

## KREATIV.

### Intuitives Malen.

Sie lassen Ihrer Intuition freien Lauf und werden über Ihre Kreativität staunen. Mit Farben, Fingern, Pinsel malen Sie, was Ihnen in den Sinn kommt. Es entsteht ein Kraftbild für das ganze Leben. Sie müssen nicht malen können.

**Do. 12.7. | Sa. 4.8. | Di. 4.9. | Sa. 6.10. | Mo. 12.11. 10.00 - 16.00 Uhr**  
**Kursleitung** Sabine Clausing, Heilpraktikerin für Psychotherapie-  
**Kosten** 120 €  
**Anmeldung** 08427 9858318, sabine.clausing@web.de

### Natur im Fokus.

Sie brauchen nur eine moderne Kamera oder ein Smartphone. Kommen Sie mit auf eine Fotosafari, bei der Sie neue Perspektiven entdecken und besondere Fotos schießen werden.

#### Für Privatpersonen und Gruppen

#### Termine und Kosten auf Anfrage

**Kursleitung** Dorothee v. Mirbach-Kirchhoff, Fotografin  
**Kontakt** 0906 98164044, mirbach-kirchhof@t-online.de

### Kreative Keramik.

Lernen Sie die Techniken der Aufbaukeramik kennen und töpfern Sie Schönes für Haus und Garten. Kleine Künstler ab 5 Jahren lassen beim Modellieren mit Ton ihrer Kreativität und Fantasie freien Lauf.

#### Töpfertreff am Wochenende / Kreative Kindergeburtstage

**Kursleitung** Andrea Mertens, Dipl. Päd., Kreativitätstrainerin  
**Ort** Kreativhaus Daiting  
**Anmeldung** 0160 6383417, andrea@schwabenart.de

### Frischer Wind im Schminkkoffer.

Ein typgerechtes Make-up hebt die Schönheit Ihres Gesichts hervor. Farbvarianten und Highlights setzen Sie neu in Szene. Eine gute Pflege und Grundierung gleicht Rötungen, kleine Hautunreinheiten und Schatten aus. Komplettes Augen- und Lippen-Make-up - auch für Brillenträger. Auf Wunsch erhalten Sie ein Vorher-/ Nachher-Bild per E-Mail.

**Freitag, 19. Oktober 18.00 - 21.00 Uhr**  
**Referentin** Ute Kröger, Beautyberaterin  
**Kosten** 25 €, Maximal 5 Teilnehmerinnen  
**Ort** B+ Zentrum  
**Anmeldung** 0175 3646236, kroegerute@beautyberatung.net

## MACH MIT.

### Ukulele-Schnuppern

Die Ukulele ist ideal, wenn du ein leicht erlernbares und handliches Begleitinstrument spielen willst. Mit ein wenig Übung und einfachen Griffen lernst du in kurzer Zeit, dich und andere beim Singen und Musizieren zu begleiten. Wir probieren, bekannte Hits auf den vier Saiten zu spielen.

**Dienstag, 31. Juli 10.00 - 12.00 Uhr**

**Kursleitung** Eva Maria Kirschner, Musiklehrerin

**Kosten** 9 €

**Ort** B+ Natur- und Umweltbildungszentrum Blossenau

**Anmeldung** 0151 56006585, info@fuenfraben.de

### Bunter Ferienspaß.

Es wird bestimmt nicht langweilig! Wir spielen, forschen, entdecken, kochen und genießen zusammen die Natur. Hast du Lust?

**Sommerferien 20. - 24. August 9.00 - 12.00 Uhr**

**Leitung** Gabi Wiedemann, Kinderbetreuerin

**Kosten** 10 € pro Tag zzgl. Getränke und Essen

**Ort** B+ Natur- und Umweltbildungszentrum

**Anmeldung** 08434 920537, info@blossenau.de

### Kirckelkeck und Kurckelkick

Musikalische Lesung für Menschen ab 4 Jahre. Kurckelkick lädt ihre beste Freundin Kirckelkeck zum Nachmittagstee ein. Unterwegs sucht sie ein Geschenk. Doch der Weg birgt viele Überraschungen. Eine Geschichte über Freundschaft.

