

## De wereld van kruiden

### - Belevingsjaar kunst en kruiden-

Een veelzijdige en inspirerende opleiding, waarin de creativiteit wordt aangesproken en het contact met de natuur en plant wordt vergroot.

In elk mens is een spelende mens aanwezig, die gelukkig wordt van het creëren van nieuwe dingen. Door je creativiteit aan te spreken ga je anders naar de wereld om je heen kijken. Je durft eerder te experimenteren, te vertrouwen op je intuïtie en bent beter in staat om oplossingen te bedenken. Ontdek de wereld van de kruiden en wat ze met je doen in dit belevingsjaar op Landgoed Kraaybeekerhof.

Door je te verdiepen in kruiden en planten ga je anders kijken naar de natuur. Je krijgt meer besef van de rijkdom van de aarde. Veel vormen, motieven en patronen in onze wereld zijn afgeleid van kruiden en planten. In sommige verhalen, mythologieën en sprookjes spelen kruiden een rol. Veel van onze medicijnen hebben hun oorsprong in kruiden. Ook veel van onze groenten stammen af van de kruiden. Deze rijke werelden zijn goed aan elkaar te koppelen en vormen zo een nieuw concept. Doordat je de plantenwereld leert kennen en gebruik maakt van creatieve middelen, gaat het kruid nog meer voor je leven. Je kunt op deze manier de namen en eigenschappen van de planten ook beter onthouden. Bovendien geeft het veel voldoening en plezier:

*'Ik werd vroeger gelukkig van de geur van de aarde en de kleur van de bloemen in onze bloemenwinkel. Toch besloot ik een andere weg te gaan, die van het theater, waarbij ik gebieden in mezelf aansprak die me verder hielpen, vrijer en vollediger maakten. Nu ben ik sinds enige jaren met planten bezig en merk ik dat deze gebieden heel goed samen gaan en elkaar versterken, waardoor er een veelzijdig concept ontstaat dat ruimte schept voor nieuwe mogelijkheden. Een concept waarbij hoofd, hart en handen een gelijkwaardige rol spelen en mij nog meer in balans brengen. Dit inspireerde mij om deze twee gebieden samen te laten komen in de kruidenopleiding'.*

#### **Doel van de opleiding:**

Kennis van kruiden en creativiteit ontwikkelen, waardoor je gezondheid en welzijn worden bevorderd.

## **Inhoud van de opleiding**

In dit kunst- en kruidenjaar staan hoofd, hart en handen centraal; zij vormen de rode draad:

### **Accent op het Hoofd**

Dit deel bestaat vooral uit de theorie rond kruiden en aanverwante onderwerpen. Je leert een veertigtal kruiden kennen in alle vormen: de groeiwijze, familie, inhoudsstoffen, vorm, geschiedenis, achtergronden, verhalen, typologie en de toepassingen. Je leert hoe kruiden je gezondheid kunnen bevorderen en je welzijn kunnen vergroten.

### **Accent op het Hart**

Dit deel bestaat uit creatieve werkvormen. Hoe jij jouw creativiteit kunt inzetten om nog dichterbij de plantenwereld te komen. Tegelijkertijd kan het je iets vertellen over jouw kijk op de wereld en jezelf. Door bijvoorbeeld een kruid te schilderen of er een gedicht over te maken, gaat het kruid op een andere manier voor je spreken. Ook het presenteren van het kruid komt aan bod: Hoe doe je dat, hoe zet je stem en verbeelding in, waardoor je presentatie nog levendiger wordt?

### **Accent op de Handen**

Een groot deel van de opleiding bestaat uit het maken van producten. Na afloop van de opleiding ben je goed in staat om zelf kruidenproducten te maken op medisch, cosmetisch en culinair gebied.

Naast de kruidenlessen maak je kennis met de biologisch-dynamische landbouw. Het gaat dan om de levenskrachten van de bodem, de basisprincipes en achtergronden van de biologisch-dynamische landbouw en hoe je deze toe kunt passen in je eigen kruidentuin. Je leert ook bijvoorbeeld over bioactieve stoffen in kruiden en voeding en welke rol bijen in je tuin spelen. Je leert heel goed kijken naar planten waardoor je waarneming wordt vergroot.

### **Onderwerpen**

- kruidenkennis van een veertigtal kruiden
- kennis van biologisch-dynamische landbouw
- fenomenologie van kruiden
- bijen- en plantenleven
- belangrijke inhoudsstoffen van kruiden
- EHBO en kruiden
- temperamenten en kruiden
- vitamines, mineralen en bioactieve stoffen in kruiden
- eetbare bloemen
- wilde kruiden
- Bach-bloesemremedie
- kruiden en cosmetica
- presentatietechnieken
- creatieve communicatie

## **Doelgroep**

De wereld van kruiden is geschikt voor jou indien;

- jij je wilt bekwaamen in kruidenkennis en creativiteit
- jij meer grip wilt krijgen op je eigen gezondheid
- jij dichterbij de natuur wilt komen om zo beter opgewassen te zijn tegen deze stressvolle tijd
- je een kruidentuin wilt opzetten, thuis of binnen instelling of bedrijf
- jij wilt leren hoe je natuurlijke producten maakt
- jij meer gebruik wilt maken van kruiden, bijvoorbeeld in je voedingspraktijk
- je werkzaam bent in de natuurvoedingsbranche
- jij zelf kruidenworkshops en/of cursussen wilt geven
- jij het roer wilt omgooien
- jij je zelfkennis wilt vergroten
- jij jezelf een bijzonder cadeau wilt geven

## **Data en tijden**

De opleiding wordt gegeven op 20 zaterdagen per jaar, beginnend op 9 september 2017. Lesdagen zijn van 10:30 uur tot 16:15 uur.

## **Studieleider en docenten**

Maartje Gruter is studieleider en praktijkdocent, Derk Klein Bramel doceert biodynamische landbouw, Henny de Lint doceert vitamines, mineralen en bio-actieve stoffen, Ineke Wiesenecker: creatieve communicatie, Gerry van de Ven: fenomenologie.

Gastdocenten: Marian van den Berg, Yvonne Maessen en Aart van der Stel.

## **Kosten en info**

€ 2795,- inclusief verblijfskosten (koffie, thee en lunch) en inschrijfgeld  
www.kraaybeekerhof.nl, [academie@kraaybeekerhof.nl](mailto:academie@kraaybeekerhof.nl)

## **Alle geplande lesdata**

9 sep, 23 sep, 30 sep, 7 okt, 28 okt, 11 nov, 25 nov, 3 feb, 17 feb, 3 mrt, 17 mrt, 31 mrt, 7 apr, 21 apr, 19 mei, 26 mei, 8 jun, 16 jun, 30 jun, 7 jul.