

KURSE 2021

Sonja Wunderlin Naturheilpraktikerin TEN



● DAS DÜRRE LAND ABNAGEN

WILDE LANDSCHAFTSBISSEN IN MAGEREN ZEITEN



Wie ernährten sich die Menschen früher in Zeiten von Nahrungsknappheit und Hunger in der Schweiz? Vom „arme-Leute-Essen“ bis zu Delikatessen aus der Natur. Ein historischer und gleichzeitig brandaktueller Rundgang, der unter die Haut geht. Mit kleinem wildem Degustations-Apéro.

Mittwoch, 10. März 2021, 16.00 – 19.00 Uhr

Mittwoch, 7. April 2021, 16.00 – 19.00 Uhr

Treffpunkt: Laufenburg, alte Rheinbrücke (Schweizer Seite)

Ende mit Apéro: Laufenburg, Praxis am Laufenplatz

Kosten: 40.-



● UNKRAUT - HEILKRAUT - WILDGEMÜSE: OUTDOORKÜCHE

mit Sarah Wauquiez (F), Naturpädagogin und Autorin („Draussen unterrichten“ / „les enfants des bois“) und Sonja Wunderlin, Naturheilpraktikerin



Laufenburg, ein Lieblingsplatz im Fricktal, direkt an der Deutschen Grenze, bietet ein breites Spektrum an essbaren Wildpflanzen. Alles Essbare am Weg wird bestimmt und gesammelt. Unter der Anleitung von Sarah Wauquiez werden alte und neue Praktiken und Rezepte zur Outdoor-Wildpflanzenküche ausgetestet und es entsteht ein unglaublich schmackhaftes wildes Mittags-Menü.

Sonntag, 4. Juli 2021

Start: 9.00 Uhr, Laufenburg Bahnhof SBB, Kiosk

Endpunkt: ca. 16.15 Uhr Laufenburg Bahnhof SBB, Kiosk

Kosten für Pflanzenwanderung mit Essen: Erwachsene 120.- / Kinder 60.-



Sarah Wauquiez (F), Naturpädagogin und Fachbuchautorin kocht leidenschaftlich gerne mit Feuer im Freien. Sie gibt ihre langjährigen Erfahrungen im Outdoor-kochen mit Kindern und Erwachsenen ganz praktisch weiter.

• NATURVERSTÄNDNIS UND HEILMITTEL IN DER TRADITIONELLEN EUROPÄISCHEN NATURHEILKUNDE

Jede Pflanze ist beherrscht von einer speziellen Mischung der vier Elemente Wasser, Luft, Feuer und Erde. Das Verständnis der Elemente führt zu einem tieferen Verständnis der Pflanzen.

- Die vier Elemente der Traditionellen Europäischen Naturheilkunde, Wasser – Luft – Feuer – Erde und ihre Erscheinung in Pflanze und Mensch.
- Herstellung von Heilmitteln in Pulverform: Verreibungen in Zucker, Salz, Heilerde, Kohle und Kalk, das vergessene „Teep“.
- Verköstigung und Anwendungen der verschiedenen Pulver



Mo, 1. November 2021, 10.00 - 18.00 Uhr

Kursort: Praxis am Laufenplatz, Laufenplatz 148, 5080 Laufenburg

Dozentin: Sonja Wunderlin, Naturheilpraktikerin für Traditionelle Europäische Naturheilkunde TEN / In Zusammenarbeit mit „empowerment for life Wildkräuterschule“

Kosten: 200.-

Anmeldung: Sonja Wunderlin, 062 892 17 54, sonja.wu@gmx.ch

• ANGEWANDTE BOTANIK 1 / 2 / 3

Wildpflanzen botanisch lieben lernen

Ziele des Kurses:

- Die wichtigsten 18 Pflanzenfamilien erkennen und bekannte Pflanzen in die botanische Systematik einordnen können
- Botanische Begriffe und lateinische Bezeichnungen kennenlernen
- Ein tieferes Verständnis für die Zusammenhänge unter den Heil- und Esspflanzen entwickeln
- Einen Blick in grosse botanische Standardwerke und aktuelle Literatur werfen
- Ein eigenes Herbarium anlegen
- Mit Bestimmungsbüchern umgehen lernen
- Praktische Erfahrungen in der Bestimmung von Wildpflanzen sammeln



