

# Wildkräuter- und Heilpflanzen-Schule Doris Grappendorf



Helpershainer Str. 19  
36325 Feldatal-Köddingen  
Tel+Fax 06645 – 780 560

[www.heilpflanzenschule-grappendorf.de](http://www.heilpflanzenschule-grappendorf.de)

*„Suchst Du den Frieden,  
öffne Dein Herz der Natur.“*

Das Wissen um die Kräfte der Wildkräuter und Heilpflanzen ist vielfach in Vergessenheit geraten.

Als Kräuterfrau (mit der Ausbildung zur Diplom-Biologin, Heilpraktikerin und Phytotherapeutin) ist es mir ein Anliegen, dieses alte Wissen wieder neu zu vermitteln. Insbesondere das Wissen über die heimischen Kräuter, die in unserer unmittelbaren Umgebung wachsen, liegt mir am Herzen.

Weiterhin ist mir das Lernen in kleinen Gruppen wichtig, so daß ich eine Gruppengröße von zwölf TeilnehmerInnen nicht überschreite.

Ich möchte Sie herzlich einladen zu einer spannenden Reise durch die Welt der Wildkräuter.

Ich freue mich auf Ihr Dabeisein.

*Doris Grappendorf*

Weihnachtlich-winterliche  
**Scheunenausstellung**  
am 27. November 2010  
von 10-16.00 Uhr

Wir laden Sie/Euch herzlich ein zu einer Scheunenausstellung mit Kunstvollem aus Weidenzweigen, Keramik, Handgewebtem, Kräutern, Seife, Holz, Papier uvm.  
Für heiße Getränke und kulinarische Kleinigkeiten ist gesorgt.

## **Spinnkurs: Von der Rohwolle zum Faden**

Gezeigt wird die Verarbeitung der Rohwolle bis hin zum Spinnen eines Fadens. Dabei werden verschiedene Spinnradformen gezeigt, ausprobiert und ein Einblick in die Geschichte der Spinnerei gegeben. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Für jeden Teilnehmer ist ein Spinnrad vorhanden, wer eines besitzt sollte es mitbringen.

**Samstag: 22.01.2011**, 10.00 bis 17.00 Uhr  
**Referentin: Silke Mann**  
(Handweberin) 55,- Euro

## Heilen mit Steinen - und Vergleiche zur Pflanzenwelt

An diesem Tag möchte ich Euch in die Welt der Steine entführen, wir betrachten die Entstehungsgeschichte, die innere Kristallstruktur, ihre Farben und deren Wirkungen, sowie ihre Mineralklassen.

Wir vergleichen die Wirkungen von Heilsteinen und Heilpflanzen. Jeder Teilnehmer lernt, seine persönlichen Heilsteine zu finden und kann sie mit nach Hause nehmen.

**Sonntag: 23.01.2011**, 10.00 bis 18.00 Uhr

**Referentin: Gaby Heller-Skottke** (Phytotherapeutin, Edelsteintherapeutin, Reiki-Meisterin)  
80,- Euro inkl. Material und Steine

## Räuchern mit Kräutern, Wurzeln und Harzen

Das Räuchern ist ein Ritual, das die Menschen seit vielen Jahrtausenden begleitet. Es berührt uns auf einer ganz ursprünglichen Ebene. An diesem Tag begeben wir uns auf Entdeckungsreise: Wie und zu welchem Anlass kann geräuchert werden, und welche Pflanzen eignen sich dazu?

Sie lernen verschiedene Techniken kennen und bekommen einen Einblick in die Geschichte des Räucherns. Am Ende nimmt jede/jeder eine individuelle Räuchermischung mit nach Hause.

