



HONIGSORTENBESTIMMUNG

Freitag, 02.09.2016
19.00 Uhr

Ort: Arnika Akademie Teuschnitz
Preis: kostenlos
Leitung: Wolfgang Steller, Imker
Anmeldung: bivkreisverbandfrankenwald@hansjorda.de oder Tel. 09261 51470

Die Bayerische Imkervereinigung Kreisverband Frankenwald lädt Sie zu einem Vortrag über Honigsortenbestimmung ein.

MIT DEN ELEMENTEN MEDITIEREN

Sonntag, 04.09.2016
14.00 Uhr

Ort: Arnika Akademie Teuschnitz
Preis: 18 €
Leitung: Holger Schramm, Wanderführer und Entspannungstrainer
Anmeldung: schreibmir@holgerschramm.de oder Tel. 09265 8078067
Auf einer Wanderung lernen Sie die Natur für Meditationen zu nutzen, um damit künftig Ihre Spaziergänge zu bereichern.

HATHA - YOGA-KURS – WOHLGEFÜHL UND ENTSPANNUNG

Termine:

Montag, 05.09. – 07.11.2016, 18.30 Uhr bis 19.30 Uhr (Fortgeschrittene)
19.40 Uhr bis 20.40 Uhr (Neueinsteiger)
Mittwoch, 07.09. – 09.11.2016, 18.30 Uhr bis 19.30 Uhr (Fortgeschrittene)
19.40 Uhr bis 20.40 Uhr (Neueinsteiger)

Ort: Jugendbildungshaus „Haus am Knock“
Preis: 75 €
Leitung: Rosi Ströhlein, Yogalehrerin
Anmeldung: r.stroehlein.yoga@gmx.de oder Tel. 09268 7415

HERBSTLICHE KRÄNZE AUS NATURMATERIALIEN

Montag, 12.09.2016
19.30 – 22.00 Uhr

Ort: Arnika Akademie Teuschnitz
Preis: 18 € (zzgl. Materialkosten)
Leitung: Silke Wittmann, Kräuterpädagogin
Anmeldung: h.s.wittmann@gmx.de oder Tel. 09263 8181
Sie binden unter Anleitung von Kräuterpädagogin Silke Wittmann Ihren eigenen Tür- oder Wandkranz.

WILDFRÜCHTE KENNENLERNEN

Freitag, 16.09.2016
19.00 – 20.30 Uhr

Ort: Arnika Akademie Teuschnitz
Preis: 18 €
Leitung: Carola Hebentanz
Anmeldung: kraeuterfraala@gmx.net oder Tel. 09268 913384
Sie erhalten Informationen über die Heilkraft der Wildfrüchte, die Erntezeit, Anregungen zu weiteren Verwendungsmöglichkeiten und kreative Rezeptideen.



GESUND UND VITAL – KARTOFFELN

Samstag, 17.09.2016
10.00 – 16.00 Uhr

Ort: Arnika Akademie Teuschnitz
Preis: 35 € (inkl. Mittagessen, zzgl. Materialkosten)
Leitung: Kerstin Rentsch, Genussbotschafterin und Buchautorin
Anmeldung: rentsch.kerstin@yahoo.de oder Tel. 09269 943249
Erfahren Sie Wissenswertes über unterschiedliche Sorten, den Anbau, die Lagerung und die Verarbeitung der tollen Knolle.



VERWENDUNG UND PFLEGE VON STAUDEN TEIL III

Donnerstag, 22.09.2016
18.00 – 19.30 Uhr

Ort: Kräuterlehr- und Schaugarten Teuschnitz
Preis: 15 €
Leitung: Oliver Plewa, Gartenbautechniker
Anmeldung: oliver.plewa@vgem-teuschnitz.de oder Tel. 09268 97215



WILD UND VEGAN – WILDFRÜCHTE UND -KRÄUTER DES HERBSTES IN DER VEGANEN KÜCHE

Samstag, 24.09.2016
15.00 – ca. 19.00 Uhr

Ort: Arnika Akademie Teuschnitz
Preis: 35 € (zzgl. Materialkosten)
Leitung: Christina Zehnter, Kräuterpädagogin
Anmeldung: info@sonnenwirbel-natur.de oder Tel. 09265 8079680

