

Die 4 Jahreszeiten

Wir hier im Alpenraum können uns zu den glücklichen Menschen zählen, welche die 4 Jahreszeiten in ihrer Vollkommenheit erleben dürfen: klassischer Frühling mit noch weissen Bergspitzen, heisser Sommer, kunterbunter Herbst und ein verschneiter Winter.

Kursinhalt

Das seelische Befinden und die körperliche Gesundheit waren untrennbar mit den Jahreszeiten verbunden. Alles wächst zu seiner Zeit, und so halfen die Kräuter des Frühlings, den «Müll» des Winters zu entsorgen. Sie stimulieren die Entgiftungsfunktion des Körpers und bringen mit den ersten Blüten eine fröhliche Stimmung zurück. Im Frühling scheint alles möglich! Ich bin sicher, dass das Wissen über diese 4 Jahreszeiten mit ihren Ritualen, Kräutern, Tinkturen und Festen doch den einen oder anderen anregen wird, sich wieder mehr dieser Zeiten zu besinnen.

Kursziel

Die Teilnehmenden erfahren viel über die 4 Jahreszeiten und ihre Bedeutung in der Medizin und dem alltäglichen Leben, mit zahlreichen Rezepten und Anregungen.

ONLINE-KURSE

Dozentin

Anita Kraut

Kursinfo

Online-Kurs

3 Kursstunden | max. 50 Teilnehmende
Kursteile können einzeln gebucht werden

Voraussetzung

Interessierte Fachpersonen und Laien

📅 **Frühling:** Dienstag, 17. März 2026

📅 **Sommer:** Dienstag, 09. Juni 2026

📅 **Herbst:** Dienstag, 27. Oktober 2026

📅 **Winter:** Dienstag, 10. November 2026

🕒 18.00 – 21.00 Uhr

📍 Wo immer Sie möchten, mit Ihrem Computer oder Laptop

💰 vdms-asmm-Mitglieder CHF 90.00

💰 Nichtmitglieder CHF 150.00

**Der Online-Kurs wird über das Programm Zoom durchgeführt.
Sie erhalten vor Kursbeginn den Zugangslink per E-Mail zugestellt.**

17. März 2026

Frühling – Neubeginn und Wachsen

Alles wächst zu seiner Zeit, und so halfen die Kräuter des Frühlings, den «Müll» des Winters zu entsorgen. Sie stimulieren die Entgiftungsfunktion des Körpers und bringen mit den ersten Blüten eine fröhliche Stimmung zurück. Im Frühling scheint alles möglich!



09. Juni 2026

Sommer – Lebensfreude und Sinnlichkeit

Alles wächst zu seiner Zeit, und so halfen die Feste des Sommers, die Gemeinschaft zu stärken, und die warme Sonne war Balsam für die Seele, und mit dem Sammeln der passenden Kräuter konnte man den Sommer in den Winter tragen.



27. Oktober 2026

Herbst – Zeit der Reife und Fülle

Alles wächst zu seiner Zeit: der Herbst überschüttete mit reicher Ernte und lohnte die harte Arbeit, es war die Zeit der Fülle und Dankbarkeit. In der farbenfrohen Zeit wurden Feste der Reife und der Ernte gefeiert.



10. November 2026

Winter – Rückzug und Stille

Der Winter zwang einen in früheren Zeiten zur Ruhe, zum In-sich-kehren, zum Beispiel mit Hilfe von Räucherungen und magischen Speisen. Er ist die Zeit des Innehaltens und Kraft Sammelns.

