



wild.wuchs.Natur  
AKADEMIE

# Entdecke die Vielfalt der Natur

Lerne wie du wild  
wachsende  
Heil- und Wildkräuter  
ganz einfach in deinen  
Alltag integrieren  
kannst.

**KURS  
BUCH  
2023/24**

# Inhaltsverzeichnis

## KRÄUTERKURSE & AUSBILDUNGEN

Ausbildung zur zertifizierten Kräuterpädagogin.....	4
Einsteigerkurs: Werde zur Kräuterfrau 1 – 3 .....	5-6
Ausbildung zur zertifizierten Waldbegleiterin .....	7
Ausbildung zur Jahreskreis-Leiter*in.....	8

## WORKSHOPS & NATURERLEBNISSE

Kräuterwanderungen & Waldbaden.....	9-10
Private Kräuterwanderungen.....	10
Seifenkurse.....	11-12
Kochkurse für mehr Selbstversorgung.....	13-14
Kochkurse nach TCM & Stoffwechselformen.....	15
Wildkräuter-Retreat .....	16
Natürliche Kosmetik einfach selbst machen.....	17
Natürliche Weihnachten.....	17
Allgemeine Informationen .....	18





## Kopf

Ganz nach der Philosophie von Pestalozzi, steht **ganzheitliches Lernen mit Verstand und gleichzeitig mit allen Sinnen** bei uns im Vordergrund!

## Herz



Mit Rat & Tat und **viel Gefühl** stehen wir euch zur Verfügung. Egal ob bei Fragen im Workshop, bei Kräuterwanderungen oder zwischen den Ausbildungen – wir sind für euch da.



## Hand

Ziel unserer Akademie ist es, dich **mit Leichtigkeit und Einfachheit in die Pflanzenwelt** zu führen. Wir geben dir dazu alles was du brauchst an die Hand.

Warum mit wild. wuchs. Natur in die Kräuterwelt eintauchen?

# Ausbildung zur zertifizierten Kräuterpädagogin

## AUSBILDUNG | PRÄSENZ | 18 MODULE

Entdecke die Welt der Wildkräuter und lerne im Jahreskreislauf und mit allen Sinnen, wie du dieses Wissen nachhaltig für dich, deine Familie sowie in deinem Beruf einsetzen kannst.

- Aus- und Weiterbildung, als Bildungskarenz möglich
- 18 Module jeweils von 10.00 – 17.00 Uhr
- 12 x Pflanzenspaziergänge im Jahreskreislauf und mit allen Sinnen
- Ausführliche Unterlagen, praxisorientiert & alltagstauglich
- Kräuterwissen ganz nach dem Motto:  
einfach – regional – plastikfrei – nachhaltig
- Kleine Gruppen – Begrenzte Teilnehmerzahl
- Abschluss mit Zertifikat: Mit dieser Ausbildung bist du berechtigt, Vorträge, Workshops, Kurse & Kräuterwanderungen mit Kindern & Erwachsenen durchzuführen.

### *Du lernst:*

Zubereitung von Kräuterprodukten, typische Bestimmungsmerkmale, sicher Sammeln im Jahreskreislauf, Wildobstverarbeitung, Kräuterkosmetik, Naturheilkunde, Baumwissen, Frauenheilkunde, Knospenheilkunde, Kräuteraanbau, trad. Hausmittel u.v.m.



#### **TERMINE:**

Jan – Nov 2024 (Sa)  
Mrz 2024 – Nov 2025 (Sa)



#### **ORT:**

wild.wuchs.Natur-Akademie,  
Gartengasse 14, 3452 Atzenbrugg



#### **KOSTEN:**

2.510,- Euro



#### **REFERENTEN:**

DI Elisabeth Teufner, Kräuter- und DIY-Kosmetik Expertin  
Elke Wallner-Zeinzinger, Zert. Kräuterpädagogin



### **WEITERE INFOS & ANMELDUNG**

[www.wildwuchsnatur.at/kräuterpädage](http://www.wildwuchsnatur.at/kräuterpädage)

# Werde zur Kräuterfrau

## AUSBILDUNG | PRÄSENZ | 6 MODULE

Die Ausbildung zum\*r Kräuterpädagog\*in haben wir für all jene die sich noch mehr Flexibilität wünschen in drei einzelne Kurse gesplittet. Auch hier gibt es am Ende der drei Teile die Möglichkeit die Ausbildung mit Zertifizierung zu absolvieren.

