

## September:

02.09.2020: Selbermachen: „Körperpflege“  
Wissen, was drin ist! Start: 18 h, 27 Euro

03.09.2020: Selbermachen „Waschmittel & Co.“  
Start 18 h, 27 Euro

07.09.2020: Kochen: „Vegan für Anfänger, 18 h, 27 Euro

09.09.2020: Flüssigacryl-Malerei (Pouring)  
Start: 18 h, 35 Euro

13.09.2020: Kräuterwanderung, Start 10 h, 12 Euro  
inkl. Imbiss und Infomaterial

16.09.2020: Kreativer Seifenspaß, Glycerinseife,  
Start: 18 h, 22 Euro

18.09.2020: Filzkurs: „Seife umfilzen“, Start: 18 h, 23 Euro

22.09.2020: Fototransfer auf Holz (Potchen)  
Start: 18 h, 25 Euro

26.09.2020: „Echte“ Seife sieden (Kaltsiedeverfahren)  
– Einsteiger, Start: 10 Uhr, 55 Euro

27.09.2020: „Echte“ Seife sieden (Kaltsiedeverfahren)  
– Einsteiger, Start: 10 Uhr, 55 Euro

30.09.2020: Allerlei Kräuter – Kräuterallerlei  
Pasten-Öle-Bonbons-Liköre – Gesundes aus Kräuter  
Start 18 h, 37 Euro

## Oktober:

02.10.2020: Geschenke in letzter Minute, 18 h, 27 Euro

06.10.2020: Dufte Geschenke, Start: 18 h, 35 Euro

08.10.2020: Kräuterweine & Liköre, 18 h, 35 Euro

10.10.2020: Putzseife sieden (Kaltsiedeverfahren)  
für Fortgeschrittene, Start: 10 h, 45 Euro

13.10.2020: Kochen „Fingerfood & Partyhäppchen,  
Start: 18 h, 30 Euro

15.10.2020: Kreativer Seifenspaß – Glycerinseife  
Start: 18 h, 22 Euro

20.10.2020: Workshop: „Küchenkäse selber machen“  
Lecker Käse herstellen und auch gleich vernaschen.  
Start: 18 h, 35 Euro

23.10.2020: Filzkurs „Windlicht & Seife“, Start: 18 h, 30 Euro

25.10.2020: Wurzel- und Beerenwanderung, Start 10 h,  
12 Euro inkl. Imbiss & Informationsmaterial

27.10.2020: Kochen: So schmeckt der Herbst, 18 h, 27 Euro

29.10.2020: Meine Kräutersalbenküche, 18 h, 37 Euro

## November

03.11.2020: Kleine Mitbringsel „Advent“, Start 18 h, 17 Euro

05.11.2020: Kochen: „Tolle Knolle, Start 18 h, 27 Euro

10.11.2020: Selbermachen: „Körperpflege“  
Wissen, was drin ist! Start: 18 h, 27 Euro

13.11.2020: „Neue Ideen fürs Fondue“, Start: 18 h, 45 Euro

17.11.2020: Kochen: „Kürbis mal anders“, Start: 18 h, 27 Euro

21.11.2020: Wichtelbaum binden, Start 10 h, 27 Euro

22.11.2020: Wichtelbaum binden, Start 10 h, 27 Euro

24.11.2020: Papierdrahtkunst Thema: Weihnachten,  
Start: 18 h, 20 Euro

26.11.2020: Filzkurs: „Kleine Taschen“, Start: 18 h, 30 Euro

## Dezember:

02.12.2020: „Geschenke aus meiner Küche“, Kochen und  
Verpacken in einem Kurs, Start 18 h, 27 Euro

08.12.2020: „Geschenke in letzter Minute“  
Start: 18 Uhr, 27 Euro

## Vorträge:

Folgende Vorträge können von Vereinen, Institutionen oder  
private Gruppen gebucht werden:

- Wildkräuter – Eine Schatztruhe von Mutter Natur
- Wildkräuter – Gesundheit vom Wegesrand
- Kräuter für die Seele
- Bitterstoffe – Frühjahrsputz für den Körper
- Die dunkle Jahreszeit – Mit Kräutern gegen den Winterblues
- Winterzeit - Erkältungszeit: Wissen aus alter Zeit
- Wehe Beine – wehe Füße: Kräuter f. d. Stützen des Körpers

Die Vorträge beziehen sich in der Hauptsache auf die  
Wirkweisen der Wildkräuter auf unseren Körper. Kulinarische  
Kostproben können gerne mitgeliefert werden.