**Sonntag: 30.01.2011**, 10.00 bis ca. 17.00 Uhr

**Referentin: Regine Ebert** (Phytotherapeutin)  
65,- Euro inkl. Materialkosten

## Heilpflanzen in der häuslichen Krankenpflege

Dieses Wochenend-Seminar will allen, die zu Hause Kranke versorgen, Möglichkeiten zur Pflege mit Kräutern und schonenden Präparaten aufzeigen. Dabei geht es sowohl um die Pflege von Angehörigen bei „banalen Infekten“ als auch bei länger dauernden Erkrankungen. Der Kurs will Grundlagen über verschiedene Erkrankungen erläutern, aber auch den Pflegenden Kraft-Quellen für den – oft schwierigen – Alltag zeigen. Außerdem sollen einige praktische Handgriffe zur Arbeit am Patienten erlernt werden.

**Samstag: 05.03.2011**, 9.30 bis 17.30 Uhr

**Referentin: Wiebke Keiner-Stöhr**  
(Krankenschwester, Tierärztin, Phytotherapeutin)  
80,- Euro

## Tageskurs:

### Herstellung von Naturseifen Kurs für Anfänger und Fortgeschrittene

Der erste Teil des Kurses beinhaltet die Theorie und die Erstellung einer einfachen Seife im „Kaltverfahren“, bei dem pflanzliche Öle, Kräuter und ätherische Öle verwendet werden. Im zweiten Teil werden wir etwas tiefer in die Seifenherstellung abtauchen und mit Pigmenten und kritisch zu verarbeitenden Rohstoffen arbeiten. Laßt Euch überraschen!

**Samstag: 12.03.2011**, 10.00 bis 17.00 Uhr

**Referentin: Alexandra Glatthaar** (Med. Laborantin, Ayurveda-Massagetherapeutin, Phytotherapeutin)  
75,- Euro inkl. Materialkosten

## Planung und Durchführung von Kräuterseminaren

Wie führe ich Kräuterseminare durch?

Dieser Kurs hilft Euch, selbständig Kräuterseminare zu planen und durchzuführen.

Welche Zielgruppe möchte ich erreichen? Welche Inhalte sollen überkommen? Wie gestalte ich ein Seminar attraktiv und abwechslungsreich? Wie wirke ich persönlich vor Gruppen?

Neben der Vermittlung der entsprechenden Inhalte werden wir ein Seminarkonzept entwickeln. Jeder erhält die Chance, sich selbst auszuprobieren und eine persönliche Rückmeldung zu seiner Wirkweise zu erhalten.

**Samstag und Sonntag: 02. und 03.04.2011**,

jeweils 9.30 bis 17.15 Uhr

**Referentin: Anke Höller** (Managementreferentin, Phytotherapeutin, Ernährungsberaterin)  
160,- Euro (inkl. TN-Handout)

## „Ach Du grüne Neune“

Schon unsere Vorfahren wußten, daß die ersten Kräuter im Frühjahr von unschätzbarem Wert für die Gesundheit sind. In vielen Gegenden gehörte es zur Tradition, am grünen Donnerstag die sog. „Gründonnerstags-Suppe“ zu essen, die aus verschiedenen (meist waren es neun) Wildkräutern gekocht wurde. Wir wollen diese Tradition wieder aufleben lassen und aus heimischen Wildkräutern eine Neun-Kräuter-Suppe kochen.

**Gründonnerstag: 21.04.2011**, 10.00 bis 13.00 Uhr  
18,- Euro

## Die Wild(en) Kräuter-Brotaufstriche

Pikant, würzig, herzhaft, süß... ungewöhnlich und phantasievoll können sie sein – die Brotaufstriche – als Alternative zu Wurst und Käse – und außerdem gesund.

Neugierig??? Dann lassen Sie sich überraschen beim „Zaubern“ kulinarischer Köstlichkeiten.

