

# 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

Freitag 22.05.26 18.00-21.00

Frühlings-Wildkräuter (Apéro, Tee, Teemischungen)

- Freitag 24.07.26 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](mailto:cornelia.cotti@bluewin.ch)

[www.natur-pur-seeland.ch](http://www.natur-pur-seeland.ch)

Kurskosten: 120.- pro Kurs  
bar oder mit Twint am Kurstag zu bezahlen

# Wildkräuter-Kochkurs

## Kursinhalt

Möchtest du ein paar essbare „Unkräuter“ kennen lernen, die vor deiner Haustüre wachsen? Dann bist du hier richtig!

Kursablauf:

Rundgang im Freien (ca. 2-3 Std.)

Pflanzen und Kräuter kennenlernen und sammeln.

Gemeinsames Zubereiten einer feinen Mahlzeit.

Nach Möglichkeit kochen wir draussen auf dem Feuer.

Wir essen zusammen in einer gemütlichen Runde.

Vegan und Gluten frei.

Kursdauer: ca. 5-6 Std.

Mitbringen: Papier oder Plastiktragetaschen, ev. Korb

Möchtest du einen Kurs bei dir zuhause? Melde dich!

Der Kurs findet in Täuffelen/Finsterhennen statt

Cornelia Cotti 079 425 84 78



# Wildkräuter Apéro, Tee und Teemischungen

## Kursbeschreibung

Wir unternehmen einen Kräuter- Sammelpaziergang.

Wir lernen verschiedene Kräuter kennen und sammeln sie.

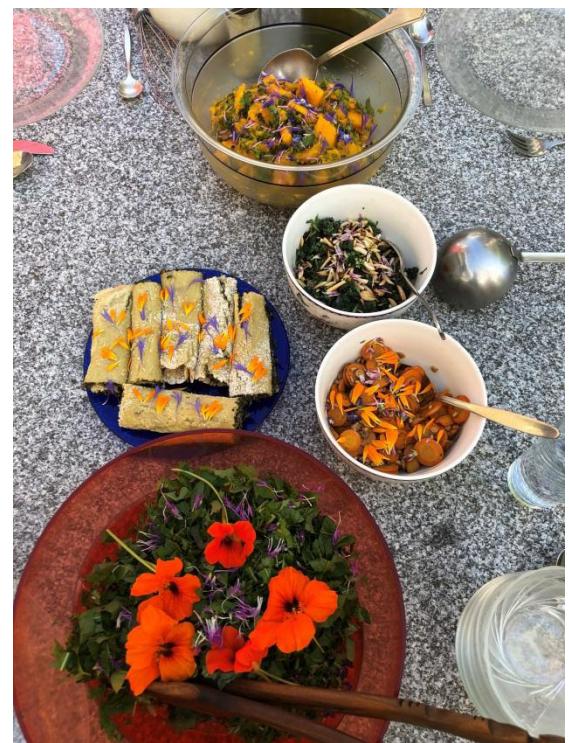
Daraus bereiten wir ein schmackhaftes Apéro (vegan und glutenfrei) und einen Tee zu.

Wir lernen verschiedene Teemischungen und ihre Heilwirkungen kennen und selber Teemischungen zu kreieren.

Wir sprechen über allgemeine Sammeltipps.

Der Kurs findet in Finsterhennen statt

Cornelia Cotti 079 425 84 78



## **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. (im Winter den Wetter- und Bodenbedingungen angepasst)

Wir bereiten eine Schafgarbensalbe zu.

Wir gönnen uns bei entspannender Musik und wohltuenden Düften einen 20 Minütigen Leberwickel mit unserer frisch gemachten Schafgarben-salbe. Je nach Jahreszeit und Wetter auch draussen möglich.

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.



# Salben und Tinkturen

## Kursinhalt

Möchtest du gerne lernen wie man Salben, Cremen, Tinkturen und Urtinkturen herstellt? Und wissen, welches die Unterschiede sind?

Wir sammeln ein paar bestimmte Pflanzen und stellen von Allem etwas her. Du lernst, welche Zutaten es braucht, wie es geht und auf was wir achten.

Du kannst dann alles mit nach Hause nehmen.  
Bist du dabei?

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