**Mittwoch, 29. August 15.00 Uhr**

**Kursleitung** Eva Maria Kirschner, Musiklehrerin

**Kosten** Kinder 3 €, Familie 10 €

**Ort** B+ Natur- und Umweltbildungszentrum Blossenau

**Anmeldung** 0151 56006585, info@fuenfraben.de

### Rallye mit Felix Fuchs.

Der kleine schlaue Fuchs Felix wohnt beim Blossenauer Kräuterkick. Mach mit ihm eine spannenden Natur-Rallye! Einfach Rallyeplan runterladen und los geht's!  
Wurde von der Uni Eichstätt für Grundschüler erarbeitet.

**Download** www.blossenau.de - B+ Natur - Junge Forscher

**Kontakt** Eva Münsinger, 09094 90020, info@blossenau.de

## HUND & MENSCH.

### Fitness für Mensch und Hund.

Für alle, die zügig gehen und die Beziehung zum Hund fördern wollen. Walking-Intervalle, Aktivspiele, Gymnastik- und Fitnessübungen, Krafttraining in der Natur machen Spaß und fit. Auch Sportmuffel! Für alle sozialisierten Hunde, die Grundkommandos beherrschen und andere Hunde akzeptieren. Gerne auch ohne Hund. Mehr Infos www.helfendehundemitherz.de

**Schnupperstunde Freitag, 27. Juli 17.30 - 18.30 Uhr**

**Gassikurs ab Freitag, 31. Aug. 17.30 - 19.00 Uhr (5mal)**

**Kursleitung** Manuela Aust, Hunde- und Fitnesstrainerin

**Kosten** Schnuppern 15 €, Kurs 65 €

**Anmeldung** 0151 15346678, austmanuela@t-online.de

### Hundeführerschein.

Hundeführerschein für Kids und Erwachsene und für die ganze Familie. Hier geht's rund um den Hund! Hunderegeln, Hundekommunikation. Wir machen einen Spaziergang und picknicken zusammen.

**Freitag, 27. Juli 15.00 - 17.00 Uhr**

**Kursleitung** Manuela Aust, Hunde- und Fitnesstrainerin

**Kosten** Erw. 15 €, Kinder bis 15 J. 10 € inkl. Material/Picknick

**Ort** B+ Natur- und Umweltbildungszentrum

**Anmeldung** 0151 15346678, austmanuela@t-online.de

### Leckerlies selbst gemacht.

Wir backen raffinierte & gesunde Hundeleckerlies mit frischen Kräutern und anderen außergewöhnlichen Materialien. Wir reden über die gesunde Ernährung des Hundes. Sie erhalten Rezepte und können das Gebackene mit nach Hause nehmen. Die Kursteilnehmer können sich in einer lustigen Runde auch über ihre Hunde austauschen. Bitte mitbringen: Schürze, Behälter für den Transport. Findet ohne Hund statt!

**Montag, 12. November 18.00 - 20.00 Uhr**

**Kursleitung** Manuela Aust, Hunde- und Fitnesstrainerin

**Kosten** 20 € inkl. Material

**Ort** B+ Natur- und Umweltbildungszentrum

**Anmeldung** 0151 15346678, austmanuela@t-online.de

### Änderungen und weitere Kurse unter [www.blossenau.de](http://www.blossenau.de)

## FORSCHER.

### Das spannende Leben im Wald.

Wir wandern durch den Wald und finden auf spielerische Weise heraus, wer hier der eigentliche Förster ist. Und das ist kein Mensch! Wir suchen die geheimen Wohnungen im Totholz und erleben die besondere Freundschaft von Fuchs und Dachs.

