



Herbst/Winter



Räuchern – Energie für dich und deine Lebensräume (3 h)

- Rauch und riechen – Unser Geruchssinn
- Unterschiedliche Räuchermethoden
- Womit räuchern wir?

Wir binden einen Räucherbüschel und stellen eine Räuchermischung her.



Abwehrstark durch den Winter (3 h)

Wir schauen uns 4 natürliche ätherische Öle an, welche in verschiedenen Anwendungen unser Immunsystem stärken. Wir stellen gleich ein paar Produkte deiner Wahl zusammen.



Seifen sieden – natürliche Waschkunst (1 Tag)

Siehe Frühling

Das ganze Jahr über



Motiviert im Alltag (3 h)

Möchtest du wissen, wie du durch Selbstmotivation deine Leistung steigern kannst? Den inneren Schweinehund zu überwinden ist manchmal ganz einfach, wenn du weißt wie.

In Kombination mit Düften von Kräutern als ätherisches Öl, in einer Räuchermischung oder Duftlampe.



Chrut & Rose – Geschenke selbst herstellen (3 h)

Über Geschenke aus der Kräuterküche freut sich jeder. Wir kreieren mit saisonalen Kräutern Tees und stellen Raumsprays zusammen. Im Winter ist die Lippenpflege beliebt oder der Nasenbalsam, im Sommer das anregende Kräuter-Fussbad oder der belebende Tee.

Mit vielen Rezepten zum Nachmachen daheim.



Impuls-Events mit Wirkung



Futter für Geist und Körper

Du bist auf der Suche nach einem Event für deine Firma, deinen Verein oder einem Abend mit Freunden? Dann sind die Impuls-Events genau das Richtige.

Wissenswertes über Kräuter, Düfte und gleich selbst etwas herstellen. Darum geht es bei den «Impuls-Events mit Wirkung». Vom Raumspray bis zur Räuchermischung, von der Lippenpflege bis zum Seifensieden – alles ist möglich.

Auch das Training deiner mentalen Stärke kommt dabei nicht zu kurz. Interessiert? Lass dich inspirieren!

Frühling



Muntermacher – dein Energiekick für den Alltag (3 h)

Wie komme ich zu mehr Energie im Alltag? Was tut mir jetzt gut? Spannende Informationen zu 4 natürlichen, ätherischen Ölen und wie du diese für dich nutzen kannst. Wir mischen 2 aktivierende Produkte deiner Wahl (z. B. Raumspray, Aktiv-Fussbad).



Seifen sieden – natürliche Waschkunst (1 Tag)

Du möchtest ein natürliches Waschstück selbst herstellen? Ich zeige dir, was es alles dazu braucht. Wir sieden ein paar einfache Rezepte zusammen, die Seifen darf jeder nach Hause nehmen und nach 8 Wochen brauchen.

- Wissenswertes über Öle und Fette
- Herstellung einer Seife
- Umgang mit der Lauge
- Welche ätherischen Öle, Düfte verwende ich in einer Seife?

Sommer



Frischekick für den Sommer (3 h)

Welche Kräuter kühlen von innen? Welche von aussen z. B. in einem Gesichtsspray?

Alles rund um die sommerliche Erfrischung. Wir stellen 3 coole Produkte zusammen her.



Meine Kräuter-Reiseapotheke (3 h)

Wir stellen eine Kräuter-Packliste für deine Bedürfnisse zusammen und mischen gleich ein paar Tropfen gegen Reiseübelkeit oder Grummeln im Magen. Zudem mischen wir einen Insektenspray.



Frau sein (3 h)

Welches sind die wichtigsten Frauenheilpflanzen und wie wirken sie?

Praktische Selbsthilfetipps und Hausmittel.



Corinne Staub
Deine Event-Leiterin



Addeval GmbH

Dorfstrasse 10
CH-8537 Nussbaumen/TG

+41 79 691 00 08
corinne@chrutundrose.ch
www.chrutundrose.ch