

De lessen kunnen ook op verzoek aan familie-, vrienden- of bedrijfsgroepen van 4 personen of meer worden gegeven á € 20,- p.p. incl. biologische koffie en kruidenthee. Data en tijden in overleg.

Stuur een email naar: [info@heerlijckhopveld.nl](mailto:info@heerlijckhopveld.nl)



# Heerlijck Hopveld

de tuinen van velt-gemert

19,<sup>90</sup>



## VELT-KRUIDEN, KWALEN & RECEPTEN

*Een gids voor de VELT-kruidentuin in Gemert*



*Dit rijk geïllustreerde boek geeft bij elk kruid 3 eenvoudige recepten. Verkrijgbaar in de tuinkamer van Heerlijck Hopveld, Hopveld 21 Gemert op dinsdag- en zaterdagochtend en op winkeltijden bij de VVV aan het Ridderplein in Gemert.*

## Praktijklessen 2019 over kruiden, kwalen en recepten

In de tuinen van VELT-Gemert 'Heerlijck Hopveld' worden in 2019 acht praktijklessen over helende kruiden verzorgd. Op deze 'Cruyden Academie' leer je wat je zelf kunt doen om kwalen te verlichten. Dit jaar worden zijn de volgende kwalen het onderwerp: Tandverzorging, Spijsvertering, Weerstand, Ontspanningsmassage, Stress, Eerste hulp bij lichte verwondingen, Blaasontsteking en Koortslip. Je leert verschillende technieken zoals de bereiding van tandpasta, helende thee, zalf, olie, tinctuur, kompres, massage en shampoo/douchegel. Kijk voor meer info op [facebook.com/VeltGemert](https://www.facebook.com/VeltGemert) en [www.heerlijckhopveld.nl](http://www.heerlijckhopveld.nl). Tuinbezoekadres: Hopveld 21, Gemert.

In elke praktijkles van ca. 2 uur wordt één kwaal uitvoerig behandeld en meerdere toepasbare kruiden. De besproken kruiden groeien in het wild of zijn eenvoudig zelf te telen. Handig is daarbij het cursusboek 'VELT-kruiden, kwalen en recepten' á € 19,<sup>90</sup>.

**Doe je mee? Geef je op per email: [info@heerlijckhopveld.nl](mailto:info@heerlijckhopveld.nl) en vermeld de lesnummers die je wilt volgen.**

**Betaal vooraf de les(sen) á € 20,- op bankrekening NL86 RABO 013 874 4203.**

**Vermeld ook dan de lesnummers bij de betalingsmededelingen.**

Volg je 5 lessen dan krijg je één les gratis, in totaal € 80,- (leden 20% korting).



**Les 1 - Za 20 april (10:30-12:30) - Tandverzorging**

Er zijn heel wat kruiden die kunnen worden gebruikt bij mondverzorging voor tanden en tandvlees. Voor desinfectie, bij tandpijn, slechte adem en ontstoken of bloedend tandvlees. De docent is Maartje Kreike.

Op deze ochtend leren de deelnemers een kruidige tandpasta maken voor thuis, gezond voor de hele mond.

Elke deelnemer neemt een tube mee naar huis.

**Les 2 - Ma 28 mei (19.30 - 21.30) - Stress**

Door omstandigheden raak je wel eens gestresst en uit balans. Op deze avond leer je kruiden kennen die helpen om rust terug te vinden. We delen ervaringen en je leert gemakkelijke bruikbare toepassingen. De docent is Ido Cranen.

Op deze avond maakt elke deelnemer een ontspannende thee en een relaxende 2-in-1 douchegel-shampoo om mee naar huis te nemen.

**Les 3 - Woe 19 juni (19:30-21:30) - Spijsvertering**

Wanneer je spijsvertering niet meer verloopt zoals het zou moeten, kunnen kruiden uitkomst bieden. In kruiden zitten o.a. plantaardige bitterstoffen die helpen bij oprispingen, een opgeblazen gevoel, onrustige darmen, winderigheid of grote vermoeidheid na de maaltijd.

De docent is Heidi van Daal. Tijdens deze avond maken de deelnemers een flesje kruidenbitter voor thuis.

**Les 4 - Za 29 juni (10:30-12:30) - Weerstand**

Bij verminderde weerstand is het lichaam meer vatbaar voor griep, verkoudheid en andere lichamelijke klachten. Op deze avond komen kruiden aan bod die preventief gebruikt kunnen worden. Je leert toepassingen om je weerstand tijdens de wintermaanden te verhogen. De docent is Maartje Kreike. Op de avond maken de deelnemers elk een flesje weerstand verhogende tinctuur voor thuis waarvan druppels met water kunnen worden ingenomen.

**Les 5 - Za 6 juli (10:30-12:30) - Ontspanningsmassage**

Massage helpt je lichamelijk en geestelijk ontspannen. Afhankelijk van welke massage je gaat geven (bv verwarmend, rustgevend of opwekkend) leer je welke kruiden en oliën je gebruikt. Je maakt een kruidenolie en deelt een korte handmassage. Je krijgt tips, recepten en ervaringen en hoe je bijzonder eenvoudig je zelfgenezend vermogen aan kunt spreken. De docent is Saskia van den Bos. Op deze ochtend maak je zelf een heerlijke massageolie o.a. ter verlichting van spierpijn.

**Les 6 - Za 31 aug (10:30-12:30) - EHBO en lichte verwondingen**

Veel kruiden helpen bij wondgenezing maar kunnen vaak ook direct ter plaatse worden gebruikt. Het betreft o.a. schaaf- en snijwonden, kneuzingen, kloven en lichte brandwonden. Maar ook hoe je desinfecteert, bloedingen stopt en ontsteking voorkomt en verhelpt. De docent is Suzie Le Fèvre. Op de avond leren de deelnemers een kompres maken en elke deelnemer maakt een zalf.

**Les 7 - Woe 18 sep (19:30-21:30) - Blaasontsteking**

Blaasontsteking is een pijnlijke kwaal en komt meestal vaker terug. Met een beetje pech zit je regelmatig aan de antibiotica. Deze avond leer je hoe je blaasontsteking zelf snel kan verhelpen op een natuurlijke manier en hoe je blaasontsteking kan helpen voorkomen. We maken ieder een geneeskrachtige thee en bespreken natuurlijk ook waar je op moet letten en wanneer je absoluut wel naar de huisarts moet gaan. De docent is Willemijn Verkampen.

**Les 8 - Za 5 okt (10:30-12:30) - Koortslip**

Wanneer je een koortslip hebt is dit vaak vervelend en pijnlijk. De infectie blijft terugkomen en komt vaak tot uiting bij een verminderde weerstand. Je kunt dit op verschillende manieren (preventief) behandelen en er verschillende kruiden voor gebruiken. De docent is Suzie le Fèvre.

Elke deelnemer maakt een flesje tinctuur om het genezingsproces te stimuleren.