BESCHWIPSTE FRÜCHTCHEN – LIKÖRE SELBST HERSTELLEN

Samstag, 01.10.2016
14.00 – 17.30 Uhr

Ort: Arnika Akademie Teuschnitz
Preis: 35 € (inkl. 250 ml Ansatzlikör)
Leitung: Ulrike Kaiser, Kräuterpädagogin
Anmeldung: kaiserulrike@gmx.net oder Tel. 0176 41543126
In diesem Workshop erfahren Sie, wie man mit Früchten, Alkohol und Zucker ohne großen Aufwand leckeren Likör herstellen kann.

PFLANZENABDRÜCKE AUF KERAMIK

Freitag, 07.10.2016
18.00 – 21.00 Uhr

Ort: Arnika Akademie Teuschnitz
Preis: 65 € (Material und Brennen eines Werkstücks inkl.)
Leitung: Judith Schubert, Keramikmeisterin
Anmeldung: 7ideenwerkstatt@gmx.de oder Tel. 0160 8822841
Sie gestalten Tonplatten farbig und stempeln anschließend Blätter und andere Pflanzenteile darin ab.



KRÄUTERTEE – MEHR ALS NUR EIN HEISSES GETRÄNK

Mittwoch, 12.10.2016
19.00 – 21.00 Uhr

Ort: Arnika Akademie Teuschnitz
Preis: 35 € (inkl. Material)
Leitung: Carola Hebentanz
Anmeldung: kraeuterfraala@gmx.net oder Tel. 09268 913384
Sie erfahren wie man Kräuter trocknet, Teemischungen herstellt und den Tee richtig zubereitet.

ERLEBNISTAGE KÖRPER – SEELE – GEIST

Samstag, 22.10. und
Sonntag, 23.10.2016
ab 13.00 Uhr

Ort: Arnika Akademie Teuschnitz
Veranstalter: Kronach Creativ, Direktvermarkter Kronach, Arnikaverein Teuschnitz
Zwei Tage beeindruckende Vielfalt zu den Themen Gesundheit, bewusster Lebensweise und Achtsamkeit. Gesundheitsanbieter und bäuerliche Genusssdienstleister aus der Region stellen sich vor und bieten überraschende Synergien von A wie Agrotourismus bis Z wie Zweisamkeit: leicht verdaulich in interaktiven Workshops, Vorträgen und individuellen Sitzungen.

Sonntag, 23.10.2016
14.00 – 17.00 Uhr

BLÜTENKERAMIK – WORKSHOP MIT KERAMIKFARBE

Ort: Arnika Akademie Teuschnitz
Preis: 65 €
Leitung: Judith Schubert, Keramikmeisterin
Anmeldung: 7ideenwerkstatt@gmx.de oder Tel. 0160 8822841
Sie haben verschiedene Gefäße zur Auswahl, die Sie unter Anleitung von Judith Schubert, mit Keramikfarben bemalen.

VON DER WOLLE BIS ZUM FILZ

Samstag, 29.10.2016
10.00 – 16.00 Uhr

Ort: Arnika Akademie Teuschnitz
Preis: 35 € (zzgl. Materialkosten)
Leitung: Ulrike Kaiser, Kräuterpädagogin
Anmeldung: kaiserulrike@gmx.net oder Tel. 0176 41543126
In diesem Filzkurs können Sie Blumen, Tischläufer, Sitzkissen und andere Kleinteile fertigen.

Donnerstag, 17.11.2016
18.00 – 21.00 Uhr

NATURFLORISTIK FÜR DIE WINTERZEIT

Ort: Arnika Akademie Teuschnitz
Preis: 30 € (inkl. Material)
Leitung: Ruth Lehnhardt, Natural Art & Floristik
Anmeldung: lunaturalart@gmail.com oder Tel. 0151 50413596
Gemeinsam mit Ruth Lehnhardt fertigen Sie winterliche Zimmer- und Türdekorationen, inspiriert von der Schönheit der Kunstwerke, die die Natur überall zaubert.