- Aus- und Weiterbildung
- 6 Module jeweils von 10.00 – 17.00 Uhr
- 6 x Pflanzenspaziergänge im Jahreskreislauf und mit allen Sinnen
- Praxis steht im Vordergrund -praxisorientiert & alltagstauglich
- Ausführliche Unterlagen
- Kräuterwissen ganz nach dem Motto:
- einfach - regional - plastikfrei - nachhaltig
- Abschluss mit Teilnahmebestätigung

### *Du lernst:*

Zubereitung von Kräuterprodukten (Ölauszug, Tinkturen, Oxymel, trad. Auszüge, typische Bestimmungsmerkmale, sicher Sammeln im Jahreskreislauf, Wildobstverarbeitung, Kräuterkosmetik, DIY-Wasch- & Putzmittel, Waschpflanzen, Naturheilkunde, Hausmittel, Sammeltipps u.v.m.

 **TERMINE:**  
MRZ - OKT 2024 (Mi)  
MRZ- OKT 2024 (Sa)

 **KOSTEN:**  
800,- Euro

 **ORT:**  
wild.wuchs.Natur-Akademie,  
Gartengasse 14, 3452 Atzenbrugg

 **REFERENTEN:**  
DI Elisabeth Teufner, Kräuter- und DIY-Kosmetik Expertin  
Elke Wallner-Zeinzinger, Zert. Kräuterpädagogin



### WEITERE INFOS & ANMELDUNG

[www.wildwuchsnatur.at/kräuterfrau](http://www.wildwuchsnatur.at/kräuterfrau)



# Werde zur Kräuterfrau 2

## AUFBAU-KRÄUTERKURS 2. TEIL

In diesem Kräuterseminar für Fortgeschrittene gehen wir näher auf verschiedene Herstellungsmethoden ein. Steig ein in die Kunst des Seifensiedens, lerne Cremes zu rühren, räuchere mit heimischen Kräutern, stelle duftende Hydrolate her und erfahre wie du heilsame Kräuter vermehrst.



### TERMINE:

JAN - NOV 2024 (Sa)  
FEB- NOV 2024 (Mi)  
jeweils von 10:00 - 17:00 Uhr



### ORT:

wild.wuchs.Natur-Akademie,  
Gartengasse 14, 3452 Atzenbrugg



### KOSTEN:

780,- Euro



### WEITERE INFOS & ANMELDUNG

[www.wildwuchsnatur.at/kräuterfrau2](http://www.wildwuchsnatur.at/kräuterfrau2)

# Werde zur Kräuterfrau 3

## AUFBAU-KRÄUTERKURS TEIL 3

Nach dem Absolvieren von Teil 1 & 2 erhältst du mit diesem Kurs ergänzendes und aufbauendes Kräuterwissen zu den Themen Baum- und Knospenheilkunde - Pflanzenfamilien und Gemeinsamkeiten - Frauenkräuter - Heilsame Wickel & Auflage, Frauenheilkunde, Kräuterstempel & Kräuterkissen - Traditionelle Europäische Medizin.



### TERMINE:

FEB - NOV 2024 (Sa)  
10:00 - 17:00 Uhr



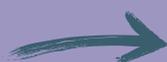
### ORT:

wild.wuchs.Natur-Akademie,  
Gartengasse 14, 3452 Atzenbrugg



### KOSTEN:

780,- Euro



### WEITERE INFOS & ANMELDUNG

[www.wildwuchsnatur.at/kräuterfrau3](http://www.wildwuchsnatur.at/kräuterfrau3)



# Ausbildung zum\*r Waldbegleiter\*in

## AUSBILDUNG | PRÄSENZ | 11 MODULE

Du liebst den Wald mit allem drum und dran? Möchtest noch tiefer in die Welt des Waldes eintauchen, ihn zu deiner Welt machen und auch andere in den Wald begleiten?

- Aus- und Weiterbildung
- 11 Module jeweils von 10.00 – 17.00 Uhr
- Waldausgänge bei jedem Termin
- Exkursionen: Pecherei erleben – Moore kennenlernen
- Wissensvermittlung durch Fachexpert\*innen
- ausführliche Unterlagen zu jedem Modul
- Gemeinschaft spüren – regelmäßige Treffen mit deiner Gruppe
- Kleine Gruppe – Begrenzte Teilnehmerzahl
- Abschluss mit Zertifikat

### *Du lernst:*

Knospen- und Rindenkunde, Methoden der Waldpädagogik, Waldbaden mit Gruppen durchführen, Wald- & Kräuterküche, Baum- und Gemmotherapie, Forstwirtschaft und Jagdkunde, Geomantie, Naturrituale, Heilkraft & Anwendung von Baumharz u.v.m.