Eine spannende Abenteuerreise für Kinder mit oder ohne Familie! Wichtig: Gutes Schuhwerk, Trinken und eine kleine Brotzeit.

**Sonntag, 14. Oktober 14.00 - 17.00 Uhr**

**Kursleitung** Bianca Brandner, Umweltbildnerin BN

**Kosten** Erwachsene 5 €, Kinder 3 €, Familien 10 €

**Ort** B+ Natur- und Umweltbildungszentrum

**Anmeldung** 09097 969962, brandner.michael@googlemail.com

### Fuchs und Hase sagen Gute Nacht.

Geh mit auf eine unvergessliche Nachtforschertour! Wir verlassen uns auf unsere Sinne und werden ganz neue Erfahrungen machen! Es wird richtig spannend!

**Sonntag, 4. November 17.00 - 19.00 Uhr**

**Kursleitung** Bianca Brandner, Umweltbildnerin BN

**Kosten** Erwachsene 5 €, Kinder 3 €, Familien 10 €

**Ort** B+ Natur- und Umweltbildungszentrum

**Anmeldung** 09097 969962, brandner.michael@googlemail.com

### Cooler Dinos & Lebendige Steine.

Entdecke die faszinierende Welt der Minerale und Gesteine! Du forschst im Geolabor und machst tolle Experimente. Im Mühlheimer Steinbruch entdeckst du versteinerte Tiere und Pflanzen und erfährst Spannendes über die Erdgeschichte. Für Gruppen, Familien und Schulklassen (lehrplankonform)  
**Kursleitung** Eva Wenninger, Dipl. Biologin, Geopark-Führerin  
**Termine, Kosten nach Vereinbarung**  
**Kontakt** 09080 921958, eva.wenninger@web.de

### Besuchersteinbruch.

Sie waren auch bei uns! Die Lebewesen der Urzeit. Der Besuchersteinbruch Mühlheim ist das Eldorado für Fossilien Sammler und Steineklöpfer. Jeder findet etwas! Garantiert!

**Bis 5. November täglich von 10.00 bis 16.00 Uhr geöffnet**  
**[www.besuchersteinbruch.de](http://www.besuchersteinbruch.de)**

## GRÜNES KLASSENZIMMER.

### Lernen mit und von der Natur.

Das Blossenauer Kräuterkick ist zertifiziertes „Grünes Klassenzimmer“ und „Außerschulischer Lernort“. Es bietet das ideale Forum für Kurse, Natur- und Umweltbildung und Naturerlebnisse.

#### Für Gruppen, Kindergärten, Schulen, Familien

#### Menschen mit Behinderung sind herzlich willkommen!

**Kursleitung** Natur- und Umweltpädagogen

**Info** Eva Münsinger 09094 90020, info@blossenau.de

### Naturforscher unterwegs!

Wiese, Hecke, Boden, Wasser, Wald sind tolle Forschungsobjekte. Wir entdecken Wilde Kräuter, tolle Pflanzen, kleine und große Tiere. Freut euch auf Geheimnisse und tolle Geschichten. Es gibt viele Themen für spannende Exkursionen und Aktionen!

#### Für Gruppen, Kindergärten, Familien, Geburtstage und Schulen

#### (lehrplankonform)

#### Menschen mit Behinderung sind herzlich willkommen!

**Kursleitung** Natur- und Umweltpädagogen

**Info** Eva Münsinger 09094 90020, info@blossenau.de

# B+

### NATUR ERLEBEN.

# B+

ERLEBNISORT  
BLOSSENAU

SPORT  
NATUR  
KULTUR  
GENUSS



## KUNTERBUNT

## Sommer und Herbst 2018

Wilde Kräuter. Tolle Tiere. Kreative Menschen.

