

ÖRTKUNSKAP KURSER 2019

Katerina´s Natural Way och ABF Strömsund

Tel: 0670 611 030 (Månica), 076 82 69 256 (Katerina), email: manica.naslund@abf.se



APRIL



INTRODUKTION TILL ÖRTKUNSKAP 27/4/2019

Den här kursens fokus är att skapa en grund för dina framtida studier av örtkunskap, oberoende om du är en nybörjare eller har arbetat med örter tidigare.

Denna grund är mycket viktig och användbar om du vill fortsätta på egen hand och göra självstudier eller vill delta i någon av de andra kommande kurserna.

Du lär dig att förstå hur örter fungerar, hur du förbereder dem ordentligt och viktigast av hur du samlar information om dem och studerar dem på ett organiserat och ansvarsfullt sätt.

I denna kurs kommer vi att omfatta: örtkunskapens historia och traditioner, läkningstraditioner, klassificering av örter, örtegenskaper och kvaliteter, örtberedningar, Materia Medica

MAJ



SÄSONGENS ÖRTKUNSKAP: VÅR-ÖRTER 19/5/2019

I den här interaktiv kurs och workshop kommer vi vara ute en stor del och lära oss grunder och etik för örtsamling och skörd.

Kursens huvudfokus är på vårörter, kroppens behov under vårsäsongen och på vårtidens örtberedningar.

Under örtvandringen hittar vi och samlar några av vårörterna som vårt område erbjuder denna tiden, lär oss mer om dem, och varje elev börjar att bygga upp sin egen Materia Medica.

Tillsammans lagar vi lunch med de örter vi samlat!

JUNI



ÖRTKURS & WORKSHOP 9/6/2019

Denna praktiska kurs inkluderar örtvandring och praktisk workshop och är bra för alla som vill studera örtkunskap eller börja bygga eget hem apoteket.

Under örtvandringen kommer vi att lära oss grunder och etik för örtsamling och skörde och lära sig om flera medicinska växter och träd och starta eller fortsätta vår egen Materia Medica.

I workshopen ska vi göra flera örtberedningar och lära om vilka hälsoområden de är användbara för.

Vi kommer att bereda: Näringsrika örtinfusioner, örtte och örtvinäger

JULI



ÖRTKURS & WORKSHOP 13/7/2019

Denna praktiska kurs inkluderar örtvandring och praktisk workshop och är bra för alla som vill studera örtekunskap eller börja bygga eget hem apoteket.

Under örtvandringen kommer vi att lära oss grunder och etik för örtsamling och skörde och lära sig om flera medicinska växter och träd och starta eller fortsätta vår egen Materia Medica.

I workshopen ska vi göra flera örtberedningar och lära om vilka hälsoområden de är användbara för.

Vi kommer att bereda: Infuserade örtoljor och tinkturer



ÖRTVANDRING 20/7/2019

På örtvandringen ska vi lära om vilda växter och träd som vi träffa.

Vi ska skriva våra anteckningar om örter som vi hitta i våra Materia Medica.

Kort introduktion till örtekunskap (grunder), samling och skörde grunder och etik.

Under vandringern kan du också samla örter till ditt eget hem apoteket.

Denna örtvandring är en praktisk kort workshop ute i naturen (ca 3 timmar).

AUGUSTI



ÖRTKURS & WORKSHOP 10/8/2019

Denna praktiska kurs inkluderar örtvandring och praktisk workshop och är bra för alla som vill studera örtekunskap eller börja bygga eget hem apoteket.

Under örtvandringen kommer vi att lära oss grunder och etik för örtsamling och skörde och lära sig om flera medicinska växter och träd och starta eller fortsätta vår egen Materia Medica.

I workshopen ska vi göra flera örtberedningar och lära om vilka hälsoområden de är användbara för.

Vi kommer att bereda: örthonung, olika sorts sirap, oxymels och elixirer



ÖRTVANDRING 17/8/2019

På örtvandringen ska vi lära om vilda växter och träd som vi träffar på.

Vi antecknar om örter vi hittat i våra Materia Medica.

Kort introduktion till örtekunskap (grunder), samling och skörde grunder och etik.

Under vandringern kan du också samla örter till ditt eget hem apoteket.

Denna örtvandring är en praktisk kort workshop ute i naturen (ca 3 timmar).

SEPTEMBER



ÖRTKURS & WORKSHOP 14/9/2019

Denna praktiska kurs inkluderar örtvandring och praktisk workshop och är bra för alla som vill studera örtekunskap eller börja bygga eget hem apoteket.

Under örtvandringen kommer vi att lära oss grunder och etik för örtsamling och skörde och lära sig om flera medicinska växter och träd och starta eller fortsätta vår egen Materia Medica.

I workshopen ska vi göra flera örtberedningar och lära om vilka hälsoområden de är användbara för.

Vi kommer att bereda: Salvor och cerater (balsam)

OKTOBER



SÄSONGENS ÖRTKUNSKAP: HÖST-ÖRTER 12/10/2019

Praktisk kurs och workshop med fokus på kroppens behov under hösten

Hur man bygger och underhåller ett hälsosamt immunsystem, hur man förebygger sjukdom, hur man bekämpar influensa, hosta och förkylningar på naturlig sätt.

Vi kommer också att prata och lära om några av de örter och kurer för höstsäsongen.

I workshop kommer vi att göra en bra höst och vinter medicin - Fire Cider.

NOVEMBER



SÄSONGENS ÖRTKUNSKAP: VINTER EGENVÅRD & ÖRTER 9/11/2019

Vinter- tid att koppla av och lyssna till våran kropp och själ. Denna säsong handlar om vikten av att tillämpa egenvård!

I denna kurs tar vi en närmare titt på vår kroppens behov på vintern, med särskild fokus på vårt geografiska område.

Vi kommer att täcka vinterväxter, örter som kallas adaptogener och vinterkurer för energi, immunförsvaret, kropp och själ

KURS MATERIAL, MAT OCH DRYCK

Allt kursmaterial inklusive läsmaterial, anteckningspapper mm ingår i varje kurs.

Lunch och / eller fika, kaffe / te och andra alkoholfria drycker ingår i alla kurser, utan örtvandringar.

Eventuella speciella krav (till exempel att ta med egna växtkorgar, etc.) kommer att meddelas i förväg i varje kursinbjudan.

