

## Fastenkurs

20.3. bis 24.3.2017  
Montag bis Freitag, jeweils 18 - 19.30 Uhr  
"Gönne deiner Seele Raum"

Heilfasten nach Hildegard von Bingen hilft uns, zur Ruhe zu kommen, den Körper zu entschlacken und die Seele von Ballast zu befreien. Wir können in uns gehen und uns wieder auf das Wesentliche besinnen. In diesen fünf Fastentagen wird der Entschlackungs- und Entgiftungsprozess des Körpers mit genau jenen stärkenden und frohmachenden Kräutern, Gewürzen und Lebensmitteln unterstützt, die Hildegard von Bingen empfohlen hat.

Die Teilnehmer treffen sich jeweils am Abend im Naturhof, um in der Gemeinschaft sehr bewusst die Fastensuppe zu essen, mit einem geistlichen Impuls auf die Regungen der Seele zu lauschen, mit einfachen Wahrnehmungsübungen die Sensibilität für den Leib zu erweitern und sich über die Erfahrungen beim Fasten auszutauschen.

### Kursleitung:

Sabine Böhm  
Karin Raitzel  
Dr. Med. Heike Kothmann, Fachärztin für Allgemeinmedizin,  
Naturheilverfahren und Akupunktur  
Kursgebühr: 85 €, Mitglieder 75 €

## Meditationskurse

### Kraft aus der Stille

In allen spirituellen Traditionen und Religionen wird die Meditation als hilfreicher Weg gesehen, in die eigene Mitte zu finden und dort die spirituelle Quelle für ein gelingendes Leben zu entdecken. Die Teilnehmer dieser Meditationskurse werden Wege zu ihrer inneren Kraftquelle kennen lernen. Im gemeinsamen Sitzen im Schweigen, mit einfachen Wahrnehmungsübungen und geistlichen Impulsen lernen wir, auf die Regungen unserer Seele zu lauschen und üben Stille und Achtsamkeit ein.

Leitung: Sabine Böhm  
Zertifizierte Meditationsleiterin nach der Ausbildung im Benediktinerkloster Gut Aich in den Jahren 2010/2011. Vor der Ausbildung zur Meditationsleiterin absolvierte Sabine Böhm in der Selbizer Community Christusbruderschaft einen zweijährigen Kurs als "Geistliche Begleiterin".

**Kurs-Nr. 1/17**  
Montag, 6.2., 6.3., 10.4., 15.5., 12.6., 10.7.2017, 19.30 - 21 Uhr  
**Kurs-Nr. 2/16**  
Dienstag, 7.2., 7.3., 11.4., 16.5., 13.6., 11.7.2017, 19.30 - 21 Uhr

**Kurs-Nr. 4/16**  
Montag, 7.8., 11.9., 9.10., 13.11., 11.12.2017 und 8.1.2018, 19.30 - 21 Uhr  
**Kurs-Nr. 5/16**  
Dienstag, 8.8., 12.9., 10.10., 14.11., 12.12.2017 und 9.1.2018, 19.30 - 21 Uhr

**Kurs-Nr. 3/16**  
Dienstag, 21.3., 28.3., 4.4.2017, 20 bis 21.30 Uhr  
**Kurs-Nr. 6/16**  
Montag, 16.10., 23.10., 30.10.2017, 19.30 - 21 Uhr

**Kursgebühr:** für sechs Abende 54 €, für drei Abende 30 €

## Angebote für Gruppen

### Führung durch den Schaugarten

Das erwartet die Teilnehmer der Führung:  
Kräuterkreis mit fast 200 verschiedenen Pflanzen, Streuobstwiese, Wildfruchthecke, Blumen- und Kräuterwiesen. Folgende Angebote können die Teilnehmer nach der Führung eigenständig nutzen:  
Barfuß-Pfad, Wiesen-Labyrinth, Informationszentrum  
Dauer: ca. 1 Stunde  
Kosten: 80 € bis 15 Personen, jede weitere Person 5 €