# NEUGIER.

## Waldcasting.

Auf einem abenteuerlichen Trampelpfad, dem Jägersteig, wandern wir durch das Naturwaldreservat Beixenhart. Dabei führt die Suche nach der schönsten Buche im naturbelassenen „Urwald“ immer wieder an umgefallenen Bäumen und bizarren Felsformationen entlang. Genießen Sie immer wieder schöne Ausblicke ins Urdonautal! Sehr gute körperliche Kondition und festes Schuhwerk erforderlich! Bitte Getränk mitnehmen.

**Sonntag, 16. September 10.00 - 13.00 Uhr Uhr**

**Kursleitung** Dr. Annette Gobert, Biologin, Naturparkführerin

**Kosten** Erwachsene 5 € / Kind 3 € / Familie 10 €

**Treffpunkt** Mühlheim, kleiner Parkplatz am Lindenplatz

**Anmeldung** 08421 98760 [umweltzentrum@naturpark-altmuehltal.de](mailto:umweltzentrum@naturpark-altmuehltal.de)

## Ab durch die Hecke!

Hecken sind im Herbst ein tolles Forschungsobjekt. Wir erkunden besondere Pflanzen und Tiere und entlocken ihnen ihre Geheimnisse und Geschichten. Eine spannende Forschertour für jedes Alter mit tollen Mitmachaktionen. Bitte mitbringen: gutes Schuhwerk, Getränke und eine kleine Brotzeit.

**Sonntag, 7. Oktober 14.00 - 16.00 Uhr**

**Leitung** Eva Wenninger, Dipl. biologin, Geoparkführerin

**Kosten** Erwachsene 5 €, Kinder 3 €, Familien 10 €

**Treffpunkt** B+ Zentrum Blossenau

**Anmeldung** 09080 921958, [eva.wenninger@web.de](mailto:eva.wenninger@web.de)

## Vom Krater zum Geopark.

Der Geopark Ries ist „Tatort“ eines einschlagenden Ereignisses. Vor 14,5 Millionen Jahren traf hier ein Asteroid auf die Erde und schlug einen gewaltigen Krater. Überall in der Region trifft man auf die eindrucksvollen Spuren dieser kosmischen Katastrophe. Der Krater ist einzigartig und Mittelpunkt des Geopark Ries. Interessante Geschichten und spannende Forschungsergebnisse.

**Montag, 5. November 18.00 Uhr**

**Referentin** Dr. Gisela Pösges, Geologin

**Kosten** 3 €, Kinder frei

**Ort** B+ Zentrum Blossenau

**Info** 09094 90020, [info@blossenau.de](mailto:info@blossenau.de)

**Änderungen/Aktuelles** [www.blossenau.de](http://www.blossenau.de)

# WELLNESS.

## Fußreflexzonenmassage.

Sie erfahren Wissenswertes über Anatomie und Funktion Ihrer Füße und lernen die Lage und Bedeutung der Reflexzonen kennen. Mit praktischen Übungen behandeln wir gezielt wichtige Stellen.

**Mittwoch, 24. Oktober 18.00 - 19.30 Uhr**

**Referentin** Marion Hantel, Heilpraktikerin

**Kosten** 13 €

**Ort** B+ Natur- und Umweltbildungszentrum Blossenau

**Anmeldung** 08427 985855, [naturheilpraxis.hantel@online.de](mailto:naturheilpraxis.hantel@online.de)

## Klangmassage.

Mit harmonischen Klängen lösen sich Ihre Sorgen, Unsicherheiten und Blockaden. Sie entspannen sich, stärken Ihre Selbstheilungskräfte und fühlen sich leicht und frisch.

**Freitag, 6. Juli/3. August/7. September/5. Oktober**

**Bitte vereinbaren Sie einen Termin!**

**Kursleitung** Margarete Günther, Klangschalenpraktikerin

**Kosten** 20 € pro Einzelbehandlung

**Anmeldung** 08431 2323, [margarete.guenther55@gmx.de](mailto:margarete.guenther55@gmx.de)

## Lebendig und beweglich.

Mit den einfachen Übungen der Feldenkrais-Methode entdecken Sie eigene eingefahrene Bewegungsmuster und finden neue, leichtere Möglichkeiten. Einschränkungen und Verspannungen werden gelöst, Körper und Geist beweglicher.

