



Kloster Wessobrunn Workshops und Vorträge

März - Juli 2020



MARTINA GEBHARDT
NATURKOSMETIK



KLOSTER WESSOBRUNN



Vortrag: Unser Darm

Wie das Zentrum unseres Körpers Einfluss auf unsere Gesundheit nimmt

Donnerstag 12.03., 17:00 - 19:00 Uhr

min. 10 Personen, 18,00 Euro

Der Darm hat einen großen Einfluss auf unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden. Dabei spielt eine intakte Darmbarriere sowie die Mikrobiota des Darms eine große Rolle. In diesem Vortrag geht es darum, welche Faktoren die Darmbarriere schädigen, wie wir sie schützen können und welche Erkrankungen mit ihr zusammenhängen. Der Vortrag bietet eine allgemeine Einführung ins Thema, individuelle Fragen können gerne gestellt werden, eine medizinische Beratung ist nicht möglich.



Referentin: Lisa Hof (M. Ed.)

Gesundheitswissenschaftlerin seit 2013 und
Diätassistentin seit 2004.



Praxisworkshop Strickfilzen

Mittwoch 18.03., 13:30 - 16:30 Uhr

min. 6 - max. 12 Personen, 20,00 Euro zzgl. Material
inklusive Kaffeepause

An diesem Nachmittag wird in das Strickfilzen von Tisch-Sets eingeführt. Wir beginnen mit dem Stricken des richtigen Größenformats, welches mit nach Hause genommen wird. Die Anleitung zum Filzen wird anschließend besprochen. Bei Interesse kann ein Aufbaukurs für Taschen oder Hausschuhe angeboten werden. Spezielle Strickfilzwolle bietet die Kursleitung zum Kauf an. Stricknadeln (Stärke 8) können ausgeliehen, eigenes Material darf gerne mitgebracht werden.



Referentin: Gertrud Weingärtner

filzt seit mehreren Jahren professionell
für Handwerker-Märkte.



Praxisworkshop Handlettering

Handgeschriebenes frühlingshaft gestalten

Mittwoch 01.04., 13:00 - 17:00 Uhr

min. 9 - max. 12 Personen, 59,00 Euro inklusive Kaffeepause

Handlettering, für Anfänger und für Geübte, ist die Kunst schöne Buchstaben zu zeichnen und zu gestalten. Schritt für Schritt lernen Sie das Schreiben mit verschiedenen Werkzeugen wie fineliner, Feder oder brushpen. Grundkenntnisse der Typographie und Kalligrafie werden vermittelt. Mit Verzierungen wie Banner, Schleifen und Schnörkel stehen uns verschiedene kreative Gestaltungsmöglichkeiten zur Verfügung. Buchstaben, Wörter, Gedichte und Texte werden zu Glückwunschkarten, Plakaten u. ä. gestaltet. Das Material kann vor Ort bezogen, oder gegen einen kleinen Aufpreis geliehen werden. Sie können sich vorab gerne schon überlegen, was Sie schreiben möchten, z.B.: kurze Texte auf Glückwunschkarten, Gedichte, Liedverse, Namen, etc.



Referentin: Isa Jauch

ist seit 2007 freiberuflich als Grafikerin tätig, ist Dozentin für Kalligrafie und Zeichnen an der VHS in Diessen und Murnau.



Bienenwachstücher selber machen

Freitag 03.04., 14:00 - 16:00 Uhr

min. 8 - max. 12 Personen, 15,00 Euro inklusive Kaffeepause

Die Alternative zu Plastik: Wir fertigen aus Baumwollresten praktische und vielseitig verwendbare Wachstücher zur Dekoration, zum Verdichten und Abdecken von Marmeladengläsern und weiteren Behältnissen, wie Schalen, Töpfe und weiteres. Die Größen werden individuell bestimmt. Wer kein eigenes Material hat, kann vor Ort gegen Aufpreis Materialien beziehen.



Referentin: Marianne Bosch

fertigt seit Jahren Selbstgemachtes und Praktisches für Märkte an.



Mit Märchenwolle Engel, Feen und Zwerge selber gestalten

Dienstag 07.04., 14:00 - 17:00 Uhr

min. 10 Personen, 30,00 Euro inklusive Kaffeepause

Aus pflanzengefärbter Märchenwolle und/oder feiner Kammzugwolle rollen, wickeln und „nadeln“ wir mit einer Filznadel bunte Figuren, die zu Ostern verschenkt werden können. Für Anfänger und Fortgeschrittene. Das Material kann für ca. 5,00 - 10,00 Euro vor Ort bezogen werden.