### Führung mit anschließender Verkostung

Programm wie oben, anschließend "Köstlichkeiten aus Kräutern"  
Dauer: ca. 2 Stunden  
Kosten: wie oben, plus 6 € pro Person

### Wildkräuterführung

Dauer: ca. 1 Stunde  
Kosten: 80 € bis 15 Personen, jede weitere Person 5 €

### Wildkräuterführung mit anschließender Verkostung

Programm wie oben, anschließend "Köstlichkeiten aus Wildkräutern"  
Dauer: ca. 2 Stunden  
Kosten: wie oben, plus 6 € pro Person

### Naturdruck mit Kräutern

Dauer: ca. 2 Stunden  
Kosten: 7,50 € pro Person, zusätzlich Kosten für Material

### Kräuter-Floristik

Dauer: ca. 2 Stunden  
Kosten: 7,50 € pro Person, zusätzlich Kosten für Material

### Vorträge mit Bildern

"Kräuter - heilende Kraft für Leib und Seele"  
"Un-Kräuter als Wildkräuter neu entdeckt"  
Kosten pro Vortrag: 80 € (zu Vorträgen kommen wir auch gerne zu Ihnen)

## Seminare

### "Atemholen im Naturhof - Einübung in die Achtsamkeit"

Eine achtsame Wahrnehmung gibt uns Kraft für die hohen Anforderungen im Beruf und im Alltag und hilft uns, in schwierigen Situationen den Überblick zu behalten. In diesem Seminar lernen die Teilnehmer einfache Übungen zur achtsameren Wahrnehmung des Lebens kennen und erfahren, wie sie diese in ihren Alltag einbeuten können. Mit Wahrnehmungsübungen in der Natur, mit Impulsen und einfachen Leibübungen lassen wir die Seele zur Ruhe kommen und schöpfen so Kraft für die vielfältigen Aufgaben in unserem Leben.  
**Dauer und Kosten nach Vereinbarung**

## Angebote für Gruppen

### Kräuter-Kochkurse

"Schmecken, was die Kräuterwelt uns schenkt"  
Wir sammeln wilde Kräuter, ernten Gartenkräuter und Blüten, verarbeiten sie zu einem leichten 3-Gängemenü - und lassen es uns gemeinsam schmecken.  
Dauer: ca. 4 Stunden  
Kurs-Gebühr: 32 € pro Person incl. Essen und Trinken  
Teilnehmerzahl: 8 bis 12

**Gerne stellen wir Ihnen auch ein individuelles Programm für Ihre Gruppe zusammen. Für Schulen, Kindergärten und andere Kindergruppen können wir ein spezielles Programm abstimmen (Kinder bezahlen den halben Preis)**



**Unterstützen Sie uns durch Ihre Mitgliedschaft**

Träger des Naturhofs ist der gemeinnützige Förderverein Faßmannsreuther Erde e.V.. Wir würden uns freuen, wenn auch Sie unser Engagement unterstützen und unserem Verein beitreten. Der Jahresbeitrag beträgt für Einzelmitglieder 25 €, Familien 45 € und Institutionen ab 50 €.  
Nähere Informationen finden Sie auf unserer Webseite oder im persönlichen Gespräch. Gerne senden wir Ihnen ein Beitrittsformular zu.

## Gartentage

Damit unser Kräutergarten und seine Beete allen Besuchern und Kursteilnehmern Freude bereiten, müssen sie ständig gepflegt werden. Und weil wir immer helfende Hände brauchen, arbeiten wir an ein paar Tagen im Jahr auch gemeinsam mit unseren Gästen und Besuchern im Garten.  
Vielleicht haben Sie ja einmal Lust und Zeit, bei so einem gemeinsamen Gärtnern mitzumachen - wir Kräuterfrauen würden uns darüber sehr freuen. Für die fröhliche Arbeitsgemeinschaft gibt es natürlich immer auch eine kleine Stärkung.

