

08

AUGUST

AUF DER SPUR DES EILA-ZWERGES

Sonntag, 06. August 2017
14.00 – 18.00 Uhr

Ort: Kindergarten Neukenroth
Preis: 12 €
Leitung: Christina Zehnter – TEH-Praktikerin und Kräuterpädagogin
Holger Schramm – Entspannungs- u. Meditationstrainer
Anmeldung: Holger Schramm. Lebenskunst. Tel. 09265 8078067 oder per Mail schreibmir@holgerschramm.de

In den Wäldern zwischen Neukenroth und Eila soll er hausen: der Zwerg vom Eilaberg. Wir machen uns auf die Suche nach ihm und seinem Schatz. Dabei entdecken wir magische Pflanzen, geheimnisvolle Orte und allerlei mysteriöse Spuren. Erlebnispädagogische Familienwanderung.



WILDES WALDGESTÖBER FÜR KIDS

Donnerstag, 24. August 2017
9.00 – 14.00 Uhr

Ort: Arnika Akademie
Preis: 16 €
Leitung: Holger Schramm – Entspannungs- u. Meditationstrainer
Anmeldung: Holger Schramm. Lebenskunst. Tel. 09265 8078067 oder schreibmir@holgerschramm.de

Spiele, Spaß, Entdeckungen, aber auch ruhige Momente machen den Tag zum besonderen Erlebnis für Kinder von sechs bis 12 Jahren. (Jüngere Kinder mit Aufsichtsperson.) Es geht u.a. zum Abenteuerspielplatz Krenmtal.

LANDART – KUNST AUS DER NATUR

Samstag, 26. August 2017
14.00 – 16.00 Uhr

Ort: Arnika Akademie
Preis: 20 €
Leitung: Astrid Feick – Gartentherapeutin
Anmeldung: gartentherapie.papilio@gmail.com oder Tel. 0176 23489008

Landarkünstler gestalten ihre Werke mit bloßen Händen aus den Materialien, die sie in der Natur vorfinden. Alles ist hier immer in Hülle und Fülle vorhanden: Blätter, Blüten, Steine, Äste... Landartkunst lehrt uns, einen Ort wirklich zu entdecken und wahrzunehmen. Die Landartkunstwerke schmücken ihn auf ihre ganz besondere Weise, um dann wieder im Zyklus der Natur zu vergehen. (Bitte wetterfeste Kleidung mitbringen.)

09

SEPTEMBER

HERBSTLICHE KRÄNZE AUS NATURMATERIALIEN

Montag, 11. September 2017
19.30 – 22.00 Uhr

Ort: Arnika Akademie Teuschnitz
Preis: 18 € zzgl. Materialkosten
Leitung: Silke Wittmann – Kräuterpädagogin
Anmeldung: h.s.wittmann@gmx.de oder Tel. 09263 8181

Früchte, Beeren, Kräuter und Blumen – der Herbst ist reich an Formen und Farben. Nach Vorstellung verschiedener Techniken binden Sie unter Anleitung ihren eigenen Tür- oder Wandkranz. (Gartenschere erforderlich.)



ERNTEFEST IN DER KÜCHE

Dienstag, 12. September 2017
18.00 – 22.00 Uhr

Ort: Lehr- u. Schauküche, Arnika Akademie
Preis: 18 € zzgl. Lebensmittelkosten
Leitung: Kerstin Rentsch – Genussbotschafterin, Kochbuchautorin
Anmeldung: rentsch.kerstin@yahoo.de oder Tel. 09269 943249

Wenn der Sommer ausklingt und der Herbst mit all seinen bunten Blätterfarben ins Land zieht, dann ist die heimische Früchte- und Gemüsevielfalt groß. Und so schmeckt der Herbst im Frankenwald: mit Apfelstrudel, Zwetschgenknödel, Zwiebelkuchen, Driffterle und vielem mehr...



KRÄUTER UND WILDFRÜCHTE

Donnerstag, 21. September 2017
19.00 – 21.30 Uhr

Ort: Lehr- u. Schauküche, Arnika Akademie
Preis: 35 € zzgl. Lebensmittelkosten
Leitung: Yvonne Müller – Ernährungsberaterin
Anmeldung: Tel. 09268 7647

Die Naturküche feiert nicht ohne Grund einen Siegeszug: Sie ist voll aromatisch, nachhaltig, gesund und setzt auf Kreativität. Lernen Sie in diesem Seminar, wie sie mit Kräutern und Wildfrüchten ihren Speisen das gewisse Extra verleihen.