**Sonntag, 18. November 16.00 - 19.00 Uhr**

**Kursleitung** Liss Stengel, Feldenkraispädagogin

**Kosten** 40 €, Jugendliche 25 €

**Ort** B+ Natur- und Umweltbildungszentrum Blossenau

**Anmeldung** 09094 90020, [info@blossenau.de](mailto:info@blossenau.de)

## Yoga des Lichts und der Weisheit.

Die Meditation mit leichten Dehn- und Atemübungen bringt Reinigung und Heilung. Schnuppern möglich!

**Morgengruß jeden Mittwoch 9.00 - 10.30 Uhr**

**Abendgruß jeden Montag 20.00 - ca. 22.00 Uhr**

**Kursleitung** Gabriele Wiedemann, psychologische Beraterin

**Kosten** 5 €

**Ort** B+ Natur- und Umweltbildungszentrum Blossenau

**Kontakt** 08434 920537

# SPANNUNG.

## Rauhnacht.

Lassen Sie sich in die geheimnisvolle Zeit zwischen den Jahren entführen. Manuela Meier erklärt Riten und Bräuche, Erzählerin Carla Teigeler fesselt mit Rauhnachtgeschichten, musikalisch umrahmt von Sabine Meyer. Sonja Hermann stellt Kräuter vor, die zum Orakeln dienen und bietet eine Schutzräucherung an.

**Samstag, 22. Dezember 19.00 - 22.00 Uhr**

**Manuela Meier, Carla Teigeler, Sonja Hermann, Sabine Mayer**

**Kosten** 15 €

**Ort** B+ Natur- und Umweltbildungszentrum Blossenau

**Anmeldung** 08431 648106, [sonne.hermann@t-online.de](mailto:sonne.hermann@t-online.de)

## Batnight - die Nacht der Feldermaus.

Sie können mit den Ohren sehen und mit den Händen fliegen! Der Film zeigt nie gesehene Aufnahmen über das geheimnisvolle Leben der Fledermäuse. Im Anschluss führt eine spannende Exkursion zu den geheimen Orten der Tiere, die wir mit dem Bat-Detektor aufspüren wollen.

**Samstag, 25. August 19.30 Uhr**

**19.30 Uhr Film von Günter Heidemeier, Naturfilmer**

**20.30 Uhr Exkursion mit Bianca Brandner, Umweltbildnerin**

**Film:** 3 €, **Kinder frei!** Exkursion: Erw. 5€, Kinder 3€, Familie 10€

**Ort** B+ Natur- und Umweltbildungszentrum Blossenau

**Anmeldung** 09094 90020, [info@blossenau.de](mailto:info@blossenau.de)

## Intuitives Bogenschießen.

Die alte archaische Kunst baut Kraft und Koordination auf, stabilisiert die Muskulatur, stärkt das innere Gleichgewicht und verbessert Konzentration und Ausdauer.

**Kursleitung** Helmut Biber, Wildernessguide

**Kosten** 10 €

**Terminabsprache** 0160 95544351, [indianerhelm@gmx.de](mailto:indianerhelm@gmx.de)

## Was die Alten wussten...

... und die Jungen wieder interessiert! Pflanzen in Haus und Hof wurden früher mit Bedacht ausgewählt. Das alte Wissen ist wieder topaktuell! Faszinierend und überraschend!

