

# Kursangebot Naturpark-Haus Oberschönenfeld

## Bitte beachten Sie:

Anmeldung für die Kurse **A – C** per E-Mail: [anmeldung@naturpark-augsburg.de](mailto:anmeldung@naturpark-augsburg.de) oder Tel. 08238 3001-32, bis zwei Tage vor Veranstaltungsbeginn. Die Kosten sind ohne Museumseintritt und vor dem Kurs direkt bei der Referentin oder dem Referenten zu entrichten. **Treffpunkte:** für **Kurs A** Grillplatz Oberschönenfeld; für die **Kurse B und C** Naturpark-Häusle am Spielplatz.

### **A** Samstag, 4. Mai, 9 – 13 Uhr Frühjahrsmenü aus den Steinzeiten

Bei einem wilden Geburtstagsessen zeigen sich die Vielfalt und der bewusste Essensgenuss steinzeitlicher Menschen. Gemeinsam wird ein schmackhaftes Menü zubereitet. Die Teilnahme ist ab 14 Jahren möglich.

**Referenten:** Isabella Engelen-Schmidt M.A., Archäologin, Markus Siefer, Archäologe

**Kosten:** 20,00 EUR zzgl. 6,00 EUR Materialgeld

### **B** Sonntag, 23. Juni, 10 – 12 Uhr Das schwarze Wunder

Der schwarze Holunder ist die Heilpflanze des Jahres – ein Grund zum Feiern! Die Kräuterpädagogin Waltraud Stölzle teilt ihren Erfahrungsschatz mit allen Teilnehmenden. Gemeinsam stoßen wir auf das 50-jährige Jubiläum des Naturparkvereins an und genießen leckere Vitamine.

**Referentin:** Waltraud Stölzle, Kräuterpädagogin, Naturführerin Naturparkverein

**Kosten:** 10,00 EUR

### **C** Samstag, 20. Juli, 10 – 13 Uhr 50 Jahre Naturparkverein – wir versüßen das Fest mit Kräutern

Zu einem Fest bringt man gerne etwas mit. Pralinen eignen sich hierfür immer gut. Bei einer kleinen Wanderung werden Kräuter und Blüten gesammelt. Diese werden anschließend verwendet, um selbst hergestellte Kräuterpralinen zu verfeinern und zu dekorieren.

**Referentin:** Sophie Bösel, Kräuterpädagogin

**Kosten:** 13,00 EUR zzgl. 15,00 EUR Materialgeld



Das Museum Oberschönenfeld und das Naturpark-Haus auf dem Areal der Zisterzienserinnenabtei. Foto: Andreas Brücklmair



#### Veranstalter: Museum Oberschönenfeld

Oberschönenfeld 4  
86459 Gessertshausen  
[mos@bezirk-schwaben.de](mailto:mos@bezirk-schwaben.de)  
[www.mos.bezirk-schwaben.de](http://www.mos.bezirk-schwaben.de)

**Naturpark-Haus**  
Oberschönenfeld 4a  
86459 Gessertshausen  
[anmeldung@naturpark-augsburg.de](mailto:anmeldung@naturpark-augsburg.de)  
[www.naturpark-augsburg.de](http://www.naturpark-augsburg.de)



Fotos: MOS/Oda Bauersachs (Titelbild), pixabay | Gestaltung: designwerk urban

# 17. Oberschönenfelder Kräutersommer Programm 2024

Museum Oberschönenfeld  
Naturpark-Haus



# Kursangebot Museum Oberschönenfeld

## Bitte beachten Sie:

Eine Anmeldung für die Kurse **1 – 8** ist erforderlich: **Tel. 08238 3001-0**, bis 2 Tage vor Veranstaltungsbeginn. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt! Die Kosten sind inkl. Museumseintritt (Öffnungszeiten 10 – 17 Uhr) und vor der Veranstaltung im Besucherzentrum zu entrichten. Dort ist auch der Treffpunkt.

## **1** **Mittwoch, 22. Mai, 10.15 – 14.15 Uhr** **Kinderferienkurs (7–12 Jahre)** **Kräuter mit allen Sinnen genießen**

Bei einem kleinen Museumsrundgang erfahren wir, wie aus Rahm Butter wird und welche Lebensmittel vor 100 Jahren auf den Tisch kamen. Dann heißt es kräftig schütteln und rühren! Selbstgemachte Kräuterbutter lassen wir uns zu Klosterbrot und Kräutertee schmecken. Im Anschluss nähen wir Duftsäckchen und füllen sie mit unseren Lieblingskräutern.

**Bitte mitbringen:** kleine Brotzeit und Getränk, leere Marmeladengläser

**Referentinnen:** Roswitha Stocker, Martina Laux, Museumspädagoginnen

**Kosten:** 10,00 EUR

## **2** **Samstag, 01. Juni 10.30 – 13.30 Uhr** **Duftende Heilkräuter aus dem Garten**

Viele Kräuter verbreiten einen angenehmen Duft. Richtig eingesetzt und angewendet, kann dieser heilsam auf Haut, Schleimhäute und Magen wirken. Beim Destillieren und Anmischen verschiedener Produkte lernen wir die unterschiedliche Wirkung der Heilkräuter kennen.

**Bitte mitbringen:** Schürze und Handtuch

**Referentin:** Sophie Bösel, Kräuterpädagogin

**Kosten:** 24,00 EUR zzgl. 9,00 EUR Materialkosten



## **3** **Samstag, 15. Juni, 10.30 – 16.30 Uhr** **Die Rose – Königin der Düfte**

Ihr wunderbarer Duft hebt die Stimmung und wirkt harmonisierend. Aus Blüten und Blättern wurde früher Medizin hergestellt, wobei man sich die kühlende, adstringierende und antibakterielle Wirkung der Rose zunutze machte. Wir stellen gemeinsam u. a. eine Rosentorte, Rosensirup, -konfitüre, -likör, -zucker und eine Gesichtscrème her. Kostproben, Rezepte und Manuskript gibt es zum Mitnehmen.

