

Traditionelles Räuchern:

Entdecken Sie mit uns den Rhythmus der Jahreszeiten mit alten Bräuchen neu. Traditionell wurden heimische Kräuter und Harze aus fernen Ländern z. B. zum Desinfizieren von Räumen und zur Stärkung der Gesundheit getrocknet und verräuchert. Bei den angebotenen fünf Terminen führt **Christiane Denzel** jeweils drei Räucherungen durch und berichtet über die Hintergründe des jeweiligen Brauches, des Räucherns und



die Wirkung der dabei typischen Kräuter, Hölzer und Harze.

Martina Braun bereitet kleine Versucherle aus wilden Genüssen

zu, macht einen würzigen Kräutertee und liest zum Abschluss ein Kräutermärchen vor.



Man sagt, die Pflanze gäbe beim Räuchern ihre Seele. Kommen Sie zur Ruhe.

Lassen Sie sich ein auf einen Ausflug in Ihr Inneres. Ein meditativer Abend voll neuer Impulse und betörender Düfte erwartet Sie!

Alle Termine finden in der BraunwurzHütte statt und kosten 22,- €

1. Maria Lichtmess liegt am Ende der Weihnachtszeit. Dieses Fest soll uns helfen, das Erwachen der Natur im Neuen Jahr bewusster wahrzunehmen. Manchmal braucht es einen Impuls, um Samen in sich selbst keimen zu lassen! Es ist eine Zeit des Frühjahrsputzes, der Reinigung - im Inneren wie im Äußeren. Zu Essen gibt es **Hirsebrei mit Kräuterbutter aus wilden Schätzen.**



Termin: **Mittwoch, 25.01.2023, 19.00 Uhr**
und **Mittwoch, 24.01.2024, 19.00 Uhr**

2. Ostern und Frühlingstagundnachtgleiche

liegen nahe beieinander. Die Tage werden länger und das Grün kehrt zurück! Eine Zeit, in der die Natur zu neuem Leben erwacht und wir Menschen ebenfalls einen Neuanfang wagen können.



Außer den Räucherungen werden wir einige vor Kraft strotzende Wildkräuter kennen lernen, die zur **traditionellen Gründonnerstagsuppe** verwendet wurden und eine solche genießen.

Termin: **Mittwoch 22.03.2023, 19.00 Uhr**



3. Herbsttagundnachtgleiche und Erntedank

Die Natur zeigt sich in warmen Farben, die Pracht der Felder, Gärten und Wälder scheint unerschöpflich. Die Zeit zum Sammeln und Genießen ist gekommen. Aber auch die Zeit der grauen Nebeltage und der Herbststürme. Zwischen den Räucherungen lauschen wir der Bedeutung der Hecken mit ihren wilden Früchten. Sind diese doch prall gefüllt mit verschiedenen sekundären Pflanzenstoffen, zur Stärkung der körpereigenen Abwehrkraft. Dazu passend genießen wir ein leckeres **Herbst - Hecken - Tiramisu.**

Termin: **Mittwoch, 27.09.2023, 19.00 Uhr**



4. Allerheiligen mit Blick in den Advent

Noch ist Zeit der Trauer und des Loslassens. Wir wappnen uns heute für die graue und dunkle Phase des Jahres. Aber bald beginnt die Adventszeit, eine Zeit voller Hoffnung auf die Geburt unseres Lichtbringers.

Wir widmen uns an diesem Abend, neben dem Räuchern, den duftenden Gewürzen des Winters. Sie schmecken nicht nur fein, sondern sind zudem sehr gesund. Wir kosten **Gewürzhonig auf frischem Brot** und im Tee.

Termin: **Mittwoch, 22.11.2023, 19.00 Uhr**



5. Raunächte werden die zwölf stillen Nächte zwischen Weihnachten und den Heiligen Drei Weisen genannt. Diese Zeitspanne heißt auch „zwischen den Jahren“, weil sie rechnerisch zwischen "Sonnen- und Mondjahr" liegt.

Es ist eine Zeit der Selbstbesinnung, der Unterbrechung und der Erneuerung. Eine Zeit des Rückblicks und der Vorschau. Eine Zeit für "gute Vorsätze" und für Veränderung im neuen Jahr. Zum Genießen gibt es **verschiedene wilde Brotaufstriche.**

Termine: **Mi. 20. & 27.12.2023, 19.00 Uhr**