**Montag, 8. Oktober 19.30 Uhr**

**Referent** Thomas Janscheck, Dipl. Ing. Gartenbau

**Kosten** 8 €

**Ort** Seminarraum Möbel Meßmer, Monheim

**Anmeldung** 09091 5979, [moebel-messmer@t-online.de](mailto:moebel-messmer@t-online.de)

# IMPULS.

## Wild und Kraftvoll.

Wildkräuter beleben den Körper und stärken das Immunsystem. Auf kurzen Wegen finden wir viele direkt am Wegesrand. Ich gebe Ihnen gut umsetzbare Tipps und praktische Infos zur Anwendung von Wild- und Heilkräutern.

**Dienstag, 10. Juli 18.00 bis 19.30 Uhr**

**Referentin** Lieselotte Schindele, Heilkräuterfachfrau,

**Kosten** 12 €

**Ort** B+ Zentrum

**Anmeldung** 0906 28644, [lieselotte.heilkrautliesl@gmx.de](mailto:lieselotte.heilkrautliesl@gmx.de)

## Systemisches Aufstellen

Ursachen und Zusammenhänge werden sichtbar. Scheinbar unlösbare Probleme lösen sich auf

**.Sonntag, 18. Aug./15. Sept./20. Okt./17. Nov. 9.30 - 17.30 Uhr**

**Kursleiter** Sabine und Bernward Clausing

**Kosten** 120 € Aufsteller mit einem Anliegen, 30 € Stellvertreter

**Anmeldung** 08427 9858318, [sabine.clausing@web.de](mailto:sabine.clausing@web.de)

## Konflikte achtsam lösen.

Hurra ein Konflikt! Erfahren Sie im 2-Tage-Workshop, wie Sie Ihr eigenes Potential erkennen und nutzbar machen!

**Samstag, 22. Sept. + 23. Sept. 9.30 - 17.30 Uhr**

**Referent** Bernward Clausing - Dipl.-Ing (FH) Coach & Trainer

**Anmeldung** 08427 9858317, [sabine.clausing@web.de](mailto:sabine.clausing@web.de)

## Natürlich Schön.

Gesichtspflege ist ganz einfach. Praktische Tipps zu Reinigung, Peeling/Maske, Tiefenreinigung und Straffung. Die passende Abschlusspflege schützt Ihre Haut und lässt Sie strahlen.

**Freitag, 16. November 18.00 - 21.00 Uhr**

**Referentin** Ute Kröger, Beautyberaterin

**Kosten** 25 €, maximal 5 Teilnehmerinnen

**Ort** B+ Zentrum

**Anmeldung** 0175 3646236, [kroegerute@beautyberatung.net](mailto:kroegerute@beautyberatung.net)

## Einhandrute.

Sie lernen Schwingungen und Resonanz zu fühlen und zu deuten und testen Dinge des täglichen Lebens auf Verträglichkeit.

**Referentin** Margarete Günther, Gesundheitsberaterin

**Kosten** 45 € inkl. Skript und Verpflegung

**Info** 08431 2323, [margarete.guenther55@gmx.de](mailto:margarete.guenther55@gmx.de)

# ECHO.

## Musikschnuppertag

Du willst ein Instrument spielen, weißt aber nicht welches? Komm doch zum Schnuppertag! Kinder und interessierte Erwachsene dürfen Instrumente ausprobieren: Böhmische Harfe, Klavier, Gitarre, Kontrabass, kleine Bassgeige, Bassgitarre, Ukulele, Saitenspiel, Zauberpfeife, Blockflöte.

**Freitag, 14. September 15.00 - ca. 17.00 Uhr**

**Kursleitung** Eva Maria Kirschner, Musiklehrerin

**Kosten** frei

**Ort** B+ Natur- und Umweltbildungszentrum Blossenau

**Anmeldung** 0151 56006585, [info@fuenfraben.de](mailto:info@fuenfraben.de)

## Padabumm - eine Kiste voll Rhythmus

Baue dein eigenes Cajon, eine Sitztrommel, mit wenigen Handgriffen, bemale es und spiele darauf coole Grooves. Ab 8 Jahre, auch Erwachsene haben Spaß!