### **TERMINE:**

MRZ – NOV 2024

jeweils von 10.00 – 17.00 Uhr

Termine für 2025 folgen

### **KOSTEN:**

1750,- Euro

### **ORTE:**

#### **Niederösterreich**

genaue Anfahrtspläne werden nach Anmeldung oder auf Anfrage bekannt gegeben

### **REFERENTEN:**

Michaela Auer, Waldbaden-Trainerin und Waldpädagogin

Elke Wallner-Zeinzinger, Zert. Kräuterpädagogin

Robert Rendl, Geomant und einer der letzten Pecher

DI Elisabeth Teufner BEd., Pflanzenwissenschaftlerin



### **WEITERE INFOS & ANMELDUNG**

[www.wildwuchsnatur.at/waldbegleiterin](http://www.wildwuchsnatur.at/waldbegleiterin)

# Ausbildung zum\*r Jahreskreisleiter\*in

## AUSBILDUNG | PRÄSENZ | 9 MODULE

8 Jahreskreisfeste die dich dazu einladen, dir ins Bewusstsein zu rufen auf deine eigenen Bedürfnisse zu schauen, inne zu halten, zu feiern, und den Kreislauf der Natur zu spüren.

- Aus- und Weiterbildung
- 9 Module jeweils von 15.00 – 19.00 Uhr
- Gemeinschaft spüren – regelmäßige Treffen mit deiner Jahresfest-Gruppe
- Wo: am Kraftort unseres Kräuterteichs bzw. in unseren Seminarräumlichkeiten
- Unterlagen zu jedem Jahreskreisfest
- Kleine Gruppe – Begrenzte Teilnehmerzahl
- Abschluss mit Zertifikat: Mit dieser Ausbildung bist du berechtigt, Vorträge, Workshops, Jahreskreisfeste mit Kindern & Erwachsenen durchzuführen.

### *Dich erwartet:*

Wildkräuter- und Ritualwissen, Pflanzenmeditationen, Alte & moderne Bräuche erleben, Gemeinschaft spüren, Räucherzeremonien, Impulse für deinen Alltag setzen, naturverbundener werden



#### **TERMINE:**

Termine für 2025 folgen  
8 Kurstage jeweils von  
15.00 – 19.00 Uhr



#### **KOSTEN:**

650,- Euro



#### **ORT:**

wild.wuchs.Natur-Akademie,  
Gartengasse 14, 3452 Atzenbrugg



#### **REFERENTEN:**

DI Elisabeth Teufner, Kräuter- und DIY-Kosmetik Expertin  
Elke Wallner-Zeinzinger, Zert. Kräuterpädagogin



#### **WEITERE INFOS & ANMELDUNG**

[www.wildwuchsnatur.at/jahreskreisfeste](http://www.wildwuchsnatur.at/jahreskreisfeste)

# Kräuterwanderungen & Waldbaden 2024

## DIE NATUR HÄLT SO VIELE SCHÄTZE FÜR UNS BEREIT...

... entdecken wir sie gemeinsam! Finde heraus, welche Wildkräuter besonders wohltuend sind, wann der ideal Zeitpunkt für das Sammeln ist und wofür du die entdeckten Wildkräuter verwenden kannst.

- NEU! Knospenwanderung am Teich in Sitzenberg - 2. März
- Baumheilkunde für Gesundheit, Schönheit & Kulinarik in Zwentendorf - 15. März
- NEU! Meine Wiese ist essbar - Kochen mit Wildkräutern in Atzenbrugg - 30. März
- Meine Wiese ist essbar in Phyra - 19. April
- NEU! Alles Bärlauch in Wien - 20. + 27. April
- Waldbaden - Servus Dr. Wald in Sitzenberg - 3. Mai
- Meine Wiese ist essbar inkl. Kräuterjause in Atzenbrugg - 4. Mai
- Pflanzen entlang der Traisen - St. Pölten - 11. Mai
- NEU! Doldenblütler in St. Andrä Wördern - 5. Juli
- Sommerkräuter mit Ausklang am Lagerfeuer in Atzenbrugg - 7. Juni
- Die grüne Naturapotheke entlang der Traisen in St. Pölten - 28. Juni
- NEU! Sommerkräuter & Oxymel ansetzen in Atzenbrugg - 19. Juli
- Medizin aus Wald und Wiese in Phyra - 20. Juli
- Sommerkräuter & Kräuterbuschen binden in Atzenbrugg - 16. Aug.
- Doldenblütler im Botanischen Garten Wien - 23. August
- Pflanzen entlang der Traisen in St. Pölten - 31. August
- Waldbaden - Botschaften des Waldes in Sitzenberg - 13. Sept.
- Pflanzen fürs Immunsystem am Teich in Sitzenberg - 28. Sept.
- Heimisches Superfood im Herbst in Sitzenberg - 26. Oktober