SEIFE PILLIEREN – EIN KLEINER SEIFENKURS

Samstag, 19.11.2016
13.00 – 17.30 Uhr

Ort: Arnika Akademie Teuschnitz
Preis: 45 €, (inkl. 100 g Seifenmasse, Blüten, ätherische Öle, Kräuter)
Leitung: Ulrike Kaiser, Kräuterpädagogin
Anmeldung: kaiserulrike@gmx.net oder Tel. 0176 41543126
In diesem Kurs erfahren Sie viel Wissenswertes rund um die Seife und deren Herstellung in der Theorie.

„LICHTSTUBE“ – ADVENT SO WIE ES FRÜHER WAR

Mittwoch, 23.11.2016
18.00 – 22.00 Uhr

Ort: Arnika Akademie Teuschnitz
Leitung: Kerstin Rentsch, Genussbotschafterin und Buchautorin
Anmeldung: rentsch.kerstin@yahoo.de oder Tel. 09269 943249
Fast vergessene Advents – und Weihnachtsbräuche kennenlernen und erleben!



Samstag, 10.12.2016
15.00 – ca. 18.00 Uhr

WIE WERDE ICH SCHOKOLOGE? EIN SCHOKOLADIGER NACHMITTAG FÜR FAMILIEN

Ort: Arnika Akademie Teuschnitz
Preis: 35 € für zwei Personen (plus 10 € für weitere Kinder, zzgl. Materialkosten)
Leitung: Christina Zehnter, Kräuterpädagogin
Anmeldung: info@sonnenwirbel-natur.de oder Tel. 09265 8079680
Alles rund um das Thema Schokolade und die Herstellung kleiner Naschereien.

GESCHENKE AUS DER KÜCHE

Dienstag, 12.12.2016
18.00 – 22.00 Uhr

Ort: Arnika Akademie Teuschnitz
Preis: 18 € (zzgl. Materialkosten)
Leitung: Kerstin Rentsch, Genussbotschafterin und Buchautorin
Anmeldung: rentsch.kerstin@yahoo.de oder Tel. 09269 943249
Schokolade, Pralinen, Karamell, Likör, Konfitüre oder Chutney selbst herstellen, verpacken und dekorieren.



RÄUCHERN – HEILSAM FÜR KÖRPER UND GEIST

Freitag, 30.12.2016
19.00 – 21.00 Uhr

Ort: Wickendorf (näheres bei Anmeldung)
Preis: 40 € (inkl. Material)
Leitung: Carola Hebentanz
Anmeldung: kraeuterfraala@gmx.net oder Tel. 09268 913384
Erfahren Sie an diesem Abend mehr über das Räuchern in den Raunächten und die richtige Anwendung.

Stadt Teuschnitz

Hauptstr. 38

96358 Teuschnitz

Telefon +49 (0)9268 9720

info@arnikastadt.de

www.teuschnitz.de/arnika-akademie



ARNIKA AKADEMIE

PROGRAMM 2016

Vorträge, Seminare und Workshops

02

FEBRUAR

HATHA – YOGA – WOHLGEFÜHL UND ENTSPANNUNG

Termine: **Montag, 15.02. – 25.04.2016, 18.30 Uhr bis 19.30 Uhr (Fortgeschrittene) 19.40 Uhr bis 20.40 Uhr (Neueinsteiger)**
Mittwoch, 17.02. – 27.04.2016, 18.30 Uhr bis 19.30 Uhr (Fortgeschrittene) 19.40 Uhr bis 20.40 Uhr (Neueinsteiger)

Ort: Jugendbildungshaus „Haus am Knock“
 Preis: 75 €
 Leitung: Rosi Ströhlein, Yogalehrerin
 Anmeldung: r.stroehlein.yoga@gmx.de oder Tel. 09268 7415

**BILDERREISE DURCH KIRGISISTAN**

Freitag, 19.02.2016 19.00 – 21.30 Uhr

Ort: Arnika Akademie Teuschnitz
 Preis: kostenlos
 Leitung: Martin Körlin, Forstrevierleiter
 Anmeldung: info@arnikastadt.de oder Tel. 09268 9720