WILD UND VEGAN: SUPPEN UND EINTÖPFE MAL ANDERS

Samstag, 23. September 2017
15.00 – ca. 19.00 Uhr

Ort: Lehr- und Schauküche Arnika Akademie Teuschnitz
Preis: 35 € zzgl. Lebensmittelkosten
Leitung: Christina Zehnter – TEH-Praktikerin, Kräuterpädagogin
Anmeldung: info@sonnenwirbel-natur.de oder Tel. 09265 8079680

Erfahren Sie, wie man Wildpflanzen richtig sammelt und wie man sie gesund und vielfältig zubereiten kann. Wir unternehmen einen Kräuterspaziergang und verarbeiten die gesammelten Kräuter zu leckeren, veganen Suppen und Eintöpfen.

MEDITATION MIT DEN ELEMENTEN

Sonntag, 24. September 2017
13.00 Uhr – 18.00 Uhr

Ort: Treffpunkt Arnika Akademie
Preis: 25 €
Leitung: Holger Schramm – Entspannungs- u. Meditationstrainer
Anmeldung: Holger Schramm. Lebenskunst. Tel. 09265 8078067 oder schreibmir@holgerschramm.de

Auf langsamen Pfaden lernen Sie das, was die Natur am Weg bereitstellt, für Achtsamkeitsübungen und Meditation zu nutzen und damit künftig Ihre Spaziergänge zu bereichern. Der Weg wird zum Ziel. Berge, Bäume, Blumen und Bäche werden zum Gegenstand der Meditation.

10

OKTOBER

NUDELN: GLÜCK KANN MAN KOCHEN

Dienstag, 10. Oktober 2017
18.00 – 22.00 Uhr

Ort: Lehr- u. Schauküche, Arnika Akademie
Preis: 18 € zzgl. Materialkosten
Leitung: Kerstin Rentsch – Genussbotschafterin, Kochbuchautorin
Anmeldung: rentsch.kerstin@yahoo.de oder Tel. 09269 943249

Sie sind die Retter in jeder Lebenslage und das Rezept zum Glückhasein: Pasta. Mit viel Liebe selbst gemacht schmecken sie viel besser, als die gekauften Varianten. Lassen Sie sich inspirieren. Es ist gar nicht schwer...

ERLEBNISTAGE KÖRPER - SEELE - GEIST

Samstag, 21. Oktober und Sonntag, 22. Oktober 2017

Ort: Arnika Akademie Teuschnitz
Preis: Eintritt frei
Veranstalter: Gesundheitsanbieter Kronach
Creativ, Agrotourismus Frankenwald

Gesundheitsanbieter und bäuerliche Genussdienstleister aus der Region stellen sich vor. Die Vielfalt reicht von A wie Agrotourismus bis Z wie Zweisamkeit. Das alles gibt es leicht verdaulich in interaktiven Workshops, Vorträgen und individuellen Sitzungen.



AROMAPFLEGE – ÄTHERISCHE ÖLE IN DER PFLEGE

Samstag, 28. Oktober 2017
13.00 – 17.00 Uhr

Ort: Arnika Akademie Teuschnitz
Preis: 45 €
Leitung: Judith Pößnecker – Palliativ Care Krankenschwester, Pain Nurse, Aromaexpertin
Zielgruppe: Mitarbeiter/Innen aus der Alten- und Krankenpflege, Palliativ- und Hospizbereich

Anmeldung: Stadt Teuschnitz, Tel. 09268 9720 oder info@arnikastadt.de

In diesem Seminar geht es um die Geschichte, Qualität und Anwendungsbereiche ätherischer Öle, rechtliche Grundlagen, verschiedene Mischungen u.a. als Mund- und Hautpflege, Lymph-, Atem-, Abschieds-Öl und Trostöl. Wir mischen gemeinsam ein individuelles Hautpflege-Öl (20 ml).

