

Kräuterschule „Avila“ Goethestr. 88 in Schwerin Kursangebote 2025



Kraft und Vitalität für die Leber

Unsere Leber ist Kraftwerk, Speicher- und Entgiftungsorgan. Sie ist vielfältigen Belastungen durch Nahrung, Medikamente und Umwelt ausgesetzt. Es gilt dieses wichtige Organ zu stärken. Hilfreiche Anwendungen zur Stärkung der Leber werden vorgestellt und ein Massageöl hergestellt.

Dauer: ca. 2 Stunden

Materialkosten: 10 €

Kursgebühr: 35 €



Immer der Nase nach...

Der Geruchssinn ist unser stammesgeschichtlich ältester Sinne. Ist er eingeschränkt oder ganz versiegt, sind unser Wohlbefinden und unsere Lebensqualität stark eingeschränkt. Der Geruchssinn kann trainiert werden. Ein Riechtraining beugt Krankheiten wie Alzheimer und Parkinson vor, steigert unsere Konzentration und Leistungsfähigkeit, fungiert wie ein Gedächtnistraining. In diesem Kurs beschäftigen wir uns mit der Pflege unserer Nasenschleimhaut und dem trainieren unserer Riechzellen. Ein Nasenöl wird hergestellt. Das Riechtraining ausprobiert.

Dauer: ca. 2 Stunden

Materialkosten: 5 €

Kursgebühr: 35 €



Das Immunsystem beginnt im Mund

In diesem Kurs betrachten wir die kleinen und großen Wunder in unserer Mundhöhle, die Zutaten von Zahncreme und co. und beschäftigen uns mit biologischer Mundpflege. Zahnpasta, Mundspray und Mundwasser werden aus natürlichen Zutaten hergestellt.

Dauer: ca. 2 Stunden

Materialkosten: 15 €

Kursgebühr: 35 €



Das Frohmachergewürz

Hildegard von Bingen war in ihrer Zeit eine große Gelehrte und bewandert in der Naturheilkunde. Dieser Kurs gibt einen Einblick in die "Hildegard-Medizin".

Wir stellen ein Frohmachergewürz nach einem überlieferten Rezept von Hildegard her.

Dauer: ca. 1,5 Stunden

Materialkosten: 5 €

Kursgebühr: 30 €



„Ein Garten ohne Rosen ist wie ein Himmel ohne Sterne“

soll Goethe gesagt haben.

Die Rose ist nicht nur die Blume der Liebe sondern eine wichtige Heilpflanze.

In der Küche ist sie ein Genuss in verschiedenster Verwendung.

Die Blume der Vollkommenheit wird in diesem Kurs in all ihren Facetten vorgestellt und im Praxisteil verschiedene Produkte "gekocht".

Dauer: ca. 2 Stunden Materialkosten: 15 €

Kursgebühr: 35 €

Naturseife selbst gemacht

Eine Seife selbst herzustellen ist ein kleines Abenteuer, das Umsicht, genaues Arbeiten und Zeit erfordert.

Das Know-how der Seifenherstellung und die Inhaltsstoffe der Seife werden besprochen und zwei verschiedene Seifenportionen (a ca. 700 g) hergestellt. Kräuter und der Luxus guter Öle gehören zu den Zutaten.

Ein kleiner Imbiss ist auch dabei.

Dauer: ca. 5 Stunden Materialkosten: 30 €

Kursgebühr: 50 €



Hydrolate -vergessene Pflanzenwässer

Hydrolate werden durch Destillation aus Blüten und anderen Pflanzenteilen hergestellt. Ziel ist es, das ätherische Öl der Pflanzen zu gewinnen. Dabei entsteht als „Nebenprodukt“ das Hydrolat. Diese enthalten wichtige Stoffe, die wir für Gesundheit und Schönheit nutzen können.

Wir stellen ein Wundspray, ein Raumspray und ein Körperspray her.

Dauer: ca. 2 Stunden Materialkosten: 15 €

Kursgebühr: 35 €



Was tun bei Juckreiz?

Nicht nur Insektenstiche verursachen Juckreiz, auch andere Irritationen der Haut machen uns mit diesem unangenehmen Gefühl zu schaffen.

Ein Infoabend rund um den Juckreiz.

Wir stellen eine Salbe her.

Dauer: ca. 2 Stunden Materialkosten: 10 €

Kursgebühr: 35 €