

## Voorjaarscursus Kruiden 2018

-Vijf dagdelen -

*Als de eerste knopjes, blaadjes en bloemen weer boven de grond komen, hebben we de winter achter ons gelaten en roept de lente. Ons lijf is er aan toe, we kijken er naar uit.*

In de lente kun je genieten van voorjaarsplanten, wilde planten die vol zitten met vitamines en mineralen. Planten die ons lichaam reinigen en aanvullen.

Ze bezitten geneeskracht en levenskracht.

Deze cursus geeft je een rijke ervaring in de wilde kruidenwereld, je zult nooit meer in de natuur kunnen lopen zonder te kijken en te weten wat er groeit. Je hebt handvatten om thuis je kruidenkennis in praktijk te brengen.

De cursus bestaat uit 5 dagdelen van drie uur.

### Inhoud en opzet

In deze cursus ga je op zoek naar wilde kruiden, welke zijn er, wat is de geneeskrachtige werking van deze kruiden en hoe kunnen we deze gebruiken?

Je leert de kruiden kennen op: verhalen, historie, inhoudsstoffen, achtergrond, typologie, botanie, geneeskracht en toepassing.

Je gaat praktisch met de kruiden aan de slag, maakt producten zoals: zalf, olie, gerechten en tinctuur.

### Doelgroep:

-Voor iedereen die interesse heeft in kruiden en toepassingen.

-Voor degene die zich wil oriënteren op de éénjarige kruidenopleiding.

-Voor degene die kruiden in willen zetten ter bevordering van de eigen gezondheid.

**Doel:** Wilde kruiden inzichtelijk maken door kennis, beleving en toepassing.

### Over de docent:

De cursus wordt gegeven door Maartje Gruter ze is fytotherapeut en dramadocent.

Ze geeft kruidenles op de opleiding tot Natuurvoedingskundige, is studieleider van de kruiden opleiding 'Kunst en Kruiden' op de Kraaybeekerhof en oprichtster van de Stadskruidentuin Nijmegen.

### Plaats, data, tijd en kosten

Plaats Landgoed Kraaybeekerhof, Diederichslaan 25

Data 28 maart/ 4 april/ 11 april/ 18 april en 25 april

Tijden 14.00 uur tot 17.00 uur.

Kosten €275 inclusief koffie, thee en aanbetaling