11

NOVEMBER

MAN(N) KOCHT, WAS MAN(N) KANN

Donnerstag, 16. November 2017
19.00 – 21.30 Uhr

Ort: Lehr- und Schauküche, Arnika Akademie
Preis: 35 € zzgl. Lebensmittelkosten
Leitung: Yvonne Müller – Ernährungsberaterin
Anmeldung: Tel. 09268 7647

Ein Kochkurs für Männer: Raffinierte Gerichte, die was hermachen (ohne zu verraten, dass sie im Handumdrehen gekocht sind). Gemüse und Salate, die auch überzeugte Fleischesser schwach werden lassen. Das alles in entspannter Atmosphäre, bei einem kühlen Bier, mit Gleichgesinnten und einer sympathischen Köchin.

1001 NACHT TRIFFT FRANKENWALD – EIN ERLEBNISDINNER

Samstag, 18. November 2017
18.30 – 21.30 Uhr

Ort: Arnika-Café Teuschnitz
Preis: 35 € (inkl. Menü in Bio-Qualität, Aperitif, Wasser, Digestif)
Leitung: Christina Zehnter – TEH-Praktikerin, Kräuterpädagogin
Anmeldung: info@sonnenwirbel-natur.de oder Tel. 09265 8079680

Was wären Lebkuchen ohne Zimt und Nelken oder fränkische Bratkartoffeln ohne Kümmel? Auch für unsere Gesundheit sind Gewürze dienlich. An diesem Abend genießen Sie ein „gewürzvolles“, veganes Menü und hören dazu amüsante und wertvolle Geschichten rund um heimische und exotische Gewürze.



VERFÜHRUNG OHNE REUE

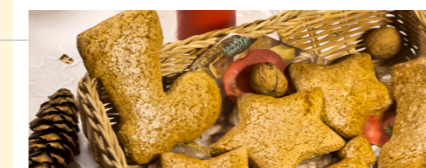
Freitag, 24. November 2017
18.00 – 21.00 Uhr

Ort: Lehr- u. Schauküche Arnika Akademie
Preis: 39 €
Leitung: Nicole Bärschneider – ärztl. Geprüfte Gesundheitsberaterin GGB, Naturkostfachberaterin
Anmeldung: Praxis Holla, Tel. 0174 2071812

Rohpralinen: Hier vereinen sich höchster Genuss und gesunde Ernährung. Erleben Sie u.a. das intensive Aroma roher Kakaobutter, echter Vanille, getrockneter Früchte und verschiedener Nüsse und Saaten. Kreieren Sie Ihre Lieblingspralinen.

12

DEZEMBER



TRADITIONELLES WEIHNACHTSGBÄCK

Dienstag, 05. Dezember 2017
18.00 – 22.00 Uhr

Ort: Lehr- und Schauküche Arnika Akademie
Preis: 18 € zzgl. Materialkosten
Leitung: Kerstin Rentsch – Genussbotschafterin, Kochbuchautorin
Anmeldung: rentsch.kerstin@yahoo.de oder Tel. 09269 943249

Lernen Sie (fast) vergessene Advents- und Weihnachtsbräuche kennen und stimmen Sie sich dabei auf eine besinnliche Weihnachtszeit ein.



RÄUCHERN: HEILSAM FÜR KÖRPER UND GEIST

Samstag, 30. Dezember 2017
19.00 – 21.00 Uhr

Ort: Arnika Akademie Teuschnitz
Preis: 40 € (inkl. Material)
Leitung: Carola Hebantanz – TEH-Praktikerin
Anmeldung: krauterfraala@gmx.net oder Tel. 09268 913384

Die Raunächte sind seit Alters her eine mystische Zeit und traditionell mit Räucheritualen verbunden. An diesem Abend geht es um die richtige Anwendung von Räucherstoffen und deren Wirkung.

www.teuschnitz.de/arnika-akademie
info@arnikastadt.de
Telefon +49 (0)9268 9720
96358 Teuschnitz
Hauptstr. 38
Stadt Teuschnitz



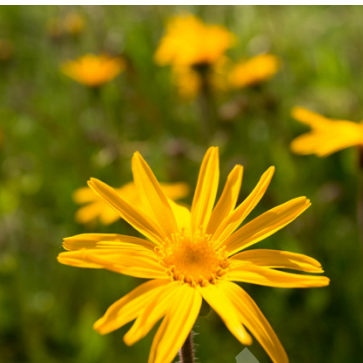
Weitere Informationen erhalten Sie unter:
www.arnikastadt.de oder unter 09268 9720.

