

Alma Terra

Nieuwsbrief AlmaTerra Oktober 2008

De herfst is nu echt losgebarsten! De eerste storm zit er al weer op, de bladeren aan de bomen verkleuren en de natuur trekt zich terug. Het ene moment is het warm en zonnig, het andere moment vliegen de wolken voorbij en regent het de hele dag: als je houdt van extremen, dan zit je nu goed! En dat is waar de herfst om gaat: het is de overgang van het uitbundige van de zomer naar de rust van de winter. De herfst is een tijd van evenwicht, waarbij we steeds meer naar binnen keren en de balans opmaken van het afgelopen jaar.

En daar krijg ik dan ook wel weer zin in. Lekker op de bank mijmeren met een kopje thee, kacheltje en kaarsje aan en buiten de regen en wind, lekker.

Het afgelopen jaar heb ik veel neergezet en nu komt de tijd om dit verder te overdenken en uit te werken. AlmaTerra komt op gang, en dat is prachtig om mee te maken. In oktober ben ik druk met workshops voor mensen die zich als groep hebben aangemeld. Hartstikke goed! Tijd om hiervan te oogsten en te genieten.

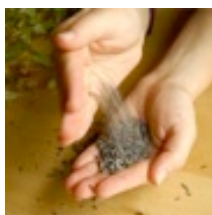
En natuurlijk verdergaan! Voor de komende tijd staan er daarom weer een aantal interessante activiteiten op het programma. Lees vooral verder!

Workshop Bad & Body op zaterdag 22 november 2008



Maak je eigen producten voor in bad en onder de douche. Allemaal op basis van kruiden en natuurlijke producten. Natuurlijk neem je je producten mee naar huis. Duur: 14.00 – 17.00 uur, €38,50 pp inclusief koffie/thee en materiaal.

Workshop Kruidenremedies op zaterdag 29 november 2008



In deze workshop maak je kennis met een aantal veel gebruikte geneeskrachtige kruiden, hun werking en basismethoden voor verwerking. Je probeert een aantal remedies uit en gaat naar huis met een aantal bruikbare kruidenproducten en de kennis om ze te gebruiken.

Doe-het-zelf met kruiden!

Duur: 14.00 – 17.00 uur, €38,50 pp inclusief koffie/thee en materiaal

Andere data: zaterdag 10 januari en 24 januari 2009

Natuurbelevingstocht op zondag 30 november 2008



Ga mee met een natuurbelevingstocht en verfijn je zintuigen, ontdek dat er meer is om je heen! Op deze tocht begeleid ik je door een mooi stukje natuur in de buurt van Utrecht. Door middel van verrassende en leuke oefeningen leer je je zintuigen beter te gebruiken. In de natuur kom je weer tot jezelf en kun je alle stress en spanning even loslaten. Tijdens de wandel hoor je ook over de kruiden die daar groeien. De tocht duurt ongeveer 2 uur. €20,- pp inclusief koffie/thee

Andere data: zaterdag 17 januari 2009

Workshop Vrouw & Verleiding op zondag 7 december 2008



Met enthousiasme ontvangen en een aanrader voor alle vrouwen die benieuwd zijn naar wat de titel van deze workshop belooft. Voel je lekker in je lijf, met aandacht voor de vrouw in jou. Je maakt je eigen kruidenproducten om jezelf vrouwelijk en sensueel te

voelen, met de kruiden die daar bij horen. Met een beetje magie en een knipoog is deze workshop een waar genot. Duur: 14.00 – 17.00 uur, €38,50 pp inclusief koffie/thee en materiaal.

Andere data: zaterdag 20 december 2008

Daarnaast zijn er natuurlijk ook andere data en activiteiten op maat mogelijk, als je een groepje hebt van minimaal 4 personen. Bel of stuur me een mail met je vraag en dan kijken we naar de mogelijkheden.

Zelf aan de slag met kruiden: tijmsiroop maken

Het veranderen van de seizoenen is vaak even wennen, ook voor je lichaam. En zeg nou zelf, af en toe is het heerlijk om een dagje te luieren en in bed te blijven. Gewoon doen zou ik zeggen, het werk wacht echt wel!

En anders helpt een verkoudheid of griep wel, en zorgt dat je met een goed excuus uit kunt rusten. Met een lepeltje van onderstaande tijmsiroop erbij kun je jezelf dan even lekker verwennen.

Werking

Tijm heeft naast een rol in de keuken namelijk ook helende eigenschappen. De ontsmettende en antibacteriële werking helpt bij winterse kwaaltjes als ontsteking van de luchtwegen, verkoudheid en griep. Doordat tijm de longen versterkt, helpt het ook bij hoesten, keelpijn en bronchitis.

Benodigdheden

Voor de siroop neem je 100 gram verse tijm (*Thymus vulgaris*), 200 gram rietsuiker en 6 dl water.

Was de tijm goed en kook het 10 minuten in het water. Vervolgens zeven in een andere pan en dan de suiker toevoegen. Weer laten koken gedurende ongeveer 20 minuten totdat de vloeistof dikker wordt. Giet de siroop in (voorverwarmde) steriele flessen, sluit ze goed af en bewaar ze op een donkere, koele plek.

Gebruik

Bij de eerst symptomen van de winterse kwalen neem je dan 3 keer per dag een eetlepel na de maaltijd. Kinderen een theelepel in plaats van een eetlepel. Zwangere vrouwen kunnen tijm beter niet medicinaal gebruiken. Culinair gebruik is geen probleem.



Stuur deze nieuwsbrief gerust door naar andere geïnteresseerden!

Wil je de nieuwsbrief zelf ontvangen?

Wil je je opgeven voor een workshop of heb je vragen?

Bel of mail me dan: 06-14213068 of petra@almaterra.nl.

Ik hoop tot ziens bij een van mijn activiteiten!

Petra Wilbrink

Wil je deze nieuwsbrief liever niet meer ontvangen? Stuur me dan een mail en ik haal je van de lijst.