 **KOSTEN:**  
25 - 55,- Euro

 **DEINE NATURBEGLEITUNG:**  
DI Elisabeth Teufner, Kräuter- und DIY-Kosmetik Expertin  
Elke Wallner-Zeinzinger, Zert. Kräuterpädagogin



**WEITERE INFOS & ANMELDUNG**

[www.wildwuchsnatur.at/kräuterwanderung](http://www.wildwuchsnatur.at/kräuterwanderung)



# Waldbaden – ein besonderes Erlebnis

## MACH DEN WALD ZU DEINEM WOHLFÜHL-UNIVERSUM

Die Waldbaden-Trainerin nach ShinrinYoga und Waldpädagogin Michaela Auer zeigt dir, warum gerade Aufenthalte im Wald so unterstützend für unser Wohlbefinden sind. Finde anhand einfachen, praktischen Übungsimpulsen heraus, was der Wald mit uns und unserem Körper macht und welche Bedeutung unter anderem die Duftbotenstoffe für die Atmung haben.



### TERMINE:

siehe Kräuterwanderungen



### ORT:

siehe Kräuterwanderungen



### KOSTEN:

35,- Euro



### WEITERE INFOS & ANMELDUNG

[www.wildwuchsnatur.at/waldbaden](http://www.wildwuchsnatur.at/waldbaden)

## Private Kräuterwanderung am Teich

### “ DIE NATUR MUSS GEFÜHLT WERDEN!”

Unsere beliebten Kräuterwanderungen sind jetzt auch für private Gruppen buchbar. Ob Kräuterspaziergang mit Workshop, Kräuterjause oder Lagerfeuer, ihr entscheidet was ihr gerne gemeinsam erleben wollt! Findet heraus, welche Wildkräuter besonders wohltuend sind, wann der ideale Zeitpunkt für das Sammeln ist und wofür du die beim Spaziergang gesammelten Wildkräuter verwenden kannst.



### TERMINE:

bitte individuell über die Website mit uns vereinbaren



### ORT:

wild.wuchs.Natur-Akademie,  
Gartengasse 14, 3452 Atzenbrugg



### KOSTEN:

ab 200,- Euro



### WEITERE INFOS & BUCHUNG

[www.wildwuchsnatur.at/kräuterwanderung](http://www.wildwuchsnatur.at/kräuterwanderung)

# Blumen.Kranz goes Wild

## BLUMEN. WILDKRÄUTER. KREATIVITÄT

Verbinde dich mit deiner **Kreativität**, tauche in eine Welt voller Farben & Gerüchen ein und gestalte deinen ganz persönlichen Blumen.Kranz!

Lust auf eine blumige Auszeit?

Lust, selbst mit Blumen kreativ zu werden?

Lust, etwas Neues auszuprobieren?



### **TERMINE:**

28. Juni 2024

30. Aug, 2024

### **ORT:**

wild.wuchs.Natur-Akademie,  
Gartengasse 14, 3452 Atzenbrugg

### **KOSTEN:**

85,- Euro



### **WEITERE INFOS & ANMELDUNG**

[www.wildwuchsnatur.at/pflanzenkreativität](http://www.wildwuchsnatur.at/pflanzenkreativität)

## Weitere Highlights 2024

### “ENTDECKEN WIR GEMEINSAM DIE NATUR!”

Im Kräuterjahr 2024 dürfen wir euch auf neue Wege führen, dürfen euch mit unterschiedlichen Themen begeistern und erweitern unser Team mit wunderbaren Frauen, alle samt Expertinnen auf ihrem Gebiet. Ob die Kombination von Kräutern & Klang, themenspezifische Spaziergänge wie zum Thema Bärlauch oder Moxen mit Heilkräutern.