Referentin: Christine Hoßfeld

ist zertifizierte Filzerin und stellt seit Jahren Kreatives aus Wolle her.



Vortrag: Leben an den regionalen Wildflüssen Ammer, Lech und Isar

Mittwoch 22.04., 18:00 - 19:00 Uhr

min. 8 Personen, 12,00 Euro

ermäßigt 8,00 Euro ab 12 Jahren

Die Region zwischen Ammersee und Zugspitze ist reich an Mooren und Wiesenlandschaften. Man findet aber auch noch einige Wildflussabschnitte. Der Referent beschäftigt sich seit fast 25 Jahren mit den Arten am Wildfluss und deren Schutz. Die dort vorkommenden Vogel- und Heuschreckenarten sind fast alle vom Aussterben bedroht, wie auch ihr Lebensraum selbst.



Referent: Michael Schödl

ist Alpenreferent des Landesbundes für Vogelschutz in Bayern e.V.



Einführung ins Qi Gong

Heilgymnastik aus China

Freitag 24.04., 14:00 - 18:00 Uhr

min. 8 - max. 20 Personen, 30,00 Euro inklusive Teepause

Qi Gong ist eine der wichtigsten Maßnahmen zur Gesunderhaltung und Krankheitsprävention in der traditionellen chinesischen Medizin. Die elastischen, spiralförmigen und dynamischen Bewegungsformen wirken sich entspannend und gleichzeitig stärkend auf Muskeln, Sehnen und Bänder, aber auch inneren Organen aus. Auch der Geist kommt durch Entspannung zur Ruhe. In diesem Kurs werden die Grundprinzipien des Qi Gong erlernt und durch spezielle Atem- und Fingerübungen, Meridianklopfen und Akupressur ergänzt. Es sind keine Vorkenntnisse nötig. Bitte bequeme Sportkleidung, dicke Socken oder weiche flache Schuhe mitbringen. Bei schönem Wetter können wir draußen üben.



Referentin: Marion Fritzsche

praktiziert und lehrt seit 20 Jahren Qi Gong, Tai Chi und Yoga und gibt regelmäßig Kurse.



Seifen-Werkstatt im Kloster

Mittwoch 29.04., 14:00 - 17:00 Uhr

min. 10 - max. 15 Personen, 60,00 Euro

ermäßigt 45,00 Euro ab 12 Jahren, inklusive Kaffeepause

Wir stellen aus Bio- Seifenrohmaterial bunte Wunschseife her. Die Seifen bestehen aus pflegenden, pflanzlichen Ölen und Fetten und können auf verschiedene Weise gefärbt und wunderbar beduftet werden.

Keine Vorkenntnisse nötig, bitte Küchenschürze mitbringen.



Referentin: Elke Lorenz

ist Einkäuferin für die enthaltenen Rohstoffe der Martina Gebhardt Naturkosmetik Produkte und Spezialistin in sämtlichen Herstellungsverfahren.



Tai Chi

Einführung in eine traditionelle Bewegungskunst

Freitag 08.05., 14:00 - 18:00 Uhr

min. 8 - max. 20 Personen, 30,00 Euro inklusive Teepause

Tai Chi basiert auf den Grundlagen der chinesischen Philosophie des Taoismus und der damit verbundenen Philosophie des Yin & Yang. Die Bewegungen sind entspannt, fließend, bewusst und zielgerichtet. Sie unterstützen eine ruhige und tiefe Atmung, sammeln die Aufmerksamkeit, konzentrieren den Geist auf den unmittelbaren Bewegungsablauf und führen dadurch zur Ruhe, Kraft und Energie im Alltag. In diesem Kurs beginnen wir über den Tai Chi Schritt und geeignete Vorübungen mit dem Erlernen der einfachen 24er Form des Tai Chi (Peking Form). Bitte bequeme Sportkleidung, dicke Socken oder weiche flache Schuhe mitbringen.

Bei schönem Wetter können wir draußen üben.



Referentin: Marion Fritzsche

praktiziert und lehrt seit 20 Jahren Qi Gong, Tai Chi und Yoga und gibt regelmäßig Kurse.



