

## August:

22.08.2019: Vortrag „Die Kraft der Düfte – Aromatherapie“  
Start: 18 h, 15 Euro

24. und 25.08.2019: Kräuterwanderung  
Start jeweils um 10 h, jeweils 12 Euro inkl. Imbiss

06.08.2019: Selbermachen: „Körperpflege“  
Wissen, was drin ist! Start: 18 h, 25 Euro

31.08.2019: „Echte“ Seife sieden im Kaltsiedeverfahren  
Start: 14 h, Dauer: 4 Stunden, Theorie & Praxis, 45 Euro

## September:

01.09.2019: „Echte“ Seife sieden im Kaltsiedeverfahren  
Start: 14 h, Dauer: 4 Stunden, Theorie & Praxis, 45 Euro

03.09.2019: „Gemüse fermentieren“, 18 h, 25 Euro

05.09.2019: „Duft Geschenke“ Badekugeln, Cremebars  
u.v.m. herstellen und hübsch verpacken!  
Start: 18 h, 27 Euro

09.09.2019: „Kräuter für die Seele“ Vortrag & Praxisteil  
Start: 18 h, 25 Euro

11.09.2019: Meine Kräutersalben-Küche, Heilende  
Wildkräutersalben und -cremes selber machen!  
Start 18 h, 35 Euro

14.09.2019: Kräuterwanderung, Start: 14 h, 12 Euro  
15.09.2019: dto. 10 h, 12 Euro

17.09.2019: Seifen gießen mit Seifenbasen, 18 h, 20 Euro

20.09.2019: „Geschenke aus meiner Küche“  
Start 18 h, 27 Euro

24.09.2019: Filzkurs: „Seife umfilzen“, 18 h, 23 Euro

26.09.2019: Selbermachen: „Körperpflege“  
Wissen, was drin ist! Start: 18 h, 25 Euro

## Oktober:

08.10.2019: Filzkurs: „Seife & Windlicht“, 18 h, 30 Euro

10.10.2019: Kräuterweine & Liköre, 18 h, 25 Euro

13.10.2019: Wurzel & Beerenwanderung, 10 h, 12 Euro

## Oktober:

15.10.2019: Kochen „Früchte des Herbstes“, 18 h, 27 Euro

17.10.2019: „Geschenke aus meiner Küche“  
Kochen und Verpacken in einem Kurs  
Start 18 h, 27 Euro

22.10.2019: „Fototransfer auf Holz“ (Potchen)  
Start 18 h, 20 Euro

29.10.2019: Allerlei Kräuter – Kräuterallerlei  
Pasten-Öle-Bonbons-Liköre – Gesundes aus Kräuter  
Start 18 h, 35 Euro

## November:

04.11.2019: Kochen: „Kürbis mal anders“, 18 h, 27 Euro

07.11.2019: „Wir backen Plätzchen“, 18 h, 27 Euro

09.11.2019: „Neue Ideen fürs Fondue“, 16 h, 40 Euro

11.11.2019: „Papierdrahtkunst“, 18 h, 18 Euro

13.11.2019: Meine Kräutersalben-Küche, Heilende  
Wildkräutersalben und -cremes selber machen!  
Start 18 h, 35 Euro

18.11.2019: Filzkurs: Kleine Täschchen, 18 h, 30 Euro

21.11.2019: „Geschenke aus meiner Küche“  
Kochen und Verpacken in einem Kurs  
Start 18 h, 27 Euro

23.11.2019: Wichtelbaum binden, 14 h, 25 Euro  
24.11.2019: Wichtelbaum binden, 14 h, 25 Euro

26.11.2019: Vortrag „Die dunkle Jahreszeit“, 18 h, 15 Euro

28.11.2019: Kleine Mitbringsel „Weihnachten“, 18 h, 17 Euro

## Dezember:

03.12.2019: Duft Geschenke, 18 h, 25 Euro

05.12.2019: Seife gießen mit Seifenbasen, 18 h, 20 Euro

09.12.2019: „Geschenke aus meiner Küche“  
Kochen und Verpacken in einem Kurs  
Start 18 h, 27 Euro

**Separate Termine für Gruppen, Vereine  
oder bei Ihnen Vorort möglich.  
Sprechen Sie mich an!**



## Kursprogramm 2019



**Kräuterwanderungen  
Verarbeitung von Kräutern  
Kreativkurse  
Koch-Workshops  
Filz- und Seifenkurse  
Kosmetikmacherei  
Vorträge**

### Kontakt:

Susanne Zipse, Burgstraße 12, 35325 Mücke  
Tel.: 06400-9593343, Mobil: 0173-1603339  
Email: szipse@gmx.net  
Internet: [www.meine-auszeit.net](http://www.meine-auszeit.net)

## Liebe Auszeit-Suchende,

schön, dass Sie an meinem Programm interessiert sind. Nachstehend finden Sie meine Kurse in einer kurzen Aufstellung. Detailliertere Informationen zu den Kursen und noch vieles mehr, finden Sie auf meiner Homepage. Sollten Sie Fragen haben: Einfach anrufen! Ich freue mich auf Sie.

