

# Fangen wir an!



„Irgendwann berührt die Natur Dich ... und mich ... und uns alle auf eine besondere, persönliche Weise. Einen Augenblick lang öffnet sich ein Spalt durch den wir etwas von ihrem geheimnisvollen Wesen erblicken.“

(Josef Cornell, Naturpädagogin)

In meinem Programm finden Sie Seminare oder Tagesworkshops zu folgenden Themen:

- Pflanzenbegegnungen im Jahresverlauf
- Wildkräuterküche und Kräuterwanderungen
- Kräuterwerkstatt: Herstellen von Salben, Ölen, Tinkturen, Salzen, o.a.
- Walderlebnisse im „Baum-Raum“
- Lagerfeuerkochen
- Feuer machen ohne Streichhölzer
- Punsch, Geschichten und Gesang am Feuer
- Wildes Naturhandwerk: Löffel brennen, Schnitzen, Basteln, Flechten
- Kreative Kunstwerke herstellen
- Naturkosmetik
- Filzen
- Färben mit Pflanzenfarben
- Räuchern und Rituale im Jahreskreis

Aktuelle Termine und Angebote finden Sie unter: [www.pur-na-tur.de](http://www.pur-na-tur.de)  
Individuelle Kurse für (Kinder-)Geburtstage, Schulklassen, Unternehmen gerne auf Anfrage!

Alexandra Fritzsche • Eichendorffstr. 15  
63500 Seligenstadt • Telefon: 0172 7785558  
[info@pur-na-tur.de](mailto:info@pur-na-tur.de) • [www.pur-na-tur.de](http://www.pur-na-tur.de)



Naturerlebnisse  
der anderen Art

**Pur-Na-Tur**  
Alexandra Fritzsche

Naturpädagogin  
Kräuterfrau

## NaturZeit – Entschleunigung vom Alltag

In meinen Workshops biete ich Ihnen Natur-Erlebnisse der anderen Art. Ich möchte, neben altem und neuem Wissen, Bewusstsein und Freude an der Natur vermitteln und Ihre Neugier wecken für weitere Naturbegegnungen.

Lass die Natur dein Lehrer sein! Gemeinsam erleben wir die Natur mit Freude und Leichtigkeit, erfahren die AusZeit als Entschleunigung, als Zeit, um neue Kraft zu schöpfen und Platz zu schaffen für neue Visionen.

## Naturgarten zum Mieten

Es besteht auch die Möglichkeit, ein Grundstück für Kindergeburtstage oder kleine Feiern bei mir zu mieten. Bei Interesse rufen Sie mich bitte an.



## GruppenZeit – Naturbegegnung in der Gemeinschaft

### GruppenZeit mit Kindern – die Natur spielerisch erleben

In unserer schnelllebigen Zeit möchte ich mit „Pur-Na-TurZeit für Kinder“ einen Ausgleich zum Alltag bieten. Hier können die Kinder die Natur in ungezwungenem Rahmen und mit allen Sinnen spielerisch kennenlernen.

**Ob für Kindergeburtstage, Schulklassen, Kindergarten-  
gruppen, Projektwochen, o.a.: gerne stelle ich ein  
individuelles „Pur-Na-TurZeit“-Programm für Sie zu-  
sammen. Eine Themenauswahl finden Sie auf meiner  
Homepage.**



### GruppenZeit für Erwachsene (Kleingruppen, Unternehmen)

Gegen den allgegenwärtigen Stress der heutigen Zeit bietet Ihnen „Pur-Na-Tur“ eine entspannte Auszeit vom Alltag. Nehmen Sie sich Zeit für Entschleunigung, Zeit für sich und Ihr Team. Lernen Sie dabei in entspannter Atmosphäre mehr über Kräuter und das Leben in und mit der Natur.

**Alle im Jahresprogramm aufgeführten Workshops sind  
auch individuell buchbar. Gerne arrangiere ich für Sie  
ein auf Ihre Wünsche abgestimmtes Programm.**

## AusZeit – für Körper, Geist und Seele

### Klangboot

Das Klangboot ist ein Monochord in Form eines Bootes. An der Unterseite befinden sich 28 gleich gestimmte Saiten. Diese werden von mir angespielt, während der „Klangbootfahrer“ gemütlich im Boot – sozusagen im Resonanzkörper – liegt. Diese „Klangwellen-Massage“ dringt bis zur kleinsten Zelle des Körpers vor und wirkt sehr effektiv und entspannend.

### Ayurveda Massage

Die ayurvedische Massage wirkt auf die Gesamtheit von Körper, Geist und Seele. Sie hilft, stockende Energien wieder in Fluss zu bringen, wirkt ausgleichend und unterstützt bei der Aktivierung der Selbstheilungskräfte.



Weitere Informationen erhalten Sie unter  
[www.pur-na-tur.de](http://www.pur-na-tur.de)  
Termine nach telefonischer Vereinbarung unter  
Telefon 0172 7785558