

# SONNTAGSTREFF IM KRÄUTERGARTEN

Bei den offenen Sonntagstreffs erfahren Sie zum einen einiges über den Aufbau, die Entstehungsgeschichte und die Pflanzenauswahl des Kräutergartens im Kloster Saarn. Zum anderen werden, je nach thematischem Schwerpunkt, ausgewählte Pflanzen des Gartens vorgestellt.

11.05.2025: Grüner geht's kaum: Wild- und Heilpflanzen des Frühlings

29.06.2025: Bunt und dufte: Wild- und Heilpflanzen des Frühlings

07.09.2025: Freche Früchtchen: Wild- und Heilpflanzen des Frühlings

Beginn ist jeweils 11 Uhr, Dauer etwa 60 Minuten. Teilnahmebeitrag 5€  
Eine Anmeldung ist nicht notwendig, aber hilfreich für die Planung des Termins!



Am **Sonntag, 24.08.2025** wird das Klosters Saarn als „**Frauenort NRW**“ ausgezeichnet. In dem Rahmen wird es ein vielfältiges Angebot rund um das Kloster geben. Dabei darf der Kräutergarten nicht fehlen. Freuen Sie sich schon jetzt zu einem Angebot zum Thema „Frauenkräuter“. Details finden Sie dann zeitnah zum Termin auf der Homepage des Vereins der Freunde und Förderer des Klosters Saarn e.V..

# ORGANISATORISCHES

## Ansprechpartnerin & Referentin:

Stefanie Horn

Wildkräuter- und Heilpflanzenpädagogin,  
Phyto-Aroma-Expertin, Naturmentorin

## weitere Referentin:

Heike Röger

Dipl. Kräuterefachfrau, Heilpflanzenpädagogin, Gesundheitsberaterin (IHK)

## Anmeldung

Eine Anmeldung ist unbedingt erforderlich. Die Anmeldung kann auf der Homepage des Vereins der Freunde und Förderer des Klosters Saarn [www.kloster-saarn.de](http://www.kloster-saarn.de) oder per Mail an [kraeuter@horn-koopmann.de](mailto:kraeuter@horn-koopmann.de) erfolgen.

Danach erhalten Sie eine schriftliche Anmeldebestätigung, die erst nach Zahlung des Teilnahmebeitrags als verbindlich gilt. Da die Platzzahl begrenzt ist, empfehlen wir eine zeitnahe Anmeldung.

Auf der Homepage des Fördervereins können Sie sich informieren, wenn im Laufe des Jahres noch weitere Veranstaltungen angeboten werden.

Der Kräutergarten befindet sich in der Trägerschaft des Vereins der Freunde und Förderer des Klosters Saarn e.V.. Die Teilnahmebeiträge dienen dem Erhalt und der Pflege des Kräutergartens.



# KRÄUTERGARTEN AM KLOSTER SAARN



## ANGEBOTE 2025



# GRÜNER MONTAG... IM KLOSTERGARTEN

---

Mit den „Grünen Montagen“ laden wir 2025 ein, die Woche nach der benediktinischen Regel „Ora et Labora“ zu beginnen.

Das meint, dass „rechte Gleichgewicht zwischen der Suche nach dem Absoluten und dem Einsatz in den täglichen Verantwortungen, zwischen der Ruhe der Betrachtung und der Emsigkeit im Dienst zu finden“ (*nach Vultum Dei quaerer*).

In „Kräutersprache“ übersetzt heißt das: Es geht darum, gemeinsam mit allen Sinnen wahrzunehmen, was gerade im klösterlichen Kräutergarten wächst, blüht und reift und dies in 1-2 Rezepten zu verarbeiten, um die Wirkung der Kräuter mit in den Rest der Woche zu nehmen.

Teilnahmebeitrag: 15€ incl. Materialkosten für ein Mitnahmeprodukt und einen kleinen Kräutersnack vor Ort. Bei einer Anmeldung für alle drei Angebote dieser Reihe reduziert sich der Beitrag auf 13€ pro Veranstaltung.

Die Veranstaltungen finden jeweils von 17.30-19.30 Uhr komplett draußen statt.

28.04.: Klostergarten .... im Frühlingsgrün

23.06.: Klostergarten ... schmeckt nach Sommerglück

01.09.: Klostergarten .... wenn freche Früchtchen reifen



# WORKSHOPS AM SAMSTAG

---

---

## Minz und Kunz – dank Sommerkräutern gut und erfrischt in den Sommer starten

Die typischen Sommerkräuter wie kühlende Minze, anregender Rosmarin und zitronige Melisse tragen dazu bei, dass wir die sonnige Jahreszeit noch besser genießen können. Warum und wie sie alle uns die sonnige Jahreszeit noch besser genießen lassen, ist der „grüne Faden“ der Veranstaltung.

In diesem Workshop lernen Sie Kräuter, die nach Sommer schmecken, mit ihren Wirkungen und Einsatzbereichen genauer kennen und setzen das Wissen direkt in Rezepten um. Wir sind sicher, dass Sie nach der Teilnahme viele tolle Ideen entwickeln werden, um Alltagsgerichte und pflegende Produkte sommermäßig aufzufrischen.

Termin: 10.05.2025 10-14 Uhr

Teilnahmebeitrag: 40€ zzgl. Materialkostenumlage



## Wohl-Sein! Hausapotheke für die kommende Herbst- und Winterzeit

Vor der Haustür wächst allerlei krautiges Grün und im Garten finden sich eine große Gemüsevielfalt. Ein Schatz, der oft mit seinen Multitalenten verkannt wird.

Im Workshop möchten wir Ihnen einige dieser Pflanzen mit ihren besonderen „Immunsystemstärkenden Fähigkeiten“ näher vorstellen. Danach geht es darum, diese Fähigkeiten durch das Zubereiten verschiedener Rezepte zu konservieren, um im Bedarfsfall gut gewappnet zu sein. Natürlich sammeln wir für die Rezepte so viel Pflanzenmaterial wie möglich im Rahmen der Veranstaltung selbst!

Termin: 06.09.2025, 10-14 Uhr

Teilnahmebeitrag: 40€ zzgl. Materialkostenumlage



## Klostermedizin – Altes Wissen „in neuen Schläuchen“?!

Klostermedizin ist keine eigene Wissenschaft, sondern bezeichnet die Heilkunde des 6.-12. Jahrhunderts, die in den Klöstern praktiziert wurde und wichtige Grundlagen für die moderne Heilpflanzenkunde legte. Diese Grundlagen wollen wir im Rahmen des Workshops mit Ihnen gemeinsam in den Blick nehmen und gleichzeitig in der Praxis erproben. Wir wollen nicht zu viel versprechen, aber dennoch die These wagen, dass das „alte Wissen“ immer noch aktuell ist. Überzeugen Sie sich selbst!

Termin: 09.11.2024., 10-14 Uhr

Teilnahmebeitrag: 40€ zzgl. Materialkostenumlage