**Alle in diesem Programm aufgeführten  
Aktionen können als Gruppenevent – gerne  
auch bei Ihnen Vorort – gebucht werden.**

**Für Terminabsprachen sprechen Sie mich  
einfach an!**



## Kursprogramm 2020



Alles rund um Kräuter:  
Kräuterwanderungen  
Verarbeitung von Kräutern  
Kräuter-Kochkurse  
Vorträge



Seifensiede-Kurse  
Einsteiger  
Fortgeschrittene  
Putzseifen



7-Tage-Basenfasten  
Einsteiger  
„Alte Hasen“  
Spezial

**..... und noch vieles, vieles mehr:**



Filzkurse

Kochkurse

Pouring

Workshops

## Kontakt:

Susanne Zipse, Burgstraße 12, 35325 Mücke  
Tel.: 06400-9593343, Mobil: 0173-1603339  
Email: szipse@gmx.net  
Internet: 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.

### Januar

07.01.2020: kostenloser Infoabend zum Ablauf meiner Basenfasten-Kurse, 18 Uhr – Anmeldung erforderlich

17.01.-24.01. 2020: 7-Tage-Basenfasten - Einsteiger  
Start 18 h, 190 Euro

### Februar:

14.02. – 21.02.2020: 7-Tage Basenfasten - Einsteiger,  
Start 18 h, 190 Euro

28.02.2020: Filzen „Filzschuhe“, Start 18 h, 40 Euro

### März:

06.03. – 13.03.2020: 7-Tage Basenfasten – Alte Hasen  
Start 18 h, 160 Euro

21.03.2020: Putzseife sieden (Kaltsiedeverfahren)  
(Fortgeschrittene) Start: 10 h, 45 Euro

28.03.2020: „Echte“ Seife sieden (Kaltsiedeverfahren)  
– Einsteiger, Start: 10 Uhr, 55 Euro

29.03.2020: „Echte“ Seife sieden (Kaltsiedeverfahren) –  
Fortgeschrittene – Neue Rezepte, Start: 10 h, 45 Euro

31.03.2020: Kleine Mitbringsel: Thema Ostern  
Start: 18 Uhr, 17 Euro (keine Gutscheine)

### April:

01.04.2020: Papierdrahtkunst, Start: 18 h, 20 Euro

07.04.2020: Flüssigacryl-Malerei (Pouring)  
Start: 18 h, 35 Euro

18.04.2020: Tageskurs „Bitterstoffe“,  
Vortrag, Kräuterwandern, Kochen. Start: 10 h, 70 Euro

20.04.2020: Allerlei Kräuter – Kräuterallerlei  
Pasten-Öle-Bonbons-Liköre – Start: 18 h, 37 Euro

22.04.2020: Meine Kräutersalben-Küche, Heilende  
Wildkräutersalben und -cremes selber machen!  
Start 18 h, 37 Euro

25.04.2020: Kräuterwanderung, Start: 10 h, 12 Euro  
26.04.2020: Kräuterwanderung, Start: 10 h, 12 Euro

28.04.2020: Kreativer Seifenspaß, Start: 18 h, 23 Euro

### Mai:

02.05.2020: Tageskurs „Kräuter konservieren“  
Vortrag, Kräuterwandern, Praxisteil  
Start 10 h, 70 Euro inkl. Imbiss & Materialien

04.05.2020: Selbermachen: „Körperpflege“  
Wissen, was drin ist! Start: 18 h, 27 Euro

05.05.2020: Selbermachen „Waschmittel & Co.“  
Start 18 h, 27 Euro

09.05.2020: Ein Tag mit den Wildkräutern  
Vortrag, Wanderung, Kochen, Start: 10 h, 70 Euro

