



KRUIDENLESSEN

HerbaNova

Karin Van Loenhout

Te boeken op eender welk tijdstip in het jaar (tenzij anders vermeld),
als workshop of als lezing.

OVERZICHT

1.	KEUKENKRUIDEN ANDERS BEKEKEN	2
2.	BEWAREN VAN KRUIDEN	2
3.	CREMES OP MAAT	3
4.	NATUURLIJKE VERZORGINGSPRODUCTEN	3
5.	KRUIDEN EN SCHOONHEID	3
6.	GEURENDE KRUIDEN	4
7.	PARFUMS MAKEN	4
8.	CHAKRA'S EN AROMA'S	4
9.	KRUIDIGE BADKAMERCREATIES	5
10.	GREEN AND CLEAN	5
11.	NATUURLIJKE HUISAPOTHEEK	6
12.	KRUID JE REIS - EHBO	6
13.	KRUIDEN BIJ WINTERKWAALTJES	6
14.	ZEG HET MET ROZEN	7
15.	KLEURRIJKE KRUIDEN	7
16.	KRUIDENDRANKJES	8
17.	UIT DE TUIN IN DE FLES	8
18.	DE KRACHT VAN KRUIDEN	8
19.	VAN KRUIDENBOEKJE TOT KRUIDENHOEKJE	9
20.	PADDENSTOELEN ENZO	9
21.	KRUIDENKIEMEN	9
22.	KRUIDEN EN AROMA'S VOOR MEER ENERGIE	10
23.	RUSTGEVENDE KRUIDEN EN AROMA'S	10
24.	KRUIDEN DIE DE KLOK KUNNEN KEREN ?	10

1. KEUKENKRUIDEN ANDERS BEKEKEN

Er is geen intiemere manier om net de natuur om te gaan, dan ervan te eten



Info

We bekijken keukenkruiden met al onze zintuigen, studeren over hun inhoudsstoffen en gebruiken ze culinair én op een totaal andere manier.

2. BEWAREN VAN KRUIDEN

Alle bewaarmethodes komen aan bod.



Info

Kruiden drogen, invriezen, extraheren op olie, azijn of alcohol, of maak je liever een siroop. Na deze les geen geheimen meer over de bewaarmethodes.

3. CREMES OP MAAT

Natuurlijke huidverzorging - deel 1



Info

Welke crème gebruik jij het vaakst ? gezichtcrème, voeten crème, handcrème ? Je krijgt alle recepten en maakt de crème van uw keuze.

4. NATUURLIJKE VERZORGINGSPRODUCTEN

Natuurlijke huidverzorging - deel 2



Info

Producten op natuurlijke basis voor ogen, lippen, tanden en lichaam. Je krijgt alle recepten en maakt een product binnen het aanbod naar keuze.

5. KRUIDEN EN SCHOONHEID

Natuurlijke huidverzorging - deel 3



Info

DIY body wash of natural shampoo. Je krijgt alle recepten en maakt een product naar keuze.

6. GEURENDE KRUIDEN

Een inleiding in aromatherapie

Info

Wat zijn etherische of essentiële oliën, hoe gebruik je ze best ?
Bespaar geld uit door zelf een roomspray of een massage-olie te maken.



7. PARFUMS MAKEN

Natuurlijke geursensatie



Info

Ontdek de samenstelling van parfums,
ervaar de verschillende geurtonen,
en maak een parfum met kwalitatieve etherische oliën, naar keuze.

8. CHAKRA'S EN AROMA'S

Werk met etherische oliën op je chakra's



Info

Wat zijn de chakra's en hun betekenis ? Welke frequentie hebben ze ? Tot welke element behoren ze ? Zijn ze beïnvloedbaar ? We doen enkele eenvoudige chakra-oefeningen en maken een product voor dagelijks gebruik op basis van etherische oliën.

9. KRUIDIGE BADKAMERCREATIES

Zeepjes, zeepjes en zeepjes



Info

Vaste zeep, vloeibare zeep, zeep voor hem, zeep voor haar,

10. GREEN AND CLEAN

Kruidige huishoudmiddeltjes



Info

10 tallen potjes en flessen poetsmiddelen in gebruik ?