### Termine:

Samstag, 29.4.2017, 10 bis 16 Uhr  
Samstag, 9.9.2017, 10 bis 16 Uhr

Kräuter Düfte Farben  
Stille Natur



Naturhof Faßmannsreuth -  
ein Erlebnis für alle Sinne

### Öffnungszeiten:

**15. Mai bis 30. September**  
Mi, Do, Fr 14 bis 18 Uhr, Sa 13 bis 17 Uhr

**1. Oktober bis 15. Mai**  
Do, Fr 14 bis 18 Uhr  
**Januar und Februar geschlossen**

**Für Gruppen können auch außerhalb dieser Öffnungszeiten Termine vereinbart werden.**

### Eintritt: 2,50 €

Für Kinder und Mitglieder des Fördervereins frei.  
Für Kursteilnehmer ist der Eintritt in der Gebühr erhalten.

### Faßmannsreuther Erde e.V.

Faßmannsreuth 142, 95111 Rehau  
Tel. 09294/975474 Fax 09294/975854  
E-mail: fassmannsreuther-erde@t-online.de  
www.fassmannsreuther-erde.de

### Bankverbindungen:

**VR Bank Hof eG**  
IBAN: DE11780608960000438332 BIC: GENODEF1HOF  
**Sparkasse Hochfranken**  
IBAN: DE23780500000222417297 BIC: BYLADEM1HOF



Naturhof  
Faßmannsreuth  
Veranstaltungen 2017

## Veranstaltungen

### März

Donnerstag, 30.3.2017, 19.30 Uhr

Vortrag

**“Effektive Mikroorganismen - die unsichtbaren Heinzelmännchen aus der Natur”**

Effektive Mikroorganismen (EM) sind in der Natur überall verbreitet - und werden traditionell auch in der Lebensmittelverarbeitung eingesetzt.

Anfang der 1980er-Jahre wurden sie in Japan vom Gartenbauprofessor Teruo Higa als Bodenhilfsstoff entwickelt, um Mineraldünger und Pflanzenschutzmittel schrittweise zu ersetzen. Dabei wurde schnell deutlich, dass EM auch in Tierhaltung, Haushalt, Umwelt und Industrie eingesetzt werden können. Effektive Mikroorganismen sorgen für einen lebendigen Kreislauf in der Natur - sie verbessern und bewahren auf nachhaltige Weise die Regeneration und das Wohlbefinden von Mensch, Tier und Umwelt. In diesem Vortrag werden die verschiedenen Anwendungsgebiete der EM vorgestellt.

Referent: Horst Glaser

Eintritt: 3 €, Mitglieder 2 €

### April

Samstag, 8.4.2017, 13 bis 16 Uhr

**Tanz-Nachmittag**

**“Den Frühling in den Körper tanzen”**

Tänze verbinden Himmel, Erde und Menschen miteinander. Mit einem bunten Strauß von Tänzen - meditativ, heiter, temperamentvoll - feiern wir den Frühling und unsere eigene Lebendigkeit. Für alle Menschen, die sich gerne in Gemeinschaft mit anderen bewegen. Vorkenntnisse sind keine notwendig.

Bitte bequeme Schuhe mitbringen.

Leitung: Dunja Höpflinger, Leiterin für therapeutischen Tanz.

Gebühr: 9 €

Donnerstag, 20.4.2017, 19.30 Uhr

Vortrag

**“Der Mensch ist mehr als die Summe seiner Krankheiten - Einblicke in die anthroposophische Medizin”**

Die anthroposophische Medizin findet zunehmend Eingang auch in schulmedizinische Behandlungen. Ihre Wirksamkeit ist durch zahlreiche Studien untermauert. Dr. Johannes Wilkens gibt anhand von Beispielen Einblicke in die Wirkungsweise und die Möglichkeiten dieser Komplementärmedizin. Wilkens ist Schulmediziner, Homöopath, anthroposophischer Arzt, Theologe - und Bauchautor. Er praktiziert in Hof und Bad Steben und ist europaweit gefragter Referent für Naturheilkunde und integrative Medizin.