Terra Preta

Pyrolyse Workshop mit Outdoorcooking

Freitag 29.05., 14:00 - 18:00 Uhr

min. 6 - max. 15 Personen, 52,00 Euro zzgl. Essen an der Feuerschale
Pflanzenkohle herstellen ist ein uraltes Verfahren. Kohle wird in Bauindustrie, Papierherstellung und zur Abwasserreinigung schon lange verwendet.

Wir stellen unsere Pflanzenkohle mit dem Pyrolyseverfahren her. Ich zeige Ihnen wie Sie Holzschnitt wie Stängel und ungeliebte Wurzelunkräuter aus dem Garten, oder auch getrocknete Gemüseabfälle zu wertvoller, hervorragender, aktiver Kohle machen können. Wir legen ein Beet an, das mit Holzabfällen lebendig gestaltet wird und damit zusätzlich CO₂ liefert. Zwischen den einzelnen Elementen nutzen wir die Zeit der Verkohlung zum Outdoorcooking, bei dem Sie auch einige Fermente verkosten können. Für Anfänger geeignet.



Referentin: Lucia Lehner

betreibt eine eigene Permakultur zur Selbstversorgung und als Versuchsfläche.

Seit 2015/16 ist sie zertifizierter Naturcoach.



Kosmetik-Werkstatt im Kloster

Klosterkräuter sammeln und daraus Naturkosmetik herstellen

Donnerstag 04.06., 09:00 – 17:30 Uhr

150,00 Euro inkl. Mittagessen für Erwachsene ab 18 Jahren /

85,00 Euro, inkl. Mittagessen für Jugendliche ab 12 Jahren

min. 10 - max. 15 Personen

Gemeinsam gehen wir mit der ausgebildeten Kräuterfrau Margarete Gregor durch den benediktinischen Heilpflanzengarten des Klosters und lernen die wichtigsten Klosterkräuter kennen und schätzen. Ausgewählte Kräuter werden gesammelt und für den Nachmittag vorbereitet.

Es sind keine Vorkenntnisse nötig. Bitte Gummistiefel
und wetterfeste Kleidung mitbringen.

Im zweiten Teil erfahren wir in der Theorie mehr über die natürlichen Rohstoffe (Pflanzenöle, Hydrolate, Extrakte, ätherische Öle, Vitamine und Zusätze) und deren Verwendung in der Naturkosmetik. Nach einer Einführung in die Grundlagen der Creme-Herstellung werden die eingesammelten Kräuter eigenhändig zu Kosmetikprodukten verarbeitet (Körperlotion, Gesichtscreme, Lippenbalsam, Gesichtswasser, Massageöl). Es sind keine Vorkenntnisse nötig. Bitte Schürze und Küchentuch mitbringen.



Referentin: Elke Lorenz

ist Einkäuferin für die enthaltenen Rohstoffe der Martina Gebhardt Naturkosmetik Produkte und Spezialistin in sämtlichen Herstellungsverfahren.

Kräuter-Werkstatt im Kloster

Mittwoch 10.06., 14:00 – 17:00 Uhr, min. 8 - max. 15 Personen

60,00 Euro inkl. Kaffeepause und Material

ermäßigt 45,00 Euro ab 12 Jahren

Gemeinsam gehen wir nach einer Führung durch das Kloster Wessobrunn mit der ausgebildeten Kräuterfrau Margarete Gregor „auf Tour“. Sie lernen die wichtigsten Kräuter kennen und erfahren alles über deren Wirkung. Wir werden Heil- und Unkräuter sammeln, Tee und Auszüge herstellen und vieles über alte Auszugsverfahren lernen.

Die Teilnehmer nehmen anschließend ihre zusammengestellten Teesorten mit nach Hause. Bitte wetterfeste Kleidung mitbringen.



Referentin: Margarete Gregor

hat 2017 die IHK-Sachkundeprüfung abgelegt und ist für die Teeherstellung im Klosterladen Wessobrunn zuständig.



Ecoprinting Workshop with Silk and Leather

Beide Workshops werden in englischer Sprache abgehalten. Da die Workshops sehr praxisorientiert sind, sind auch Teilnehmer mit geringen Englischkenntnissen herzlich eingeladen mitzumachen.