**Samstag, 1. September 10.00 - ca. 16.00 Uhr**

**Kursleitung** Eva Maria Kirschner, Musiklehrerin

**Kosten** 35 € plus Bausatz: 65 € (groß), 58 € (klein)

**Ort** B+ Natur- und Umweltbildungszentrum Blossenau

**Anmeldung** 0151 56006585, [info@fuenfraben.de](mailto:info@fuenfraben.de)

## Zauberharfe

Zauberharfe spielen ist wie „Malen nach Zahlen“. Ohne langes Üben kannst du richtig schön musizieren. Du hast garantiert ein bezauberndes Erfolgserlebnis!

**Schnuppern Freitag, 10. August 18.00 - 20.30 Uhr**

**Bau- und Spielkurs Samstag, 25. August 10.00 - 15.00 Uhr**

**Kursleitung** Eva Maria Kirschner, Musiklehrerin

**Schnuppern** 15 €, **Bau- und Spielkurs** 25 € plus Bausatz 235 €

**Ort** B+ Natur- und Umweltbildungszentrum Blossenau

**Anmeldung** 0151 56006585, [info@fuenfraben.de](mailto:info@fuenfraben.de)

## Lachyoga.

Lachen ist gesund, macht Spaß und entspannt Körper und Geist. Einfach ausprobieren!

**Dienstag, 16. Oktober 19.00 - ca. 21.30 Uhr**

**Lachtrainer** Sepp Egerer, Clown

**Kosten** 5 €

**Ort** B+ Natur- und Umweltbildungszentrum Blossenau

**Anmeldung** 09094 90020, [info@blossenau.de](mailto:info@blossenau.de)

# GESUND.

## Gesunde Runde.

Experten informieren kostenlos über interessante Themen rund um die Gesundheit. Sie gehen auch gerne auf Fragen ein.

**Ernährung für Kleinkinder Mi. 18. Juli 19.30 Uhr**

**Warum fühle ich mich krank? Do. 18. Oktober 19.00 Uhr**

**Bioenergetik Do. 22. November 19.00 Uhr**

**Blutegeltherapie Do. 13. Dezember 19.00 Uhr**

**Alle Themen:** [www.blossenau.de](http://www.blossenau.de)

**Kontakt** 09094 90020, [info@blossenau.de](mailto:info@blossenau.de)

## Grüne Energie.

Wilde Kräuter beleben und können das Immunsystem stärken. Sie bekommen Tipps, wie und wann man Wild- und Heilkräuter am besten anwendet. Erleben Sie die Vielfalt, die heilende Wirkung und den unvergleichlichen Geschmack!

**Kursleitung** Anita Böswald, Kräuterpädagogin

**Anmeldung** 0151 40029572

**Kursleitung** Lieselotte Schindele, Heilkräuterfachfrau,

**Anmeldung** 0906 28644, [lieselotte.heilkrautliesl@gmx.de](mailto:lieselotte.heilkrautliesl@gmx.de)

**Kosten/Termine auf Anfrage**

## Gesundheitsquelle Schlaf.

Warum sind ein gesundes Raumklima und die Wahl der Materialien so wichtig für einen entspannten Schlaf? Im Vortrag erfahren Sie, was Sie tun können, um gut zu schlafen und erholt in den Tag zu starten.

**Freitag, 19. Oktober 19.00 Uhr**

**Referentin** Hannelore Meßmer, Schlafexpertin, Baubiologin

**Kosten** keine

**Ort** Seminarraum Möbel Meßmer, Monheim

**Anmeldung** 09091 5979, [moebel-messmer@t-online.de](mailto:moebel-messmer@t-online.de)

## B+ Flyer

**B+ Sport**

**B+ Kultur-Genuss**

**Alle Kurse und Flyer-Download**  
[www.blossenau.de](http://www.blossenau.de)