Referent: Dr. Johannes Wilkens, Ärztlicher Direktor der Alexander-von-

Humboldt-Klinik, Bad Steben

Eintritt: 3 €, Mitglieder 2 €

### Mai

Donnerstag, 11.5.2017, 19.30 Uhr

Vortrag

**Bitterkräuter - die vergessenen Schätze für unser Wohlbefinden”**

Die Referentin stellt einige dieser bitteren Kräuter und Pflanzen vor. Sie referiert über deren medizinische und kulinarische Verwendungsmöglichkeiten und ihre Heilwirkungen.

Referentin: Dr. Med. Heike Kothmann, Fachärztin für Allgemeinmedizin,

Naturheilverfahren und Akupunktur

Eintritt: 3 €, Mitglieder 2 €

Samstag, 13.5.2017, 14 bis 16 Uhr

**WildkräuterWerkstatt**

**“Das Gänseblümchen - die zarte Heilpflanze von der Wiese”**

Das kleine, unscheinbare Gänseblümchen ist eine der ganz großen Heilpflanzen, die unserem Körper und unserer Seele in gleichem Maße gut tut. Wildkräuter-Pädagogin Gerlinde Franz stellt uns diese Pflanze vor, - mit vielen Tipps und Anregungen, wie man daraus selber wohltuende Helfer für den Alltag herstellen kann.

Gebühr: 12 € plus Materialkosten

Samstag, 20.5.2017, 10 bis 17 Uhr

**“KräuterErwachen in Faßmannsreuth”**

Der Beginn der Pflanzzeit und der neuen Gartensaison wird im Naturhof gefeiert - mit vielen Informationen und mit mit Gesprächen, mit dem Verkauf von Kräuterpflanzen für den eigenen Garten und mit selbst erzeugten Kräuter-Köstlichkeiten zum Probieren.

Eintritt: 2 €, Kinder und Mitglieder des Fördervereins frei.

### Juni

Samstag, 3.6.2017, 6 bis 8.30 Uhr

**“MorgenZauber”**

Karin Raiithel führt uns durch Wald und Flur beim Faßmannsreuther Naturhof - mit geistlichen Impulsen und Erläuterungen zum Rhythmus der Natur. Wir lauschen den Stimmen des anbrechenden Tages, lassen uns von den Düften und dem Licht des Morgens verzaubern und genießen nach dem Spaziergang ein aromatisches Kräuter-Frühstück im Naturhof.

Gebühr: 15 € inkl. Frühstück

Samstag, 3.6.2017, 14 bis 16 Uhr

**Kräuter-Werkstatt**

**“Mit der Kraft der Kräuter in den Sommer”**

Kräuter können uns in allen Jahreszeiten stärken, schützen und pflegen. Melanie Müller-Winterling stellt uns einige Kräuter und Blüten vor, und wir stellen daraus gemeinsam eine Brennesselseife, eine Blütenmilch-Creme und ein Insektenspray her.

Gebühr: 12 € plus Materialkosten

Samstag, 10.6.2017, 14 Uhr

**Wildkräuter-Führung**

Wildkräuter-Pädagogin Gerlinde Franz zeigt uns die vergessenen Schätze in der Natur und gibt uns Tipps und Anregungen zum Umgang mit Wildkräutern.

Gebühr: 5 €, bei anschließender Verkostung 6 € zuzügl. pro Person

### Juli

Samstag, 1.7.2017, 14 Uhr

**“Süßdoelde, Immenblatt & Co - Raritäten im Kräutergarten”**

Karin Raiithel zeigt uns schöne, schmackhafte Kräuter-Raritäten - und “vergessene” Kräuter. Sie erzählt von deren Wesen, ihren Heilkräften und Anwendungen aus alter und neuer Zeit.

Gebühr: 5 €

Samstag, 22.7.2017, 14 bis 16 Uhr

**Kräuter-Werkstatt**

Unser Kräutergarten ist ein Ort, an dem wir den Heilpflanzen mit Achtsamkeit begegnen können .Im Sommer ist die Hauptsammelzeit vieler Kräuter und Blüten. Melanie Müller-Winterling stellt uns einige dieser Kräuter vor und wir bereiten gemeinsam eine pflegende Rosencreme, eine stärkende Kapuzinerkresse-Tinktur und einen wohltuenden Ansatz zum Einreiben her.