Die Auswahl ist groß und somit hoffentlich für Alle das passende dabei.

### **TERMINE:**

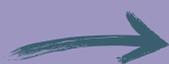
findest du auf der unserer  
Website

### **ORT:**

siehe Kräuterwanderungen

### **KOSTEN:**

ab 20- Euro



### **WEITERE INFOS & BUCHUNG**

[www.wildwuchsnatur.at/kräuterwanderung](http://www.wildwuchsnatur.at/kräuterwanderung)

# Seifenkurse

## WORKSHOP | EINSTEIGER\*INNEN | FORTGESCHRITTENE

“Sage es mir, und ich vergesse es; zeige es mir, und ich werde mich erinnern; lass es mich tun, und ich behalte es.” Zitat von Konfuzius

Mit ein wenig Übung ist die Herstellung eines pflegenden, handgemachten Seifenblocks in der eigenen Küche keine Hexerei. Für die Seifen-Herstellung werden regionales Schweineschmalz, kalt gepresste Pflanzenöle, 100% reine ätherische Öle und natürliche Zutaten in Bio-Qualität verwendet. Der Basiskurs eignet sich für Anfänger\*innen und zum Auffrischen. Schritt für Schritt lernst du wie du deine eigene Naturseife herstellen kannst.

Jede\*r Teilnehmer\*in hat die Möglichkeit selbstständig eine Seife zu rühren. Inkl. 3 Seifen und 1/2 kg selbst gesiedeten Seifenblock zum mit nach Hause nehmen.

*Machen wir dein Badezimmer gemeinsamer als grüner!*

- Herstellung von Naturseifen aus regionalen Zutaten – plastik- & palmölfrei
- Unkomplizierte Rezepte mit Zutaten aus Küche, Garten & Natur
- Mit Spaß und Leichtigkeit zum\*r Seifensieder\*in
- Tipps & Tricks von erfahrenen Seifensiederinnen
- Du lernst wie du deine individuellen Seifen selber zusammenstellen kannst, nach deinen Hautbedürfnissen
- Ausführliche Unterlagen inkl. Rezepten
- Begrenzte Teilnehmerzahl

### **TERMINE BASISKURS:**

Fr. 24. Mai; 20. Sept.  
von 15.00 – 20.00 Uhr

### **KOSTEN:**

150,- Euro

### **ORT:**

wild.wuchs.Natur-Akademie,  
Gartengasse 14, 3452 Atzenbrugg

### **REFERENTEN:**

DI Elisabeth Teufner, Kräuter- und DIY-Kosmetik Expertin  
Nina Schiegl, Zert. Kräuter- & Selbstversorgerpädagogin i. A.

### **WEITERE INFOS & ANMELDUNG**

[www.wildwuchsnatur.at/seifenkurs](http://www.wildwuchsnatur.at/seifenkurs)



# Spezialseifen für Einsteigerinnen bis Fortgeschrittene

## MILCH-, FLÜSSIG- & HAARSEIFEN

Du lernst, wie du Spezialseifen für deine besonderen Bedürfnisse von Haut und Haar herstellen kannst. Übersichtlich und strukturiert erfährst du welche unterschiedliche Methoden es bei der Herstellung von Spezialseifen gibt.

- \* Herstellung einer Spezialseife – wir rühren gemeinsam
- \* Milch- oder Haarseife und Flüssigseife
- \* inkl. 3 Spezialseifen zum mit nach Hause nehmen.



 **TERMIN:**  
27. April 2024  
15:00 – 20:00 Uhr  
weitere Termine folgen

 **ORT:**  
wild.wuchs.Natur-Akademie,  
Gartengasse 14, 3452 Atzenbrugg

 **KOSTEN:**  
85,- Euro

 **WEITERE INFOS & ANMELDUNG**  
[www.wildwuchsnatur.at/seifenkurs](http://www.wildwuchsnatur.at/seifenkurs)

# Natural Cleaning – Der ökologische Haushalt

## MIT DIY WASCH- & PUTZSEIFEN

Finde heraus, wie du mit wenigen Zutaten sanfte Putzmittel für dein gesamtes Zuhause herstellen kannst – ganz nach dem Motto: lesswaste – plastik- und palmölfrei, günstig und ohne synthetische Inhaltsstoffe! Ressourcenschonend, umweltfreundlich und gut für die Geldbörse.