Jeden ersten Sonntag im Monat mit hausgebackenen
Kuchen (auch vegan).
ÖFFNUNGSZEITEN ARNIKA-CAFÉ TEUSCHNITZ

Ein ganz besonderes Erlebnis sind individuelle Kochkurse in
unserer modernen Lehr- und Schauküche.
kostenlos für Ihre Gruppe im Arnika-Café.
Besuchen Sie den Kräuterteil- und Schaugarten
Teuschnitz mit Ihren Freunden, Ihrer Firma oder Ihrem Verein. Wir
bieten Kräftefrühlinge ab 15 Personen an. Gerne ver-

Die Weiterbildung – ZERTIFIZIERTER TEH-PRAKTIKER
in der Lebensmittelherstellung, Pflanzenwirkstoffe,
den Bereichen: Pflanzenbestimmung, Pflanzenwirkstoffe,
Hygienevorschriften bei der Lebensmittelherstellung,
Lebensmitteldokumentation, u.v.m. sowie traditionelle Praktiken
bei der Verarbeitung und Anwendung von Kräutern und
Heilpflanzen.

Teuschnitz
DIE ARNIKASTADT



ARNIKA AKADEMIE

PROGRAMM 2017

Vorträge, Seminare und Workshops

www.teuschnitz.de

01

JANUAR

SOUS-VIDE-GAREN: FÜR DAS ZARTESTE FLEISCH DER WELT

Dienstag, 31. Januar 2017
18.00 – 22.00 Uhr

Ort: Lehr- und Schauküche Arnika Akademie
Preis: 18 € zzgl. Materialkosten
Leitung: Kerstin Rentsch – Genussbotschafterin, Kochbuchautorin
Anmeldung: rentsch.kerstin@yahoo.de oder Tel. 09269 943249
„Sous vide“ bedeutet „unter Vakuum“. Die Methode: Zutaten werden – mit einem kleinen Trick – bei niedriger Temperatur schonend und gesund gegart. Gemeinsam bereiten wir Roastbeef vom Frankenwald Weiderind mit fränkischem Graupenrisotto und Gemüse zu.

02

FEBRUAR

EIN BESONDERER KOCHKURS FÜR PAARE ZUM VALENTINSTAG

Dienstag, 14. Februar 2017
18.00 – 22.00 Uhr

Ort: Lehr- u. Schauküche Arnika Akademie
Preis: 59 € für zwei Personen
Leitung: Kerstin Rentsch – Genussbotschafterin, Kochbuchautorin
Anmeldung: rentsch.kerstin@yahoo.de oder Tel. 09269 943249
Nach einem Sektempfang zur Begrüßung kochen die Herren für ihre Damen und sich ein leckeres 3-Gänge-Menü unter meiner Anleitung. Während die Männer kochen, wartet auf die Damen eine Überraschung. Im Anschluss genießen wir die zubereiteten Speisen an einer festlich gedeckten Tafel.

**FRANKENWALD MIT TIEFENSCHÄRFE**

Freitag, 10. Februar 2017
19.00 – 21.30 Uhr

Ort: Arnika Akademie Teuschnitz
Preis: 12 €
Leitung: Stephan Amm – Naturfotograf
Anmeldung: info@arnikastadt.de oder Tel. 09268 9720
Naturfotograf Stephan Amm kennt den Frankenwald wie seine Westentasche. In seinem Bildervortrag nimmt er Sie mit auf seine beeindruckenden Streifzüge. Entdecken Sie mit ihm unberührte Naturjuwelen.

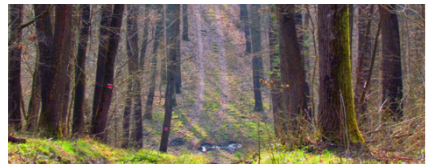
03

MÄRZ

FIT, SCHLANK UND SCHÖN

Donnerstag, 09. März 2017
18.00 – 21.00 Uhr

Ort: Arnika Akademie
Preis: 29 €
Leitung: Nicole Bärschneider – ärztl. geprüfte Gesundheitsberaterin GGB, Naturkostfachberaterin
Anmeldung: Praxis Holla, Tel. 0174 2071812
Lernen Sie, wie Sie mit einfachen Veränderungen in Ihrer Ernährung Ihr Gewicht reduzieren und dauerhaft halten sowie Ihre Gesundheit stärken. Starten Sie mit neuem Körpergefühl motiviert in den Frühling. Es ist so einfach.