SINNESWANDELN – MEDITATIVE WANDERUNG

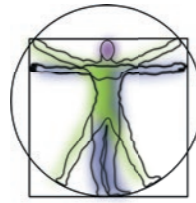
Sonntag, 21.02.2016 14.00 Uhr

Ort: Arnika Akademie Teuschnitz
 Preis: 10 €
 Leitung: Holger Schramm, Entspannungs- u. Meditationstrainer
 Anmeldung: schreibmir@holgerschramm.de oder Tel. 09265 8078067
 Die meditative Wanderung für die ganze Familie hat den Weg zum Ziel. Sie lädt ein, wieder zu spüren, zu lauschen und zu staunen.

DAS DARM – HIRN - KARTELL

Freitag, 26.02.2016 19.00 – 20.30 Uhr

Ort: Arnika Akademie Teuschnitz
 Preis: 10 €
 Leitung: Arnika Akademie Teuschnitz
 Referenten: Dr. med. Petra Wenzel
 Anmeldung: info@arnikastadt.de oder Tel. 09268 9720
 Dr. med. Petra Wenzel, Ärztin, Präventologin und Bestseller-Autorin geht in ihrem humorvollen Gesundheitsvortrag auf das Zusammenspiel zwischen Darm und Hirn ein.



03

MÄRZ

GRUNDLAGEN DER GARTENGESTALTUNG

Donnerstag, 10.03.2016 18.30 – 21.30 Uhr

Ort: Arnika Akademie Teuschnitz
 Preis: 35 €
 Leitung: Oliver Plewa, Gartenbautechniker
 Anmeldung: oliver.plewa@vgem-teuschnitz.de oder Tel. 09268 97215

„ABWEHRKRAFT“ – QI GONG SPAZIERGANG

Sonntag, 13.03.2016 14.00 Uhr

Ort: Arnika Akademie Teuschnitz
 Preis: 10 €
 Leitung: Holger Schramm, Entspannungs- u. Meditationstrainer
 Anmeldung: schreibmir@holgerschramm.de oder Tel. 09265 8078067

TRADITIONELLE KÜCHE THÜRINGER KLÖSSE

Mittwoch, 16.03.2016 18.00 – 22.00 Uhr

Ort: Arnika Akademie Teuschnitz
 Preis: 18 € (zzgl. Materialkosten)
 Leitung: Kerstin Rentsch, Genussbotschafterin und Buchautorin
 Anmeldung: rentsch.kerstin@yahoo.de oder Tel. 09269 943249

**ALTE OSTERBRÄUCHE NEU BELEBT**

Samstag, 19.03.2016 10.00 – 16.00 Uhr

Ort: Arnika Akademie Teuschnitz
 Preis: 35 € (inkl. Mittagessen, zzgl. Materialkosten)
 Leitung: Kerstin Rentsch, Genussbotschafterin und Buchautorin
 Anmeldung: rentsch.kerstin@yahoo.de oder Tel. 09269 943249
 Die Osterzeit bietet eine Fülle an Brauchtum und Traditionen, welche wieder neu belebt werden oder erhalten bleiben sollten. Kerstin Rentsch stellt Sie Ihnen vor.

04

APRIL

**SHAOLIN QI GONG – EINSTEIGER WORKSHOP**

Samstag, 02.04.2016 14.00 – 17.00 Uhr

Ort: Arnika Akademie Teuschnitz
 Preis: 35 €
 Leitung: Holger Schramm, Entspannungs- u. Meditationstrainer
 Anmeldung: schreibmir@holgerschramm.de oder Tel. 09265 8078067

KREISVERSAMMLUNG DES BAYERISCHEN IMKERVERBANDES

Sonntag, 03.04.2016 14.00 Uhr

Ort: Arnika Akademie Teuschnitz
 Herr Dr. Schierling referiert über das Thema Kontaminationen durch Pestizide und Varroazide im Bienenwachs. Eingeladen sind Mitglieder der Bayerischen Imkervereinigung, Hobbyimker und Bieneninteressierte.