Leer op een ecologische manier uw huis schoonmaken.

Boordevol nuttige tips om snel en goed te poetsen en te wassen.

11.NATUURLIJKE HUISAPOTHEEK

Tips bij alledaagse kwaaltjes



Info

Verkouden, griep, huidirritatie, luizen, misselijk,
Voor elk probleem een kruidig alternatief.

12.KRUID JE REIS - EHBO

Tips bij vakantiekwaaltjes



Info

Reisziekte, diarree, constipatie, voedselvergiftiging, zonnebrand, verstuijing, insecten,
Hoera, op reis ! Wees voorbereid met deze recepten en tips.

13.KRUIDEN BIJ WINTERKWAALTJES

Verkoudheden, luchtwegproblemen, verslachte weerstand, kortom winterkwaaltjes.



Info

Is er een verschil tussen de hoestsiropen ? Wat doe ik bij infectietoestanden ?
De toppers van kruiden en aroma's die hulp kunnen bieden, komen aan bod.

14. ZEG HET MET ROZEN

Over rozenbloesem, rozenwater, rozenbottels, en meer



Info

Verrassend informatief verwenmoment !

15. KLEURRIJKE KRUIDEN

Over plantaardige kleuren en belangrijke fytonutriënten



Info

Natuurlijke kleurstoffen verwerken in drankjes en eten.

16.KRUIDENDRANKJES

Kruidige wijnen, likeuren, elixirs, siropen, limonades



Info

Breng de wonderbaarlijke smaken en inhoudsstoffen van kruiden in alcoholische en niet alcoholische drankjes en bekom hiermee veel ideeetjes om eens een nieuw drankje op tafel te zetten.

17.UIT DE TUIN IN DE FLES

Gebruik kruiden uit uw tuin en maak op het ritme van de natuur uw eigen lekkere drankjes

Info

Welke kruiden zet je in je tuin of wat groeit er in je tuin ?
Gebruik ze op een verfrissende en verrassende manier in allerlei drankjes



18.DE KRACHT VAN KRUIDEN

Ken jij het verschil tussen tisanes en thee ?



Info

Welke soorten thee bestaan er ? Losse thee of theezakjes ? Welk water ? Welke temperatuur ? Hoeveel ? Hoelang trekken ? Warm of koud ? Geneeskrachtige, opwekkende of rustgevende kruiden ? Na deze les ben je een schat aan informatie rijker

19. VAN KRUIDENBOEKJE TOT KRUIDENHOEKJE

Ode aan de 'onsterfelijke' kruiden



Info

Kruiden zijn eenvoudig zelf te kweken. Zelf kweken is beter voor onze planeet. Veel informatie van zaad tot plant !

20. PADDENSTOELEN ENZO

Check je kennis over paddenstoelen !



Info

Ontdek de voedingswaarden van verschillende soorten paddenstoelen, leerrijk en lekker !

21. KRUIDENKIEMEN

Iedereen kent wel dé kiemplantjes ?



Info

Eenvoudig en gezond ! Ontdek alle voordelen van deze superfoods !

22. KRUIDEN EN AROMA'S VOOR MEER ENERGIE

Vermoeidheid ? Iedereen kent het wel



Info

Welke kruiden en aroma's brengen soelaas bij vermoeidheid, concentratieproblemen, neerslachtigheid. Hoe gebruik je ze best.

23. RUSTGEVENDE KRUIDEN EN AROMA'S

Ontspannen en recuperen, kortom een gezonde rust wil iedereen, toch ?



Info

Beter slapen, beter rusten, beter ontspannen, maar hoe pak je dit aan ?
Leer de gepaste kruiden en geuren kennen, die je kunnen helpen.

24. KRUIDEN DIE DE KLOK KUNNEN KEREN ?

Ouder worden we allemaal, maar hoe ?



Info

Mooi en gezond ouder worden, daar droomt iedereen toch van.
Klaar voor actie : zorgen voor ons lichaam en onze geest met kruiden en aroma's