**SINNES WANDELN – EINE MEDITATIVE WANDERUNG**

Sonntag, 19. März 2017
13.00 – 18.00 Uhr

Ort: Arnika Akademie Teuschnitz
Preis: 15 €
Leitung: Holger Schramm – Entspannungs- u. Meditationstrainer
Anmeldung: schreibmir@holgerschramm.de oder Tel. 09265 8078067
Mit der Natur auf Tuchfühlung gehen, sie mit allen Sinnen wahrnehmen und Stille wie Kraft des Frankenwalds neu erfahren – das lernen Sie in diesem Seminar. Meditation, Wahrnehmungsübungen und kleine Rituale reaktivieren alte Wurzeln, die uns Halt geben.

**FRÜHLINGSKRÄUTER – ZAUBERMITTEL MIT VIEL GESCHMACK**

Donnerstag, 23. März 2017
19.00 – 21.30 Uhr

Ort: Lehr- und Schauküche, Arnika Akademie
Preis: 35 € zzgl. Lebensmittelkosten
Leitung: Yvonne Müller – Ernährungsberaterin
Anmeldung: Tel. 09268 7647
Wildkräuter erleben eine Renaissance in der modernen Küche. Erleben Sie in diesem Seminar, wie viel Freude es macht, mit den vielseitigen, krautigen Pflanzen den Geschmack Ihrer Speisen zu unterstreichen oder ganz neue Geschmackserlebnisse zu kreieren.

04

APRIL

**GREEN SMOOTHIES – POWER AUS DEM GLAS**

Samstag, 01. April 2017
14.00 – 16.00 Uhr

Ort: Lehr- u. Schauküche, Arnika Akademie
Preis: 20 € zzgl. Materialkosten
Leitung: Astrid Feick – Gartentherapeutin
Anmeldung: gartentherapie.papilio@gmail.com oder Tel. 0176 23489008
Grün, kraftvoll, fruchtig, wild, super lecker und voller lebendiger Energie – das sind sie, die „Green Smoothies“. Wie man sie richtig zubereitet, lernen Sie (theoretisch und praktisch) an diesem Nachmittag.

DYNAMISCHE MIT-MACH-MEDITATION

Mittwoch, 05. April 2017
und **19. April 2017**
15.00 – 16.30 Uhr

Ort: Kräuterlehr- u. Schaugarten Teuschnitz
Preis: 10 €
Leitung: Beate Sorindegard Föbel – Shen Shiatsu Praktikerin
Anmeldung: Praxis Salamandra, Tel. 0151 46760853 oder sorindegard@gmail.com
Meditation mal anders: Entfachen Sie das „Primäre Feuer“ in Synergie mit den fünf Wandlungsphasen. Wir bewegen uns aus dem Herzen mit Musik. Anschließend ist Gelegenheit für Gespräche

**NATURSEIFEN: NIE WAR KÖRPERREINIGUNG SCHÖNER**

Samstag, 08. April 2017
10.00 – 16.00 Uhr

Ort: Arnika Akademie Teuschnitz
Preis: 165 € (inkl. 2 kg Seifenmasse)
Leitung: Ulrike Kaiser – TEH-Praktikerin, Kräuterpädagogin
Anmeldung: kaiserulrike@gmx.net oder Tel. 0176 41543126
In diesem zweitägigen Kurs erfahren Sie alle wichtigen Grundlagen der Seifenherstellung. Sie erlernen die handwerklichen Techniken und kreieren Ihre eigene Seife.

**GAREN AUF BERGWIESENHEU: FÜR UNVERGLEICHLICHES AROMA**

Dienstag, 25. April 2017
18.00 – 22.00 Uhr

Ort: Lehr- und Schauküche Arnika Akademie
Preis: 18 € / Person + Materialkosten
Leitung: Kerstin Rentsch – Genussbotschafterin, Kochbuchautorin
Anmeldung: rentsch.kerstin@yahoo.de oder Tel. 09269 943249
Im Frühjahr duften die Wiesen besonders gut. Wie schön, dass die Würze der Gräser, Blumen und Kräuter sich auch in der Küche voll entfalten darf. Wir schmoren einen Braten vom Frankenwald Weiderind auf Bergwiesenheu aus der Teuschnitz Aue.