Ihre *Susanne Zipse*

### März

16.03.2019: Tageskurs „Bitterstoffe, Präsentation-Kräuterwandern-Kochen  
Start: 10 h – ca. 16 h, 65 Euro

17.-22.03.2019 5-Tage-Basenfaster  
Start 18 h, 120 Euro

25.03.2019: Vortrag „Hildegard von Bingen“,  
Start 18 h, 15 Euro

26.03.2019: Kochen nach Hildegard v. Bingen,  
Start 18 h, 27 Euro

### April:

02.04.2019: Vortrag: „Gesunde Bitterstoffe“  
Start: 18 h, 15 Euro

03.04.2019: Kochevent: „Bitterstoffe“, um 18 h, 27 Euro

05.04.2019: Papierdrahtkunst, Start: 18 h, 18 Euro

08.04.2019: Kleine Mitbringsel, Thema „Ostern“,  
Start: 18 h, 17 Euro

10.04.2017: Meine Kräutersalben-Küche,  
Start: 18 h, 35 Euro

13.04.2019: Tageskurs Kochen mit Kräutern,  
Präsentation-Wandern-Kochen  
Start: 10 h, 60 Euro

14.04.2019: Kräuterwanderung  
Start: 14 h, Kosten: 12 Euro inkl. Imbiss

16.04.2019: Seifen gießen mit Seifenbasen,  
Start 18 h, 20 Euro

26.04.2019: Kräuterwanderung  
Start 17 h, 12 Euro inkl. Imbiss

30.04.2019: Kräuter für die Seele, Vortrag & Praxisteil,  
Start 18 h, 25 Euro

### Mai

06.05.2019: Selbermachen: „Körperpflege“  
Wissen, was drin ist! Start: 18 h, 25 Euro

08.05.2019: „Kochen mit Wildkräutern“  
Start 18 h, 30 Euro

11.05.2019: Kräuterwanderung, Start 14 h, 12 Euro inkl.  
Imbiss

12.05.2019: Kräuterwanderung, Start 10 h, 12 Euro inkl.  
Imbiss

15.05.2019: Meine Kräutersalben-Küche, Heilende  
Wildkräutersalben und -cremes selber machen!  
Start 18 h, 35 Euro

17.05.2019: „Geschenke aus meiner Küche“  
Kochen und Verpacken in einem Kurs  
Start 18 h, 27 Euro

19.05.2019: Tageskurs „Meine Kräuterapotheke“  
Erste Hilfe aus der Natur selber herstellen.  
-Vortrag, Kräuterwanderung & Herstellung -  
Start 10 h, 65 Euro inkl. Rezepte, Snack & Material

21.05.2019: Kochen: „Fingerfood & Partyhäppchen“  
Start 18 h, 30 Euro

23.05.2019: Kochen: „Vegetarisch ist auch ganz  
lecker“, Start 18 h, 25 Euro

25.05.2019: Tageskurs „Kräuter konservieren“  
Vortrag, Kräuterwandern, Praxisteil  
Start 10 h, 65 Euro inkl. Imbiss & Materialien

28.05.2019: Selbermachen „Waschmittel & Co.“  
Umweltbewusstsein fängt Zuhause an!  
Start 18 h, 25 Euro

### Juni

04.06.2019: Kochen „Leichte Sommerküche“  
Start 18 h, 27 Euro

06.06.2019: Kochen „Vegan für Einsteiger“  
Start 18 h, 27 Euro

### Juni

07.06.2019: Basteln: „Kleine Aufmerksamkeiten“  
Start: 18 h, 17 Euro

12.06.2019: Seife gießen aus Seifenbasen  
Start: 18 h, 20 Euro

15. und 16.06.2019: Kräuterwanderung  
Start jeweils um 10 h, jeweils 12 Euro inkl. Imbiss

18.06.2019: „Fototransfer auf Holz“ (Potchen)  
Start 18 h, 20 Euro

24.06.2019: „Geschenke aus meiner Küche“  
Kochen und Verpacken in einem Kurs  
Start 18 h, 27 Euro

26.06.2019: „Kochen mit Wildkräutern“  
Start 18 h, 30 Euro

### Juli

03.07.2019: Allerlei Kräuter – Kräuterallerlei  
Pasten-Öle-Bonbons-Liköre – Gesundes aus Kräuter  
Start 18 h, 35 Euro

06.07.2019: Tageskurs „Kräuter konservieren“  
Vortrag, Kräuterwandern, Praxisteil  
Start 10 h, 65 Euro inkl. Imbiss & Materialien

11.07.2019: „Geschenke aus meiner Küche“  
Kochen und Verpacken in einem Kurs  
Start 18 h, 27 Euro

13. und 14.07.2019: Kräuterwanderung  
Start jeweils um 10 h, jeweils 12 Euro inkl. Imbiss

### August

06.08.2019: Kochen: „Käse selber machen!“  
Start 18 h, 35 Euro

09.08.2019: Koch-Workshop „Äthiopien“  
Kochen wie in Afrika! Start 18 h, 27 Euro

13.08.2019: „Kochen mit Wildkräutern“  
Start 18 h, 30 Euro

19.08.2019: „Geschenke aus meiner Küche“  
Kochen und Verpacken in einem Kurs  
Start 18 h, 27 Euro