Botanik 1: Mo, 19.04.2021, 10.00 - 18.00 Uhr

Botanik 1: Di, 20.04.2021, 10.00 – 18.00 Uhr

Botanik 1: Mo, 26.04.2021, 10.00 - 18.00 Uhr, ONLINE

Botanik 2: Mo, 03.05.2021, 10.00 - 18.00 Uhr

Botanik 2: Mo, 10.5.2021, 10.00 - 18.00 Uhr, ONLINE

Botanik 3: Mo, 4.10.2021, 10.00 - 18.00 Uhr

Botanik 3: Mo, 11.10.2021, 10.00 - 18.00 Uhr



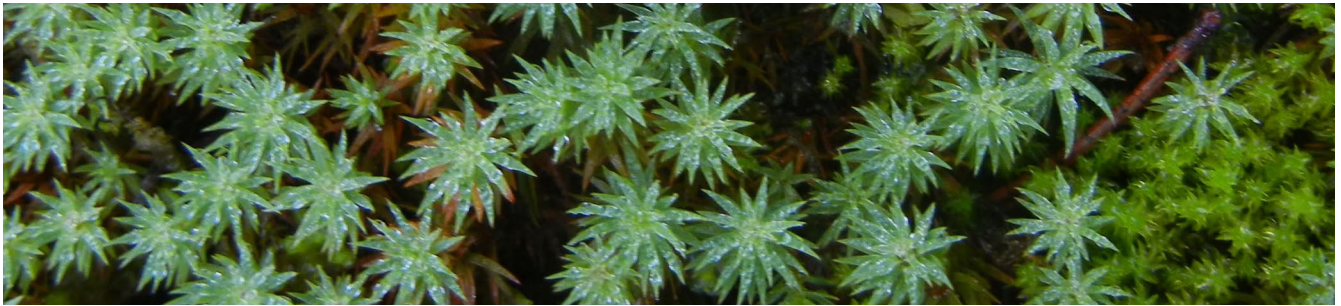
Kursort: Praxis am Laufenplatz, Laufenplatz 148, 5080 Laufenburg bzw. ONLINE

Dozentin: Sonja Wunderlin, Naturheilpraktikerin für Traditionelle Europäische Naturheilkunde TEN / In Zusammenarbeit mit „empowerment for life Wildkräuterschule“

Kosten: 200.- pro Kurstag

Anmeldung: Sonja Wunderlin, 062 892 17 54, sonja.wu@gmx.ch





• **1 SIGNATURENLEHRE: DIE GEHEIME SPRACHE DER NATUR**

Unsere Vorfahren konnten sich in der Pflanzenanwendung noch nicht auf Laboranalysen und Studien stützen. Neben der Überlieferung von Wissen nutzten sie alle ihre Sinne zum Verständnis der Natur und der Pflanzen.

- Antike Signaturenlehre unserer Vorfahren kennen- und deuten lernen: Farbe, Form, Duft, Geschmack, Konsistenz, Rhythmen, Standort, Fortpflanzung, Lebensdauer der Pflanzen und der direkte Bezug zum Menschen.
- Schulung der Sinne: Praktische Übungen für Nase, Mund, Auge, Hand, Herz, Leber und Niere. In der Natur.



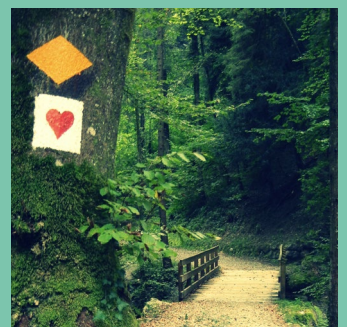
Mo, 28. März 2022, 10:00 – 18:00

Kursort: ehemalige Tongrube Eriwis, Schinznach-Dorf

Kosten: 200.- plus Material

IHRE PERSÖNLICHE PFLANZENWANDERUNG / FÜR ORGANISATIONEN, PRIVATE, VEREINE UND SCHULKLASSEN

Möchten Sie schon lange wissen, was in Ihrem Garten, vor Ihrem Haus, in Ihrer Umgebung eigentlich alles essbar ist? Möchten Sie die Wildpflanzen in der Küche nutzen können? Wollen Sie ein Wildpflanzen-Erlebnis für ihren Verein, Ihr Dorf, Ihre Gäste oder Schulklasse buchen? Gerne führe ich durch mir bekanntes und unbekanntes Gebiet.



GRÜNER GUTSCHEIN Sie möchten einen „Grünen Gutschein“ für einen Kurs oder eine Wanderung verschenken?



AMELDUNGEN AN: Sonja Wunderlin, Naturheilpraktikerin TEN,
Tel. 062 892 17 54, praxis@sonjawunderlin.ch

WEITERES UNTER: www.sonjawunderlin.ch

PRAXISTERMINE: Praxis am Laufenplatz, Laufenplatz 148,
5080 Laufenburg, Tel. 062 874 00 16