**Donnerstag: 05.05.2011**, 10.00 bis 16.00 Uhr  
**Referentin: Gertrud Beusch** (Phytotherapeutin)  
60,- Euro inkl. Zutaten aus kontr.-biol. Anbau

## Ich bin sauer – was kann ich dagegen tun?

Der Säure-Basen-Haushalt ist bei sehr vielen Menschen aus dem Gleichgewicht geraten. Mein Anliegen ist es, in diesem Seminar Möglichkeiten zur Entsäuerung und zum Basenfasten aufzuzeigen und Wege zu einer alltagstauglichen basischen Ernährung zu erarbeiten. Wir werden gemeinsam drei leckere basische Mahlzeiten am Tag zubereiten und genüsslich speisen, die frische Luft genießen und jeweils einen individuellen, persönlichen „Wegweiser“ finden, der jeder/m ermöglichen kann, langfristig basische Ernährung in den Alltag zu integrieren. Die Wildkräuter werden uns dabei hilfreich und schmackhaft begleiten.

Bitte mitbringen: ein paar Wollsocken.

**Samstag und Sonntag: 14. und 15.05.2011**,  
jeweils 9.30 bis 17.30 Uhr  
**Referentin: Gertrud Beusch** (Phytotherapeutin)  
200,- Euro inkl. aller Mahlzeiten mit Zutaten aus kontr.-biol. Anbau

## Kräuterspaziergänge

Überall begleiten uns die wildwachsenden Kräuter, jedoch ist viel Wissen über ihre Kräfte verloren gegangen. Auf diesen Kräuterspaziergängen werden Heilkräuter und Wildgemüse vorgestellt und so allerlei wundersames darüber berichtet.

**Dienstag: 17.05.2011** 10.00 bis 12.00 Uhr  
**Dienstag: 12.07.2011** 17.00 bis 19.00 Uhr  
**Donnerstag: 01.09.2011** 16.00 bis 18.00 Uhr  
Jeweils 5,- Euro

## Kulinarische Wildkräuterkreationen geben Ihrem Fest das Besondere und Außergewöhnliche

Ob Brunch, Büffet oder Festmenü – die Wildkräuterküche bietet uns eine gesunde, reichhaltige Vielfalt an besonderen Gaumenfreuden. Eine Auswahl daraus wollen wir köcheln, kreieren und kosten, damit Sie Ihre Gäste mit Außergewöhnlichem überraschen können.

**Mittwoch: 18.05.2011**, 10.00 bis 16.00 Uhr  
**Referentin: Gertrud Beusch** (Phytotherapeutin)  
80,- Euro inkl. Zutaten aus kontr.-biol. Anbau

## Tageskurs: Lust auf Bienen?

Mit diesem Kurs möchten wir einen ersten Einblick in die Bienenhaltung geben. Wir möchten Ihnen die Angst vor den Bienen nehmen und zeigen, wie viel Freude und Faszination sie uns bereiten können. Es werden die Materialien vorgestellt, die zur Bienenhaltung nötig sind und natürlich werden wir den Bienenstand besuchen und uns alles dann vor Ort anschauen.

**Donnerstag: 02.06.2011**, 10.00 bis 17.00 Uhr  
**Referenten: Christian Weber** (Dipl. Biologe)  
**und Doris Grappendorf**  
60,- Euro

## Bestimmungskurs: Doldenblütler

Kerbel, Kälberkropf oder etwa der Schierling? Die heimischen Doldenblütler sind nicht leicht auseinander zu halten. Wir wollen uns in diesem Kurs mit den wichtigsten Unterscheidungsmerkmalen beschäftigen und Doldenblütler bestimmen lernen.

**Donnerstag: 09.06.2011**, 10.00 bis ca. 16.00 Uhr  
50,- Euro inkl. Materialkosten

## Wochenendkurs: Erstellen einer Wildkräuter-Apotheke

In diesem Kurs wollen wir uns selbst eine Apotheke aus wildwachsenden Heilpflanzen erstellen, die Erste Hilfe bei vielen Krankheiten liefern soll. Am Ende des Wochenendes wird jede TeilnehmerIn einen kleinen Koffer mit Heilpflanzen und Kräuterzubereitungen mit nach Hause nehmen, die während des Wochenendes selbst hergestellt bzw. zusammengestellt wurden.