NATURSEIFENKURS

Samstag, 16.04.2016 10.00 – 16.00 Uhr

Ort: Arnika Akademie Teuschnitz
 Preis: 165 €
 Leitung: Ulrike Kaiser, Kräuterpädagogin
 Anmeldung: kaiserulrike@gmx.net oder Tel. 0176 41543126
 Hier erlernen Sie die alte Kunst der Seifenherstellung

GESUND UND VITAL – REGIONALEN FISCH RICHTIG ZUBEREITEN

Dienstag, 19.04.2016 18.00 – 22.00 Uhr

Ort: Arnika Akademie Teuschnitz
 Preis: 18 € (zzgl. Materialkosten)
 Leitung: Kerstin Rentsch, Genussbotschafterin und Buchautorin
 Anmeldung: rentsch.kerstin@yahoo.de oder Tel. 09269 943249

VERWENDUNG UND PFLEGE VON STAUDEN TEIL I

Donnerstag, 21.04.2016 18.00 – 19.30 Uhr

Ort: Kräuterlehr- und Schaugarten Teuschnitz
 Preis: 15 €
 Leitung: Oliver Plewa, Gartenbautechniker
 Anmeldung: oliver.plewa@vgem-teuschnitz.de oder Tel. 09268 97215

**WILD UND VEGAN – FRÜHLINGSWILDKRÄUTER IN DER VEGANEN KÜCHE**

Samstag, 23.04.2016 15.00 – ca. 19.00 Uhr

Ort: Arnika Akademie Teuschnitz
 Preis: 35 € (zzgl. Materialkosten)
 Leitung: Christina Zehnter, Kräuterpädagogin
 Anmeldung: info@sonnenwirbel-natur.de oder Tel. 09265 8079680

05

MAI

**GESUND UND VITAL – BROTZEIT**

Dienstag, 03.05.2016 18.00 – 22.00 Uhr

Ort: Arnika Akademie Teuschnitz
 Preis: 18 € (zzgl. Materialkosten)
 Leitung: Kerstin Rentsch, Genussbotschafterin und Buchautorin
 Anmeldung: rentsch.kerstin@yahoo.de oder Tel. 09269 943249
 Selbst gebackenes Sauerteigbrot, Vollkornbrot oder Brötchen backen lernen und genießen.

**DER NATUR AUF DER SPUR**

Samstag, 07.05.2016 14.00 – 18.00 Uhr

Ort: Arnika Akademie Teuschnitz
 Preis: 35 €
 Leitung: Holger Schramm, Entspannungs- u. Meditationstrainer
 Anmeldung: schreibmir@holgerschramm.de oder Tel. 09265 8078067
 Spannendes und Entspannendes rund um das Thema Stress, die Natur aus Sicht der Psychologie, der Biologie und interessante Erkenntnisse der medizinischen Forschung in Theorie und Praxis.

QI GONG FÜR EINSTEIGER IM KRÄUTERGARTEN

11.05.2016 bis 06.07.2016 (8 Termine) ab 18 Uhr

Ort: Kräuterlehr- und Schaugarten Teuschnitz
 Preis: 40 €
 Leitung: Holger Schramm, Entspannungs- u. Meditationstrainer
 Anmeldung: schreibmir@holgerschramm.de oder Tel. 09265 8078067

**SUPERORGANISMUS BIENENSTAAT**

Samstag, 14.05.2016 15.00 – 17.30 Uhr

Ort: Arnika Akademie
 Preis: 18 €
 Leitung: Angela und Marian Mayek
 Traditionelle Heilmittel aus Bienenprodukten und deren Anwendung werden vorgestellt.