Gebühr: 12 € plus Materialkosten

Sonntag, 23.7.2017, 14 bis 17 Uhr

**“Blütenfülle, Kräuterduft und Schmetterlinge -**

**ein Nachmittag im sommerlichen Kräutergarten”**

Schauen, riechen, spüren, lauschen - einfach “da sein”. Dazu laden die Kräuterfrauen an diesem Nachmittag in den 20.000 qm großen Garten ein. Kräuter und Blumenwiesen stehen jetzt in voller Blüte - vom Duft und den Farben werden Bienen , Hummeln, Schmetterlinge und andere Insekten angelockt. Achtsam den Barfußpfad und das Labyrinth begehen, ein selbst mitgebrachtes Picknick genießen - und anderen Kräuterfreunden begegnen.

Eintritt frei

### August

Samstag, 5.8.2017, 6 bis 8.30 Uhr

**“MorgenZauber”**

Karin Raiithel führt uns durch Wald und Flur beim Faßmannsreuther Naturhof - mit geistlichen Impulsen und Erläuterungen zum Rhythmus der Natur. Wir lauschen den Stimmen des anbrechenden Tages, lassen uns von den Düften und dem Licht des Morgens verzaubern und genießen nach dem Spaziergang ein aromatisches Kräuter-Frühstück im Naturhof.

Gebühr: 15 € inkl. Frühstück

Samstag, 12.8.2017, 14 bis 16 Uhr

**WildkräuterWerkstatt**

**“Kräuterbuschen”**

Mit “Maria Himmelfahrt” beginnt der sogenannte“Frauendreißiger”, jene 30 Tage, an denen ein besonderer Segen auf der Natur liegt. Die Frauen banden früher zum Auftakt Buschen aus Spätsommer-Heilkräutern, die sie bei besonderen Gottesdiensten segnen ließen. Die Faßmannsreuther Kräuterfrauen pflegen diesen Brauch auch heute. Unsere Wildkräuter-Pädagogin Gerlinde Franz zeigt, aus welchen Kräutern die traditionellen “Kräuterbuschen” bestehen, erzählt über der Umgang und die Heilkraft dieser Pflanzen, und wir binden uns einen “Kräuterbuschen” für zu Hause.

Gebühr: 12 € plus Materialkosten

Donnerstag, 17.8.2017, 10 bis 17 Uhr

**Kräuter, Düfte, Farben, Natur:**

**“Oasentag” im Naturhof**

Unsere Welt ist schnell und laut geworden. Immer mehr Menschen sehnen sich danach, einmal innezuhalten, loszulassen und mit allen Sinnen einfach das Leben zu spüren. Schenken Sie sich selber so einen “Oasentag. Mit geistlichen Impulsen, einfachen Wahrnehmungsübungen und Einübung in den achtsamen Umgang mit Kräutern schwingen wir uns in den wohltuenden Rhythmus der Natur ein und lassen die Seele zur Ruhe kommen.

Leitung: Karin Raiithel und Sabine Böhm

Gebühr: 55 € inkl. Mittagessen und Getränke

Samstag, 19.8.2017, 14 bis 16 Uhr

**Naturdruck mit Kräutern**

Susanne Ruza zeigt, wie man Leinen-Tischwäsche, Kissen, Säckchen und vieles mehr durch den Druck mit Blättern, Zweigen und Blüten verzieren und “veredeln” kann.

Gebühr: 7,50 € plus Materialkosten

Donnerstag, 24.8.2017, 20 bis 21.30 Uhr

**“Abendstimmung im Naturhof”**

Entschleunigung mit allen Sinnen: Wir gehen dem abendlichen Kräuterduft nach, erleben die Natur-Farben im Abendlicht, lauschen den Geräuschen der anbrechenden Nacht - und lassen geistliche Impulse auf uns wirken.