- \* Herstellung einer Putzseife – wir rühren gemeinsam
- \* Herstellung von Reinigungstabs, Wasch- und Geschirrmittel
- \* Inkl. 3 Spezialseifen zum mit nach Hause nehmen

 **TERMINE:**  
Freitag, 15. November  
15.00 – 20.00 Uhr

 **ORT:**  
wild.wuchs.Natur-Akademie,  
Gartengasse 14, 3452 Atzenbrugg

 **KOSTEN:**  
85,- Euro

 **WEITERE INFOS & ANMELDUNG**  
[www.wildwuchsnatur.at/seifenkurs](http://www.wildwuchsnatur.at/seifenkurs)



# Kochkurse für mehr Selbstversorgung

## BROTBACKEN, HALTBARMACHUNG, FERMENTIEREN

Finde heraus, wie du dich Schritt für Schritt in Richtung Selbstversorgung in der Küche kochen kannst. Es werden Wildkräuter, Wildobst und viele weitere tolle Zutaten verwendet, die du meist nicht weit weg von deiner Haustüre finden kannst. Wir greifen unterschiedliche Themen auf und setzen Rezepte, mit viel Spaß und Leichtigkeit um. Das Gelernte und Erlebte kannst du Zuhause einfach nachkochen, denn kochen darf schnell und leicht gehen!



### TERMIN:

nachfolgend bei den  
Workshop-Themen



### ORT:

wild.wuchs.Natur-Akademie,  
Gartengasse 14, 3452 Atzenbrugg



### KOSTEN:

ab 45,- Euro



### WEITERE INFOS & ANMELDUNG

[www.wildwuchsnatur.at/kochkurse](http://www.wildwuchsnatur.at/kochkurse)

## Brotbacken

### MIT UND OHNE SAUERTEIG

Dich erwarten die Grundlagen des Brotbackens mit und ohne Sauerteig. Gemeinsam backen wir Schritt für Schritt Brot und Gebäck welches direkt vor Ort verkostet werden kann. Ausführliche Unterlagen inkl. Rezepte, kleine Gruppen mit ausreichend Raum für Fragen und deine Sauerteigstarterkultur zum Mitnehmen geben die Möglichkeit Zuhause sofort mit deinem neue Hobby zu starten.



### TERMINE:

Freitag, 04. Oktober 2024  
Freitag, 08. November 2024  
16.00 – 20.00 Uhr



### ORT:

wild.wuchs.Natur-Akademie,  
Gartengasse 14, 3452 Atzenbrugg



### KOSTEN:

79,- Euro



### WEITERE INFOS & ANMELDUNG

[www.wildwuchsnatur.at/brotbacken](http://www.wildwuchsnatur.at/brotbacken)



# Vorratshaltung, Haltbarmachung & Einkochen

## 100 % DEINE ERNTE VERARBEITEN

Saure Gurken, Ketchup oder Chutney – fülle deine Vorratskammer und lerne Gemüse & Obst sicher haltbarzumachen. Ist Einkochen und heiß abfüllen das selbe? Welche Methoden gibt es, um sicher und langfristig deine Gemüseernte haltbarzumachen? Wir gehen diesen Fragen auf den Grund. Selbstgemachte Schätze schmecken doch am besten, also ran ans Gemüse – Selbermachen statt Kaufen ist das Motto dieses Workshops.



### TERMIN:

Mittwoch, 17. Juli 2024  
18.30 – 21.00 Uhr



### ORT:

wild.wuchs.Natur-Akademie,  
Gartengasse 14, 3452 Atzenbrugg



### KOSTEN:

45,- Euro



### WEITERE INFOS & ANMELDUNG

[www.wildwuchsnatur.at/haltbarmachen](http://www.wildwuchsnatur.at/haltbarmachen)

# Fermentieren

## SAUERKRAUT, KIMCHI, WILDE GETRÄNKE UND CO

Entdecken wir gemeinsam die Welt des prickelnden Geschmacks. Selbstgemachte, fermentierte Speisen sind das Superfood schlecht hin. Vitamin C und Milchsäurebakterien machen es gesund und nebenbei schmeckt es auch noch fantastisch!