**Samstag und Sonntag: 02. und 03.07.2011,**  
jeweils 10.00 bis 16.00 Uhr  
120,- Euro inkl. Materialkosten

## Heilpflanzen in der Frauenheilkunde

An diesen drei Tagen möchte ich Euch das Wirken der pflanzlichen „Hormone“ näher bringen, viele mögliche Hintergründe und Behandlungen der Erkrankung unserer weiblichen Organe aufzeigen und mit Euch unser Frau-sein stärken.

**Freitag bis Sonntag: 22. bis 24.07.2011,**  
jeweils 9.30 bis 17.30 Uhr  
**Referentin: Caroline Borgolte** (Heilpraktikerin,  
Phytotherapeutin, Yogalehrerin) 240,- Euro

## Heilpflanzen bei Atemwegserkrankungen

In diesem Kurs wird die Behandlung von Atemwegserkrankungen mit Heilpflanzen vermittelt. Dabei werde ich auf die Besonderheiten bei Kindern hinweisen, die körperliche Untersuchung einflechten und auf die Grenzen der Phytotherapie hinweisen. Im praktischen Teil werden wir unter anderem einen bewährten Hustentee mischen und auch für die Heuschnupfen geplagten wird etwas gebraut.

**Samstag und Sonntag: 30. und 31.07.2011,**  
9.30 bis 17.30 Uhr  
**Referent: Markus Steiner** (Arzt, Heilpraktiker)  
160,- Euro inkl. Materialkosten und Handout

## Die süße Verführung

Ich möchte Sie einladen zu einem Streifzug durch die Vielfalt süßer Köstlichkeiten. Unter Verwendung verschiedener Früchte, Kräuter, Liköre und „duftender Wasserchen“ werden wir Nachtische, Gebäck, Pralinen und Cocktails in süße Verführungen verwandeln. Lassen wir uns diesen Zauber auf der Zunge zergehen.

**Mittwoch: 10.08.2011,** 10.00 bis 16.00 Uhr  
**Referentin: Gertrud Beusch** (Phytotherapeutin)  
70,- Euro inkl. Zutaten aus kontr.-biol. Anbau

## Schamanische Heilpflanzenkunde – Heilpflanzenkunde der Schamanen

Die Teilnehmer erhalten eine Einführung in das Weltbild der Schamanen und in das schamanische Reisen. Auch die Träume als älteste Form des schamanischen Reisens werden genutzt, um Kontakt zum Geist der Pflanze herzustellen. Am Beispiel von verschiedenen Pflanzen werden wir uns mit Hilfe des Träumens und des schamanischen Reisens mit dem Geist der Pflanze verbinden und von ihr lernen. Im Rahmen eines schamanischen Rituals stellen wir eine Heils substanz her. Das Mittagessen bereiten wir gemeinsam zu.

**Voraussetzung:** Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Jeder Teilnehmer nimmt auf eigene Verantwortung teil. Für Menschen mit Psychosen ist schamanisches Reisen nicht geeignet.

**Freitag bis Sonntag: 19. bis 21.08.2011**  
freitags 18.00 bis sonntags 16.00 Uhr  
**Referentin: Claudia Wenker** (Krankenschwester,  
Phytotherapeutin, Dozentin, schamanisch  
praktizierend seit 1993)  
200,- Euro

## Pflanzenfärbekurs

Dieser Kurs ist eine Einführung in die Färberei mit Naturfarbstoffen. Arbeitsweisen und Methoden werden gemeinsam erarbeitet. Hierbei wird ein Schwerpunkt auf einheimisches Pflanzengut gelegt und ohne Metallbeizen gearbeitet. Jede TeilnehmerIn färbt eigene Garnproben ein und legt Rezeptkarten an. Größere Mengen Garn oder Seidenstoffe können ebenfalls in Absprache eingefärbt werden.