**Bitte mitbringen:** kleine und größere Schraubgläser, Mörser (wenn vorhanden), kleines scharfes Messer, Holzbrettchen

**Referentin:** Ernestine Verdura, Allgäuer Wildkräuterfrau

**Kosten:** 27,00 EUR zzgl. 8,00 EUR Materialkosten

**Hinweis:** eine Stunde individuelle Mittagspause

## **4** **Freitag, 19. Juli, 15.30 – 19.30 Uhr** **Aus dem Vollen schöpfen – wilde Sommerkräuter**

Der Sommer bietet uns eine Fülle an einheimischen Heilkräutern, die wir bei einer kleinen Wanderung kennenlernen. Die wilden Sommerkräuter sind gesund und haben auch kulinarisch einiges zu bieten. Gemeinsam stellen wir verschiedene Produkte her, z. B. einen Sirup, Rosenzucker, ein hautstraffendes Öl und ein Schlafkissen.

**Bitte mitbringen:** Angemessene Kleidung, Schreibzeug, evtl. Sammelkörbchen, kleine und größere Schraubgläser, Cremedöschen, kleines scharfes Messer, Mörser (wenn vorhanden), Holzbrettchen, Schnapsglas

**Referentin:** Ernestine Verdura, Allgäuer Wildkräuterfrau

**Kosten:** 24,00 EUR zzgl. 8,00 EUR Materialkosten

## **5** **Mittwoch, 14. August, 10.30 – 13.30 Uhr** **Kräuterbuschen**

In den Tagen zwischen dem 15. August und dem 14. September, auch „Frauendreißiger“ genannt, wird bestimmten Kräutern eine besondere Heilkraft nachgesagt. Mit Mariä Himmelfahrt am 15. August ist zudem der Brauch der Kräuterweihe verbunden. Wir binden einen Kräuterbuschen, erfahren mehr über Frauen- und Marienkräuter und stellen gemeinsam ein Kräuterelexier her.

**Bitte mitbringen:** Gartenschere, evtl. Gartenhandschuhe, Schneidebrett und Messer

**Referentin:** Kornelia Rapp, Allgäuer Wildkräuterfrau

**Kosten:** 20,00 EUR zzgl. 10,00 EUR Materialkosten (inkl. Skript)

**Hinweis:** Pflanzen werden zur Verfügung gestellt, zusätzliche Blumen und Kräuter aus dem eigenen Garten sind willkommen!

## **6** **Samstag, 24. August, 10.30 – 13.30 Uhr** **Naturkosmetik mit Lavendelduft**

Lavendel gilt als Alleskönner unter den Kräutern. Mit seiner beruhigenden Wirkung und seinem besonderen Duft eignet er sich hervorragend für die Herstellung von Naturkosmetik. Wir stellen verschiedene Pflegeprodukte her, u. a. eine Gesichtscrème, Lippenbalsam, Hand- und Körperpflege.

**Bitte mitbringen:** Schreibzeug und Schürze

**Referentin:** Kornelia Rapp, Allgäuer Wildkräuterfrau

**Kosten:** 20,00 EUR zzgl. 10,00 EUR Materialkosten (inkl. Skript)

## **7** **Freitag, 13. September, 15.30 – 19.30 Uhr** **Herbstfülle – mit wilden Früchten gesund durch den Winter**

Gerade im Herbst bietet die Natur eine Vielfalt an wildwachsenden Früchten, Wurzeln und Samen. Eine heilkräftige, wohlschmeckende Nahrung, die sich gut für den Winter haltbar machen lässt. Nach einer kleinen Wanderung zu Holder, Hagebutte, Vogelbeere und Weißdorn gibt es Aufstriche und Wildfruchtliköre zum Probieren. Gemeinsam stellen wir verschiedene Produkte her, z. B. eine Wurzel-tinktur und eine Pechsalbe.

**Bitte mitbringen:** Wetterfeste Kleidung, Schreibzeug, Papiertüten oder Korb zum Sammeln, kleine und größere Schraubgläser, Cremedöschen, Mörser (wenn vorhanden), kleines scharfes Messer, Holzbrettchen, Kuchenteller, Schnapsglas, Besteck

**Referentin:** Ernestine Verdura, Allgäuer Wildkräuterfrau

**Kosten:** 24,00 EUR zzgl. 8,00 EUR Materialkosten (inkl. Skript mit Rezepten)

## **8** **Freitag 20. September 10.30 – 13.30 Uhr** **Kräuterwissen für Hand und Fuß**

Die Natur bietet viele Heilkräuter, die unseren Händen und Füßen guttun. Die Ringelblume z. B. hilft bei Schründen, Rosmarin wirkt desinfizierend und pilzhemmend, und Beifuß gilt als Wunderkraut gegen müde Beine, Füße und Hände. Wir lernen verschiedene Möglichkeiten kennen, wie die Kräuter verarbeitet und angewendet werden können. Gemeinsam stellen wir hochwertige Produkte her, die Sie im Anschluss mit nach Hause nehmen.

**Bitte mitbringen:** Schürze und Handtuch

**Referentin:** Sophie Bösel, Kräuterpädagogin

**Kosten:** 24,00 EUR zzgl. 10,00 EUR Materialkosten