme von passenden Blütenessenzen.
Jede(r) TeilnehmerIn erhält beim Kurs eine individuell ausgetestete Bachblütenmischung zum Mitnehmen und zusätzlich eine Mischung der gemeinsam hergestellten Blütenessenz.

SEPT. 11

Pilzgeheimnissen auf der Spur

11. September 2022 • 8:00 - 11:00 in Forchtenstein
Kursgebühr: € 60,- / TeilnehmerIn
(inkl. Pilzpulver und Rezepte)

Die enorme Vielfalt an heimischen Waldschätzen im Forchtensteiner Waldparadies bietet eine große Auswahl an köstlichen und gesunden Pilzen. Naturführer, Pilzfachmann und Hobbykoch Toni Moravec spürt sie bei dieser Pilzwanderung gemeinsam bei diesem Lehrspaziergang mit Euch auf. Er gewährt nicht nur Einblicke in seinen langjährigen Erfahrungsschatz, sondern auch in seine innovative Schwammerlküche. Zum Ausprobieren wird gleich im Anschluss an die Führung mit dem Gesammelten eine bunte Schwammerlpfanne zubereitet und verkostet.

SEPT. 18

Korbwickeln mit Gräser

18. September 2022 • 13:00 - 18:00
Kursgebühr: € 70,- / TeilnehmerIn
(inkl. Material, selbsthergestellter Korb)

Wenn Du durch Wald und Wiese streifst berührst Du tausende Gräser und Wildkräuter. Hättest Du gedacht, dass man aus diesen duftenden, bunten Kräutern und Gräsern einen wunderbaren Korb wickeln kann? Walter zeigt Dir, wie Du Dein Lieblingskörbchen mit Spezialgräsern bindest. Materialien werden zur Verfügung gestellt.

SEPT. 18

Korbflechten mit Weiden

18. September 2022 • 13:00 - 18:00
Kursgebühr: € 75,- / TeilnehmerIn
(inkl. Material, selbsthergestellter Korb)

Wir greifen damit das älteste Kunsthandwerk und eine Tradition auf, die weltweit von „allen Völkern" und zu „allen Zeiten" aktiv ausgeführt wurde und wird. Wir erfahren dabei auch Einiges über die Flechttechnik, natürliche Korbflechtmaterialien, deren Ernte und Lagerung. Wenn du auch einmal der Schönheit und dem Zauber eines selbst geflochtenen Korbes aus natürlichen Materialien erliegen willst, bist du bei diesen Workshop richtig.

SEPT. 24

Hydrolate und ätherische Öle

24. September 2022 • 14:00 - 17:00
Kursgebühr: € 50,- / TeilnehmerIn
(inkl. Skriptum und Rezepte und Selbsthergestelltes)

Durch Wasserdampfdestillation wertvolle Pflanzenwässer und ätherische Öle gewinnen.
Den Sommer einfangen in duftenden Pflanzenwässern. Bei dem Kurs lernst Du, wie Destillieren funktioniert und welche Pflanzen dafür geeignet sind. Welche Art der Destillation verwende ich für welches Material?
Mit dem fertigen Hydrolat werden duftende Toner und Lotions hergestellt.

Weitere Workshops findest Du ab September 2022 auf unserer Homepage (Homepage in Arbeit)
WIE Z.B. SEIFEN-, BIENEN-, UND PERMAKULTUR-WORKSHOPS.

Diese 5 Vorträge sind für unsere Mitglieder GRATIS!

Herbst 2022 - Vortrag zum Thema Ursamen/Ursaat
Aufgrund der großen Nachfrage werden wir diesen Vortrag wiederholen - seit einigen Wochen/Monaten werden in Breitenbrunn fleißig die Ursamen gesät - schön zu sehen, wie viele BreitenbrunnerInnen das Thema „Selbstversorgung" mit Ursamen umsetzen!

Nicht nur aus Gründen der Lebensmittelverteuerung und -knappheit, sondern weil das Saatgut großer Firmen oft nicht mehr für die Wiedersaat geeignet ist. Der Bauer kann dann zum Beispiel vom Mais, den er heuer anbaut, kein Saatgut für das nächste Jahr gewinnen. (Abhängigkeiten sind die Folge!) Deshalb bitte auf die Bezeichnung „samenfest" achten! (von z.B. „Arche mit Zukunft" zu beziehen bzw. hätten wir Adressen zum Weitergeben).

Herbst 2022 - Einführung in die bäuerliche Pferdearbeit

Herbst 2022 - Kräuterwanderung

Herbst 2022 - Fermentieren

Herbst 2022 - Lebenselixier WASSER - Wasser und seine Fähigkeiten

Wir freuen uns über deine Mitgliedschaft!

LEBENsWERT ist für uns nicht nur ein Adjektiv, sondern ein Leben in der Natur, mit der Natur und in völliger Unabhängigkeit

Kontaktiere uns: Tel. 0699 / 11 80 19 56 oder 02683 / 22 69 • lebens.wert@gmx.at

Angela und Harald Frischmann
Verein LEBENsWERT - ZVR: 1897547359 • 7091 Breitenbrunn am Neusiedler See