Silk-Workshop:

Thursay 25.06. Friday 26.06., 10:00 h – 16:00 h, max. 15 participants, at least 14 years of age, 260,00 Euro incl. lunch in the monastery, additional 20,00 Euro material costs



Leather-Workshop:

Saturday 27.06. Sunday 28.06., 10:00 h – 16:00 h, max. 15 participants, at least 14 years of age, 260,00 Euro incl. lunch in the monastery, additional 50,00 Euro material costs

Ecoprinting is transferring the plant's pigment and shape on fabrics, silk, leather or paper and fixing them by using natural ingredients. In this workshop you will learn how to prepare mordants, how to print with leaves and flowers in combination with different natural dyes on silk and leather, spending time on designs, bundling and boiling. Participants can do their own bundles experiment with the local flowers, leaves with natural dyes. In this workshop you will learn everything from the start. In the garment part each one with their own level can increase their knowledge and take it to another level.

**You may join Ecoprint on Silk or Ecoprint on Leather
as well as both workshops.**



Referentin: Bahar Bozaci

is a textile artist and an eco printer from Izmir in Turkey. She gives regular international workshops and trainings: <http://www.baharbozaci.com>.



Pflanzenwässer-Werkstatt im Kloster

Mittwoch 08.07., 16:00 - 18:00 Uhr

min. 8 - max. 15 Personen, 45,00 Euro

ermäßigt 35,00 Euro ab 12 Jahren

Seit Jahrtausenden setzen die Menschen die Kraft der Pflanzen für die Schönheit ein. Nach einer kurzen Einführung in die Geschichte des Destillierens lernen wir in der Praxis, wie die Aromen von der Pflanze in die Flasche gelangen. Gemeinsam pflücken wir Kräuter in unserem Klostergarten und destillieren diese zu wertvollen Hydrolaten (Pflanzenwässer). Techniken, Besonderheiten und Einsatzgebiete der verschiedenen Hydrolate werden genauso vermittelt wie der Aufbau, die Funktionsweise und Pflege der Destille selbst. Bitte eigene Küchenschürze mitbringen.

Für Anfänger ohne Vorkenntnisse.



Referentin: Elke Lorenz

ist Einkäuferin für die enthaltenen Rohstoffe der Martina Gebhardt Naturkosmetik Produkte und Spezialistin in sämtlichen Herstellungsverfahren.



Führung auf dem Klostergelände:

Heuschrecken im Besonderen, Insekten im Allgemeinen sehen, hören und erkennen

Freitag 17.07., 14:00 - 16:30 Uhr

min. 6 Personen, 15,00 Euro, ermäßigt 8,00 Euro von 12 - 16 Jahren

Heuschrecken sind nicht nur grün. Man unterscheidet die Arten an verschiedenen Merkmalen und auch am „Gesang“. Heuschrecken sind als wärmeliebende „Wieseninsekten“ an unterschiedliche Wiesenstrukturen gebunden. Bei einem Spaziergang um das Kloster suchen wir verschiedene Heuschreckenarten und weitere Insekten und lernen ihre Lebensraumsprüche und Gewohnheiten kennen.



Referent: Michael Schödl

ist Alpenreferent des Landesbundes für Vogelschutz in Bayern e.V.



Kloster Wessobrunn

Arbeit, Leben und Kultur im Einklang mit der Natur

Seit 2014 darf sich das kulturhistorisch wertvolle Kloster Wessobrunn als offizieller Firmensitz für die hochwertige Naturkosmetik von Martina Gebhardt präsentieren.

Dazu gehört auch der ehemalige benediktinische Heilpflanzengarten, der für die Essenzen der kosmetischen Produkte genutzt wird und seit 2017 Demeter-zertifiziert ist. Zu dem landwirtschaftlich biologisch betriebenen Klostergelände zählen unter anderem auch eine Kräutergärtnerei und Imkerei, sowie eine Obst- und Gemüseanlage.



Anmeldung unter
seminare@martina-gebhardt-naturkosmetik.de
oder www.klosterwessobrunn.de.
Für weitere Rückfragen wenden Sie sich bitte an
Tel. 08809-82899-0.

Öffnungszeiten des Klosterladens:
Montag bis Freitag
8:30 - 12:00 Uhr / 13:00 - 16:30 Uhr

Kloster Wessobrunn, Klosterhof 4, 82405 Wessobrunn