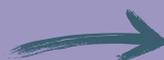
### TERMINE:

Donnerstag, 4. Juli 2024  
Donnerstag, 22. Aug. 2024  
Mittwoch, 30. Okt. 2024



### KOSTEN:

45,- Euro



### WEITERE INFOS & ANMELDUNG

[www.wildwuchsnatur.at/fermentieren](http://www.wildwuchsnatur.at/fermentieren)



# Kochgruppe nach TCM & Stoffwechselltypen

## NIMM DEINE GESUNDHEIT SELBST IN DIE HAND!

Du lernst Schritt für Schritt wie du deine Wohlfühlernährung, die zu deinen angeborenen Bedürfnissen und Essensvorlieben passt, umsetzen kannst. Endlich frei von Diäten und Ernährungstrends, kochen wir gemeinsam, mit Spaß und Leichtigkeit Speisen die dir guttun.

Wir kochen nach der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) und nach den Stoffwechselltypen – ganz nach dem Motto: „Esse nie etwas, was dir nicht gut tut – sei es noch so gesund.“

- Finde deinen Stoffwechselltyp heraus & woraus deine Wohlfühlernährung besteht
- Lerne wie du deine passenden Lebensmittel in deinen Alltag integrierst
- Finde heraus, wie du dein neu erlerntes Wissen daheim für Familienmitglieder und deren unterschiedliche Stoffwechselltypen anwenden und in die Praxis umsetzen kannst
- Tipps und Wissenswertes von TCM-Ernährungsexpertin Elisabeth
- ausführliche Unterlagen inkl. Rezepte
- Eine Kochgruppe die dich auf deinem Weg begleitet
- begrenzte Teilnehmerzahl
- Schnuppertermine sind möglich – Buchung über die Website



### TERMINE:

JAN – JUNI 2024 (Di)

jeweils von 18.00 – 20.00 Uhr



### REFERENTIN:

DI Elisabeth Teufner, Ernährungsberaterin i.A. & Stoffwechselltypexpertin



### KOSTEN:

45 – 390,- Euro



### WEITERE INFOS & ANMELDUNG

[www.wildwuchsnatur.at/kochgruppe](http://www.wildwuchsnatur.at/kochgruppe)



# Wildkräuter-Retreat

## ERDEN – ANKOMMEN – GENIESSEN

An einem idyllischen Plätzchen mitten in der Natur erlebst Du mit allen Sinnen den Reichtum der Kräuterwelt.

An diesem Wochenende lernst Du welche Schätze entlang deines Spazierweges auf dich warten. Wir riechen, kosten und sammeln die Wildpflanzen und Du lernst die wichtigsten Heil- und Wildkräuter sowie deren Erkennungsmerkmale, Heilwirkungen und kulinarische Verarbeitungsmöglichkeiten kennen.

Regionale Heil- und Wildkräuterschätze entdecken und abends am Lagerfeuer Kräutergeschichten lauschen. Gemeinsam erforschen wir die Natur, erstellen tolle Kräuterprodukte, kochen mit Kräutern am offenen Lagerfeuer.

Wir werden uns mit den Schätzen der Natur selbst versorgen und viel Wissenswertes über die Naturapotheke mit nachhause nehmen.

- Erlebe wie sich die Natur anfühlen kann, wenn man sich außerhalb der Komfortzone bewegt
- Regionale Heil- und Wildkräuter entdecken, sammeln & verarbeiten
- Natürliche Hautpflegeprodukte rühren
- Naturküche und Kräuterwerkstatt
- Lagerfeuer, Räuchern und Räucherrituale
- Yoga am Teich
- entspannende Klangschalenmeditation
- begrenzte Teilnehmerzahl

### **TERMIN:**

Fr. 12. Juli bis Sa. 13. Juli  
von Fr. 09.00 – Sa. ca. 16.00 Uhr

### **KOSTEN:**

330,- Euro

### **REFERENTEN:**

Elke Wallner-Zeinzinger, Zert. Kräuterpädagogin  
DI Elisabeth Teufner, Kräuter- und DIY-Kosmetik Expertin

### **WEITERE INFOS & ANMELDUNG**

[www.wildwuchsnatur.at/wildkraeuterretreat](http://www.wildwuchsnatur.at/wildkraeuterretreat)



# Natürliche Kosmetik

## GUT FÜR DEINE HAUT, GESUNDHEIT & UMWELT

Natürliche Kosmetik selber herstellen kann jede\*r! Wir zeigen dir Schritt für Schritt wie es klappt! Das erwartet dich:

- Herstellung von Naturkosmetik aus regionalen Zutaten – plastik- & palmölfrei
- Unkomplizierte Rezepte mit regionalen Zutaten aus Küche, Garten & Natur
- Mit Spaß und Leichtigkeit zum\*r Selberrührer\*in
- Kurse für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene
- Tipps & Tricks von erfahrenen DIY-Kosmetikexpertin