05

MAI

**DIESE KÖRBE MÖCHTE JEDER HABEN**

Samstag, 06. Mai 2017
9.00 – 16.00 Uhr

Ort: Arnika Akademie Teuschnitz
Preis: 50 € zzgl. Materialkosten
Leitung: Ilona Herden – Naturpädagogin, Gartentherapeutin
Anmeldung: ilona.herden@naturkreativ.net oder Tel. 036483 70182
Anmeldung bis 10.04.2017
In diesem Workshop flechten Sie einen individuellen, rustikalen Korb aus ungeschälten Weidenruten. Am Ende entscheiden Sie: Behalten Sie den Korb oder hat es jemand verdient, einen Korb zu bekommen? (Bitte gute Gartenschere mitbringen.)

SHEN SHIATSU – SPÜREN UND BEWEGT WERDEN

Mittwoch, 10. Mai 2017
15.00, 16.00 und 17.00 Uhr

Ort: Kräuterlehr- u. Schaugarten Teuschnitz
Preis: 64 € (Dauer der Behandlung: 50 min.)
Leitung: Beate Sorindegard Föbel – Shen Shiatsu Praktikerin
Anmeldung: Praxis Salamandra, Tel. 0151 46760853 oder sorindegard@gmail.com
Shiatsu ist ein in sich geschlossenes System in der Körperarbeit und berührt die Selbstheilungskräfte jedes Menschen. Die 50minütigen, individuellen Behandlungen basieren auf der Philosophie der TCM.

WILD UND VEGAN: BROTAUFSTRICHE AUS WILDKRÄUTERN

Samstag, 13. Mai 2017
15.00 – ca. 19.00 Uhr

Ort: Arnika Akademie Teuschnitz
Preis: 35 € (zzgl. Materialkosten)
Leitung: Christina Zehnter – TEH-Praktikerin, Kräuterpädagogin
Anmeldung: info@sonnenwirbel-natur.de oder Tel. 09265 8079680
Lernen Sie, wie man Wildpflanzen richtig sammelt und wie man sie gesund und vielfältig zubereiten kann. Wir unternehmen einen Kräuterspaziergang und verarbeiten die gesammelten Kräuter zu leckeren veganen Aufstrichen.

NATURPÄDAGOGISCHE FORTBILDUNG – GÄRTNERN MIT KINDERN

Mittwoch, 17. Mai 2017
16.00 – 19.00 Uhr

Ort: Kräuterlehr- u. Schaugarten Teuschnitz
Preis: 30 € zzgl. Materialkosten
Leitung: Ilona Herden – Naturpädagogin, Gartentherapeutin
Anmeldung: ilona.herden@naturkreativ.net oder Tel. 036483 70182
Anmeldung bis spätestens 10.05.2017
Diese praxisnahe Fortbildung wendet sich an Erzieher, Lehrer und auch Multiplikatoren in der Umweltbildung. Sie erhalten zahlreiche Anregungen für die direkte Umsetzung in Kindergärten und Schulen.

**ERWACHEN: MEDITATIVE SONNENAUFGANGS-WANDERUNG**

Sonntag, 21. Mai 2017
5.00 Uhr – 10.00 Uhr

Ort: Arnika Akademie Teuschnitz
Preis: 15 €
Leitung: Holger Schramm – Entspannungs- u. Meditationstrainer
Anmeldung: schreibmir@holgerschramm.de oder Tel. 09265 8078067
Kühl und still empfängt uns die Natur, in die wir in der Morgendämmerung aufbrechen. Rund um uns erwacht das Leben. Lassen Sie sich tragen von dieser meditativen Stimmung. Mit einer kleinen Achtsamkeitsmeditation begrüßen wir den Tag.

GEWUSST WIE: FRANKENWALD WEIDERIND RICHTIG ZUBEREITEN

Dienstag, 23. Mai 2017
18.00 – 22.00 Uhr

Ort: Lehr- u. Schauküche, Arnika Akademie
Preis: 18 € zzgl. Lebensmittelkosten
Leitung: Kerstin Rentsch – Genussbotschafterin, Kochbuchautorin
Anmeldung: rentsch.kerstin@yahoo.de oder Tel. 09269 943249
Duftende, artenreiche Bergwiesen, bunt blühende Weidegründe: der Lebensraum des Frankenwald Weiderinds und die richtige Wahl, wenn es um bewussten und gesunden Fleischverzehr geht. In diesem Kurs erfahren Sie u.a. alles über den richtigen Garpunkt und die passenden Beilagen.