12.05.2020: Kochen:Vegetarisch ist auch ganz lecker!  
Start: 18 h, 27 Euro

14.05.2020: Kochen: Gesunde Bitterstoffe lecker auf den  
Teller gebracht. Start: 18 h, 27 Euro

17.05.2020: Kräuterwanderung, Start: 10 Uhr,  
12 Euro inkl. Imbiss & Infomaterial

19.05.2020: „Geschenke aus meiner Küche“  
Kochen und Verpacken in einem Kurs  
Start 18 h, 27 Euro

23.05.2020: Tageskurs „Meine Kräuterapotheke“  
Vortrag, Kräuterwandern, Praxisteil  
Start 10 h, 70 Euro inkl. Imbiss & Materialien

26.05.2020: Fototransfer auf Holz (Pötchen)  
Schilderworkshop, Start: 18 h, 25 Euro

28.05.2020: Kochen: Heimat-Häppchen: „Hessen“  
Start: 18 h, 27 Euro

### Juni:

03.06.2020: Allerlei Kräuter – Kräuterallerlei  
Pasten-Öle-Bonbons-Liköre – Start: 18 h, 37 Euro

05.06. – 12.06.2020: 7-Tage-Basenfasten – Spezial  
Mit Yoga, Kräuterwandern und –verarbeitung, versch.  
Ausflüge, Einkaufs-Workshop u.v.m.  
Start: 18 h, 295 Euro inkl. Veranstaltungen, exkl.  
Übernachtung und Lebensmittel

15.06.2020: Flüssigacryl-Malerei (Pouring)  
Start: 18 h, 35 Euro

17.06.2020: Kräuter für die Seele, Vortrag & Praxisteil  
Start: 18 h, 27 Euro

20.06.2020: Kräuterwanderung, 10 h, 12 Euro  
21.06.2020: Kräuterwanderung, 10 h, 12 Euro

23.06.2020: Kochen: Fingerfood & Partyhäppchen  
Start: 18 Uhr, 30 Euro

27.06.2020: Tageskurs: Ein Tag mit den Wildkräutern  
Vortrag, Kräuterwanderung, Praxisteil  
Start: 10 Uhr, 70 Euro

30.06.2020: Meine Kräutersalben-Küche, Heilende  
Wildkräutersalben und -cremes selber machen!  
Start 18 h, 37 Euro

### Juli

02.07.2020: Kochen: Leichte Küche, 18 h, 27 Euro

08.07.2020: Kochen: Wildkräuterküche, 18 h, 27 Euro

11.07.2020: Tageskurs „Meine Kräuterapotheke“  
Vortrag, Kräuterwandern, Praxisteil  
Start 10 h, 70 Euro inkl. Imbiss & Materialien

14.07.2020: Kreativer Seifenspaß, Start: 18 h, 23 Euro

16.07.2020: Flüssigacryl-Malerei (Pouring)  
Start: 18 h, 35 Euro

18.07.2020: Kräuterwanderung, 10 h, 12 Euro  
19.07.2020: Kräuterwanderung, 10 h, 12 Euro

### August:

04.08.2020: Pflanzgefäße aus Beton  
Start. 18 h, 35 Euro

06.08.2020: Meine Kräutersalben-Küche, Heilende  
Wildkräutersalben und -cremes selber machen!  
Start 18 h, 37 Euro

11.08.2020: „Geschenke aus meiner Küche“  
Kochen und Verpacken in einem Kurs  
Start 18 h, 27 Euro

13.08.2020: Flüssigacryl-Malerei (Pouring)  
Start: 18 h, 35 Euro

15.08.2020: Kräuterwanderung, 10 h, 12 Euro  
16.08.2020: Kräuterwanderung, 10 h, 12 Euro

19.08.2020: Workshop: „Küchenkäse selber machen“  
Start: 18 h, 35 Euro

22.08.2020: Tageskurs: Kochen mit Wildkräutern  
Vortrag, Kräuterwanderung, Kochen  
Start: 10 Uhr, 70 Euro

25.08.2020: Kochen: „Äthiopien“, Start: 18 h, 27 Euro

29.08.2020: „Ein Tag mit den Wildkräutern“ Vortrag,  
Wanderung, Praxisteil, Start: 10 h, 70 Euro