### TERMIN:

aktuelle Termine auf der Website



### ORT:

wild.wuchs.Natur-Akademie,  
Gartengasse 14, 3452 Atzenbrugg



### KOSTEN:

85,- Euro



### WEITERE INFOS & ANMELDUNG

[www.wildwuchsnatur.at/kosmetik](http://www.wildwuchsnatur.at/kosmetik)

# Natürliche Weihnachten

## ANKOMMEN – HINEINSPÜREN – INNEHALTEN

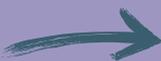
Die Kekse sind gebacken, die Adventdekoration ist fertig und der Adventkranz steht am Tisch. Die Geschenke sind besorgt und schön verpackt. Und das alles schon am 1. Adventssonntag? Machen wir es gemeinsam möglich!

- Advent- oder Türkranz binden & weihnachtliches Gebäck backen
- Traditionelle Weihnachtsbräuche & Rituale erleben
- harmonisierende Räucherungen & eigene Räuchermischung herstellen
- Apfelpunsch, Weihnachtsskacao & Kekse genießen
- Kosmetikprodukte rühren und schön verpacken
- Weihnachtsmusik im Hintergrund lauschen
- bei einer Weihnachtsgeschichte die Stimmung genießen
- Klangschalenmeditation



### TERMIN:

Samstag, 31. Nov. 2024  
09.00 – 17.00 Uhr



### WEITERE INFOS & ANMELDUNG

[www.wildwuchsnatur.at/natuerlicheweihnachten](http://www.wildwuchsnatur.at/natuerlicheweihnachten)



# Allgemeine Informationen

## WIE BUCHE ICH EINEN KURS, WORKSHOP ETC.?

Über unsere Website kannst du bequem und unkompliziert deinen Wunschtermin buchen. Auch weitere Informationen rund um unsere Kurse, Ausbildungen und Workshops findest du hier: <https://wildwuchsnatur.at/>

## WO FINDEN DIE VERANSTALTUNGEN STATT?

In unseren Seminarräumchen in 3452 Atzenbrugg, Gartengasse 14. Die Treffpunkte zu unseren Kräuterwanderungen und dem Waldbaden sind direkt auf der Website ersichtlich.

## WAS PASSIERT, WENN DIE VERANSTALTUNG AUSFÄLLT ODER DU NICHT TEILNEHMEN KANNST?

Sollte ein Termin ausfallen, wirst du zum frühest möglichen Zeitpunkt von uns verständigt. In diesem Fall werden bereits bezahlte Beträge zur Gänze rückerstattet. Alle weiteren Informationen zu Rücktritt und Storno bitte den AGBs auf unserer Website entnehmen.

## KÖNNEN DIE VERANSTALTUNGEN VERSCHENKT WERDEN?

Ja, das ist möglich. Auf unserer Website bei jeder Veranstaltung hast du die Möglichkeit das Tickets bei Buchung für die beschenkte Person auszufüllen. Unser sinnliches Ticket macht sich auch super als **Gutschein!** Auch die Möglichkeit einen Wertgutschein zu erwerben ist möglich.

## WIE BEZAHLE ICH?

Bei Buchung über die Website kann per Vorkasse oder PayPal bezahlt werden. Bei Fragen zur Bezahlung kannst du dich jederzeit an uns wenden.

## WIE KÖNNEN WIR IN KONTAKT TRETEN?

Wenn du weitere Fragen hast, Informationen brauchst oder du dir eine Beratung bezüglich deiner Ausbildung oder Workshops wünschst, melde dich bitte jederzeit bei uns.

Email: [info@wildwuchsnatur.at](mailto:info@wildwuchsnatur.at) oder per Telefon +43 (0)676 64 44 614





In den  
allerkleinsten Dingen  
zeigt die Natur  
ihre allergrößten  
Wunder.

Carl von Linné

wild.wuchs.Natur

**DI Elisabeth Teufner BEd**

Gründerin der wild.wuchs.Natur-Akademie,  
Wildkräuter- und DIY-Kosmetikexpertin  
Dipl. Agrar- & Pflanzenwissenschaftlerin

Tel.: +43 676 / 644 46 14

E-Mail: [info@wildwuchsnatur.at](mailto:info@wildwuchsnatur.at)

[www.wildwuchsnatur.at](http://www.wildwuchsnatur.at)