Leitung: Karin Raiithel und Sabine Böhm

Gebühr: 9 €

Donnerstag, 31.8.2017, 14 bis 17 Uhr

**Kindernachmittag im Naturhof**

Wir gestalten aus allem, was wir im Garten finden, “Natur-Mandalas -” und erleben Kräuter mit allen Sinnen. Riechen, berühren, schmecken, den Stimmen der Natur lauschen - und im Kinder-Garten, auf dem Barfußpfad und im Labyrinth lassen wir der Energie freien Lauf .

Gebühr: 6 € inkl. Kräuterlimonade

### September

Freitag, 1.9.2017, 17 Uhr

**Baum-Führung: “Welcher Baum-Typ bist du?”**

Sabine Böhm erzählt uns von der Mythologie, vom Wesen und der Bedeutung der Bäume für uns Menschen.

Dauer. Ca. 1 Stunde

Gebühr: 5 €

Samstag, 2.9.2017, 14 bis 16 Uhr

**Naturdruck mit Kräutern**

Susanne Ruza zeigt, wie man Leinen-Tischwäsche, Kissen, Säckchen und vieles mehr durch den Druck mit Blättern, Zweigen und Blüten verzieren und “veredeln” kann.

Gebühr: 7,50 € plus Materialkosten

Samstag, 16.9.2017, 10 bis 17 Uhr

**“11. Faßmannsreuther Kräutertag”**

Feiern Sie mit uns die Ernte der Kräuter - und verbringen Sie bei uns ein paar Stunden der Ruhe und Besinnung. Genießen Sie unsere Köstlichkeiten aus Kräutern, die wir an diesem Tag für Sie zubereiten, freuen Sie sich an der Fülle der Aromen - und lassen Sie sich von den Spätsommerfarben der Natur verzaubern. Wer sich an diesem Tag

von den reichen Schätzen der Natur etwas mit nach Hause nehmen möchte, findet auf unserem Kräuter- und Naturmarkt eine vielfältige Auswahl.

Eintritt: 2 €, Kinder und Mitglieder des Fördervereins frei

### Oktober

Samstag, 7.10.2017,14 bis 16 Uhr

**KräuterWerkstatt**

**“Mit Kräuterkraft in den Winter”**

Kräuter können uns auch in die kalte Jahreszeit begleiten. Einige dieser helfenden Pflanzen stellt uns Melanie Müller-Winterling vor. Wir stellen uns selber einen Fichtenharz-Balsam, eine Wacholder-Tinktur und ein duftendes Räucherbündel her.

Gebühr: 12 €, zuzügl. Materialkosten

### November

Samstag, 25.11.2017,14 bis 17 Uhr

**KräuterWerkstatt**

**“Geschenke aus der Natur”**

Kräuter und Pflanzen sind die Zutaten, aus denen wir kulinarische, wohltuende und pflegende Geschenke herstellen - und sie mit natürlichen Materialien kreativ verpacken. Einige dieser Kräuter stellt uns Melanie Müller-Winterling vor, und wir machen selber Badepralinen, Lippenpflegestifte, Nasen-Balsam und einen Weißdomansatz.

Gebühr: 16 €, zuzügl. Materialkosten

### Dezember

**“Tee-Zeit im Naturhof”**

An den vier Freitagen im Advent öffnen wir den Naturhof jeweils für ein paar besinnliche Stunden, um uns mit allen Sinnen auf die vorweihnachtliche Zeit einzustimmen: zum Riechen und Schmecken gibt es duftenden Kräutertee, zum Hören Geschichten rund um den Tee - und in Gesprächen können sich die Besucher mit anderen Gästen austauschen.

Termine: 1.12.,8.12.,15.12., 22.12.2017

jeweils von 15 bis 17 Uhr

**Bitte melden Sie sich für Führungen, Kurse und Seminare bis spätestens Eine Woche vor dem Termin per Mail, Fax oder telefonisch im Naturhof an.**