**Samstag: 10.09.2011**

10.00 bis 18.00 Uhr

**Referentin: Silke Mann** (Handweberin)

65,- Euro (Farbstoff und Garn im Preis enthalten).

## Herzgesundheit

In diesem Seminar geht es um die heilenden und schützenden Kräfte der Pflanzen für Herz, Kreislauf und Gefäße. Mit Ruhe und Zeit und einem offenen Herzen möchten wir den Heilpflanzen begegnen, die auf so vielen Ebenen wirksam sind. So kann der Herzensfreude nichts mehr im Wege stehen, oder !!??!!

**Samstag und Sonntag: 8. und 9.10.2011,**

jeweils 9.30 bis 17.30 Uhr

**Referentin: Andrea Ortegell** (Phytotherapeutin, Krankenschwester)

160,- Euro

## Tier-Heilpflanzenkunde

Welche Kräuter tun nicht nur uns, sondern auch unseren Vierbeinern gut? Welche sollten wir ihnen besser nicht geben? Wie bekomme ich überhaupt eine Pflanze „ins Tier“? Diese und andere Fragen rund um den Heilkräuter-Einsatz bei unseren Haustieren werden in dem Wochenend-Seminar „Tier-Heilpflanzenkunde“ behandelt. Dabei kommen praktische Übungen nicht zu kurz.

**Samstag und Sonntag: 29. und 30.10.2011,**

jeweils 9.30 bis 17.30 Uhr

**Referentin: Wiebke Keiner-Stöhr**

(Krankenschwester, Tierärztin, Phytotherapeutin)

160,- Euro

## Erfolgreiche Kräuterprojekte durch bessere Selbstorganisation

Oft verzettelt man sich im Alltag und wichtige Sachen bleiben unerledigt!

Ziel ist es, sich selbst und Projekte mit den individuellen Stärken und Schwächen besser zu organisieren und den eigenen Leitsternen zu finden. Dabei gilt es positive Energien aufzuschließen und Störquellen auszuschalten.

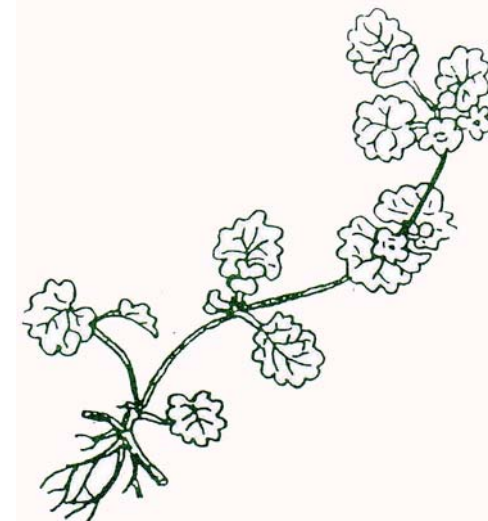
Mit Hilfe eines „Werkzeugkastens“ werdet ihr die dazu nötigen Techniken kennen und nutzen lernen. Dabei arbeitet jeder an seiner eigenen Persönlichkeit und seinen individuellen Zielen.

**Samstag und Sonntag: 05. und 06.11.2011,**

jeweils 9.30 bis 17.15 Uhr

**Referentin: Anke Höller** (Managementreferentin, Phytotherapeutin, Ernährungsberaterin)

160,- Euro (inkl. TN-Handout)



## Bücher

Von mir sind folgende Bücher erhältlich:

- „**Wildkräuter-Küche**“  
von Doris Grappendorf 10,00 Euro
- „**Wildkräuter-Apotheke**“  
von Doris Grappendorf 10,00 Euro
- „**Anleitung zum Anlegen eines Herbariums**“  
von Doris Grappendorf 5,00 Euro