

05. Dezember 2025 17.00-20.00

Winter Detox-Kur Kursinhalt

Wir lernen was eine Detox-Kur beinhaltet: Bewegung, Yoga, Ernährung, Ausleitung, Schwitzen, Kneipen, trocken bürsten, frische Luft und wohltuendes für Geist und Seele...

Wir machen einen Spaziergang draussen und sammeln ein paar Pflanzen. Daraus stellen wir einen grünen Smoothie her und/oder einen Tee.

Wir bereiten eine Schafgarbensalbe zu und oder ein Beifussöl.

Wir gönnen uns bei entspannender Musik und wohltuenden Düften einen 20 Minütigen Leberwickel mit Schafgarbensalbe. Je nach Jahreszeit und Wetter auch draussen möglich. Wir massieren unsere Füsse mit Beifussöl bis sie schön warm sind.

Falls es für dich passt, nimm den Anlass zum Start um eine Detox-Kur eine Woche durchzuführen. So nach dem Motto: gemeinsam sind wir stark!

Du kannst natürlich auch erst mal den Kurs besuchen und die Woche dann nach deinen zeitlichen Möglichkeiten durchführen.

Der Kurs findet in Täuffelen/Finsterhennen statt
Cornelia Cotti 079 425 84 78



19. Dezember 2025 17.00-20.00

Rauhnächte zelebrieren Kursinhalt

- wir erfahren, woher die Tradition der Rauhnächte kommt
- wie wurden die Rauhnächte früher gefeiert, wie machen wir es heute
- was ist der Sinn davon
- wie können wir sie gestalten
- was für Rituale gibt es alles (wir schauen Einige davon an, es gibt 1001 Möglichkeiten 😊)
- was für Material brauchen wir
- was könnten wir zusätzlich einsetzen, z.B. Ritualkarten
- wir stellen unsere eigene Räuchermischung her
- wir feiern zusammen ein Rauhachtritual

Der Kurs findet in Finsterhennen statt

Cornelia Cotti 079 425 84 78



Natur-pur Jahresprogramm



2026

Freitag 16.01.26 17.00-20.00

Inspiration und Anleitung zu einer Winter-Detox Kur

Mittwoch 25.03.26 18.00-21.00

Inspiration und Anleitung zu einer Frühlings-Detox Kur

Freitag 17.04.26 18.00-21.00

Frühlings-Wildkräuter (Apéro, Tee, Teemischungen)

Freitag 24.04.26 17.30-21.00

Salben und Tinkturen herstellen

Samstag 25.04.26 10.00-16.00 Wildkräuter-Kochkurs

Sonntag 26.04.26 10.00-16.00 Wildkräuter-Kochkurs

Samstag 09.05.26 10.00-16.00

Wildkräuter-Kochkurs auf Wunsch in Kombination mit
Klangschalen

Sonntag 10.05.26 10.00-16.00 Wildkräuter-Kochkurs

Mittwoch 20.05.26 18.00-21.00

Frühlings-Wildkräuter (Apéro, Tee, Teemischungen)

Freitag-Sonntag 19.-21.06.26 Kurs im Schloss Malans in
Frankreich (Kochen mit Wildkräutern, Salben und Tinkturen,
herstellen, Anleitungen zu einer Detox-Kur, Teemischungen,
Panflötenworkshop, Klangschalenworkshop.....)

Freitag 22.07.26 18.00-21.00
Inspiration und Anleitung zu einer Sommer-Detox Kur

Freitag 28.08.26 17.30-21.00
Salben und Tinkturen herstellen

Freitag 25.09.26 17.00-20.00
Herbst-Wildkräuter (Apéro, Tee, Teemischungen)

Samstag 26.09.26 10.00-16.00 Wildkräuter-Kochkurs

Sonntag 27.09.26 10.00-16.00 Wildkräuter-Kochkurs auf
Wunsch in Kombination mit Klangschalen

Mittwoch 30.09.26 17.00-20.00
Inspiration und Anleitung zu einer Herbst-Detox Kur

Freitag 16.10.26 17.30-21.00
Salben und Tinkturen herstellen

Freitag 23.10.26 17.00-20.00
Herbst- Wildkräuter und Beeren (Apéro, Tee,
Teemischungen)

Freitag 04.12.26 17.00-20.00

Inspiration und Anleitung zu einer Winter-Detox Kur

Freitag 18.12.26 17.00-20.00

Rauhnächte zelebrieren

Änderungen und Ergänzungen vorbehalten

Anmeldung und Infos über Kursinhalte und andere Angebote wie
Panflötenunterricht, Klangschalenmassage.... bei

Cornelia Cotti 079 425 84 78

cornelia.cotti@bluewin.ch

www.natur-pur-seeland.ch

Kurskosten: 120.- pro Kurs (ausser der Kurs in Frankreich), bar oder
mit Twint am Kurstag zu bezahlen