06

JUNI

**FOTOEXKURSION DURCH DIE TEUSCHNITZ AUE**

Freitag, 16. Juni 2017
19.30 – 22.00 Uhr

Ort: Teuschnitz Aue
Preis: 25 € /Person
Leitung: Stephan Amm – Naturfotograf
Anmeldung: Stadt Teuschnitz, Tel. 09268 9720 oder info@arnikastadt.de
Stephan Amm ist ein preisgekrönter Naturfotograf und profunder Kenner des Frankenwalds. Er nimmt Sie mit auf eine Fotoexkursion in das Naturjuwel Teuschnitz Aue und gibt Ihnen Tipps zur Optimierung Ihrer Aufnahmen.

ARNIKAFEST: TEUSCHNITZ FEIERT UND DANKT SEINEM WAHRZEICHEN

Sonntag, 18. Juni 2017
11.00 – 17.00 Uhr

Ort: Kräuterlehr- und Schaugarten, Arnika Akademie Teuschnitz

**QI GONG FÜR EINSTEIGER**

Mittwoch, 21. Juni bis Mittwoch, 09. August 2017
18.00 – 19.00 Uhr

Ort: Kräuterlehr- und Schaugarten Teuschnitz
Preis: 50 € für 8 Abende
Leitung: Holger Schramm – Entspannungs- u. Meditationstrainer
Anmeldung: schreibmir@holgerschramm.de oder Tel. 09265 8078067
Das Shaolin Qi Gong ist eine alte, höchst wirkungsvolle Kunst: Achtsame, ästhetische Bewegungen, die sanft dehnen und lockern, Blockaden und Spannungen lösen und tiefe Ruhe und Entspannung vermitteln. An acht Abenden erlernen Sie Basisübungen in der entspannenden Atmosphäre des Kräuterlehr- und Schaugartens Teuschnitz.

KLÖSSE UND KNÖDEL

Dienstag, 27. Juni 2017
18.00 – 22.00 Uhr

Ort: Arnika Akademie Teuschnitz
Preis: 18 € zzgl. Materialkosten
Leitung: Kerstin Rentsch – Genussbotschafterin, Kochbuchautorin
Anmeldung: rentsch.kerstin@yahoo.de oder Tel. 09269/943249
Was wäre die fränkisch-thüringische Küche ohne ihn: den Kloß. Es gibt ihn in unzähligen Varianten und mit vielen Namen. Gemeinsam kochen wir original Thüringer Klöße, Semmelknödel und Hefeklöße. Dazu gibt es Sauerbraten vom Frankenwald Weiderind.

07

JULI

**KRÄUTERWANDERUNG IM MORGENLICHT**

Samstag, 08. Juli 2017
8.00 – 10.30 Uhr

Ort: Arnika Akademie
Preis: 12 €
Leitung: Carola Hebantanz – TEH-Praktikerin
Anmeldung: kraeuterfraala@gmx.net oder 09268 913384
Die Welt ist noch still, die Luft wohlthuend frisch und durch den verdunstenden Morgentau steigen die würzigen Düfte der Natur auf. Lassen Sie den Tag ruhig angehen und erfahren Sie mehr über Kräuter und Sträucher am Wegesrand, ihren Verwendungszweck, Zubereitungsarten und Sammelzeiten.

KÜCHENZAUBER MIT SOMMERKRÄUTERN

Donnerstag, 13. Juli 2017
19.00 – 21.30 Uhr

Ort: Lehr- und Schauküche, Arnika Akademie
Preis: 35 € zzgl. Materialkosten
Leitung: Yvonne Müller – Ernährungsberaterin
Anmeldung: Tel. 09268 7647
Wildkräuter erleben seit einigen Jahren eine Renaissance und sind im wahrsten Sinne „in aller Munde“. In diesem Seminar erleben Sie, wie viel Freude das Kochen mit Kräutern bereitet und wie vielfältig die Einsatzmöglichkeiten krautiger Pflanzen sind.