VERWENDUNG UND PFLEGE VON STAUDEN TEIL II

Donnerstag, 19.05.2016 18.00 – 19.30 Uhr

Ort: Kräuterlehr- und Schaugarten Teuschnitz
 Preis: 15 €
 Leitung: Oliver Plewa, Gartenbautechniker
 Anmeldung: oliver.plewa@vgem-teuschnitz.de oder Tel. 09268 97215

**IM GARTEN IST DIE HONIGBIENE LOS!**

Freitag, 20.05.2016 17.00 Uhr

Ort: Kräuterlehr- und Schaugarten Teuschnitz
 Preis: kostenlos
 Leitung: Hans Jorda, Imker
 Wir räumen der Europäischen Honigbiene einen Platz in unserem Kräuterlehr- und Schaugarten ein, stellen einen Bienenschaukasten auf und besiedeln diesen.

06

JUNI

**SOMMERZEIT IST GRILLZEIT**

Mittwoch, 08.06.2016 18.00 – 22.00 Uhr

Ort: Arnika Akademie Teuschnitz
 Preis: 18 € (zzgl. Materialkosten)
 Leitung: Kerstin Rentsch, Genussbotschafterin und Buchautorin
 Anmeldung: rentsch.kerstin@yahoo.de oder Tel. 09269 943249
 Holen Sie sich Inspirationen für Ihr nächstes Grillfest!
 Wir bereiten gemeinsam Wildkräutersalate, Fleischmarinaden, Dips und Beilagen mit frischen Kräutern zu.

PFLANZENHEILKUNDE IN DER ALTENPFLEGE

Samstag, 18.06.2016 9.30 Uhr – 17.00 Uhr

Ort: Arnika Akademie Teuschnitz
 Leitung: Prof. Dr. sc. nat. habil. Karen Nieber, Lehrstuhl Pharmakologie Universität Leipzig
 Dr. Sebastian Michael, Apotheker
 Judith Pöbnecker, Palliativ Care – Schwester, Pain Nurse, Aromaexpertin
 Preis: 160 €
 Anmeldung: info@arnikastadt.de oder Tel. 09268 9720
 Sie lernen komplementäre, natürliche Medizin und Anwendungen für die Altenpflege kennen.

ERÖFFNUNG DES KRÄUTER LEHR- UND SCHAUGARTENS TEUSCHNITZ

Sonntag, 19.06.2016 ab 10.30 Uhr

Ort: Kräuterlehr- und Schaugarten Teuschnitz
 Feiern Sie mit uns die Eröffnung des Kräuterlehr- und Schaugartens in Teuschnitz und genießen Sie diesen Tag mit einem besonderen Rahmenprogramm.

WILD UND VEGAN – WILDFRÜCHTE UND -KRÄUTER DES SOMMERS IN DER VEGANEN KÜCHE

Samstag, 25.06.2016 15.00 – ca. 19.00 Uhr

Ort: Arnika Akademie Teuschnitz
 Preis: 35 € (zzgl. Materialkosten)
 Leitung: Christina Zehnter, Kräuterpädagogin
 Anmeldung: info@sonnenwirbel-natur.de oder Tel. 09265 8079680



JULI

KRÄUTERWANDERUNG IM MORGENLICHT

Sonntag, 03.07.2016 8.00 – 10.30 Uhr

Ort: Arnika Akademie
 Preis: 12 €
 Leitung: Carola Hebentanz
 Anmeldung: kraeuterfraala@gmx.net oder Tel. 09268 913384
 Sie lernen Kräuter und Sträucher am Wegesrand kennen und erfahren mehr über Sammelzeiten, Verwendungszwecke und Zubereitungsarten.

08

AUGUST

NIX WIE RAUS – SPASS UND ENTSPANNUNG FÜR DIE GANZE FAMILIE

Sonntag, 14.08.2016 15.00 Uhr

Ort: Arnika Akademie Teuschnitz
 Preis: 35 € für 2 Personen, jedes weitere Kind 10 €
 Leitung: Christina Zehnter, Kräuterpädagogin
 Holger Schramm, Wanderführer und Entspannungstrainer
 Anmeldung: schreibmir@holgerschramm.de, Tel. 09265 8078067
 Die Wanderung für Familien vereint Spaß und Spiel mit stillen Momenten, Staunen und kleinen fantasievollen Inseln der Einkehr und wird sowohl Kindern als auch Erwachsenen gerecht.