

*Curriculum*  
**Lehrgang PLANT SPIRIT MEDICINE 2020**  
**Institut für Pflanzen- und Heilkräuter-Erleben**  
**Leitung: Dr. Julia Rastelli**

**MODUL 1 | 24./25. April 2020**

- Eröffnungszereemonie, Willkommens- und Vorstellungsrunde
- Allgemeine Informationen zum Lehrgang
- Einführung PLANT SPIRIT MEDICINE - Theorie und Praxis
- Achtsames/meditatives Trinken von Kräutertees
- Die Wirkung von Heilpflanzen selbst erspüren I
- Nährende Heilpflanzen – Theorie und Praxis
- Pflanzenrundgang: Pflanzen des Frühlings & Einführung in das Erkennen von Heilpflanzen

**MODUL 2 | 15./16. Mai 2020**

- Herstellung von Kräuterpräparaten und die sichere und heilsame Anwendung von Wildpflanzen als Medizin - Theorie und Praxis
- Ethisch respektvolles Ernten von Wildpflanzen
- Die Wirkung von Heilpflanzen selbst erspüren II
- Pflanzenrundgang: Pflanzen des Frühsommers

**MODUL 3 | 5. bis 7. Juni 2020**

PLANT SPIRIT MEDICINE RETREAT I am BergZendo im Naturpark Hohe Wand

- Achtsame Naturerfahrung
- Sich von Pflanzen rufen und lehren lassen
- Die Wirkung von Heilpflanzen selbst erspüren III
- Verbundenheit mit der Natur, den Pflanzen, und den anderen Menschen in der Gruppe

**MODUL 4 | 10./11. Juli 2020**

- Achtsames Riechen & Schmecken
- Die Anatomie des Riechens und Schmeckens wird mithilfe somatischer Praxis erlebbar gemacht
- Die 5 Geschmacksrichtungen und ihre Qualitäten zum Selbsterfahren mit Verkostung
- Die Wirkung von Heilpflanzen selbst erspüren IV
- Pflanzenrundgang: Pflanzen des Sommers

**MODUL 5 | 4. bis 6. September 2020**

PLANT SPIRIT MEDICINE RETREAT II am BergZendo im Naturpark Hohe Wand

- Achtsame Natur- und Körpererfahrung
- Sich von Pflanzen rufen und lehren lassen II
- Kommunikation mit Heilpflanzen
- Kommunikation mit unseren eigenen Körperorganen mithilfe somatischer Übungen
- Die Wirkung von Heilpflanzen selbst erspüren V
- Verbundenheit mit der Natur, den Pflanzen, und den anderen Menschen in der Gruppe

#### **MODUL 6 | 9./10. Oktober 2020**

- (Selbst)Heilung und Prävention mit Heilkräutern
- Diskussionsrunde ""gesund versus krank"
- Erfahrungsaustausch "eigene Krankheitsbilder"
- Heilpflanzen für Körper, Geist und Seele
- Die Wirkung von Heilpflanzen selbst erspüren VI
- Heilkreis in der Gruppe
- Pflanzenrundgang: Pflanzen des Herbst

#### **MODUL 7 | 6./7. November 2020**

- Heilpflanzen und Spiritualität
- Unterstützende Rituale für die (Selbst)Heilung
- Achtsamkeit und Meditation
- Mantra
- Hexenmedizin
- Die Wirkung von Heilpflanzen selbst erspüren VII

#### **MODUL 8 | 4./5. Dezember 2020**

- Wiederholung Theorie und Praxis PLANT SPIRIT MEDICINE
- Die Wirkung von Heilpflanzen selbst erspüren VIII
- Pflanzenrundgang: Pflanzen des Winters
- Beiträge/Präsentationen der Teilnehmenden
- Gemeinsame Rückschau & Abschiedsritual

Änderungen des Curriculums sind je nach Wetterlage, Vegetation, Kursdynamik, Anregungen der Kursteilnehmenden, etc. vorbehalten.

Jeder Kurstag beinhaltet ein abwechslungsreiches Programm mit theoretischen und praktischen Aspekten der Pflanzenheilkunde, Meditationen, Ritualen und Erfahrungsaustausch in der Gruppe. Tees und Pflanzenpräparate zum Verkosten und Selbsterfahren werden zur Verfügung gestellt!

Kurszeiten: Freitag 15 - 18.30 Uhr und Samstag 10 – 17.30 Uhr

Kursort: Institut für Pflanzen- und Heilkräuter-Erleben, Friedhofstrasse 27, A- 2351 Wiener Neudorf, NÖ und Umgebung.

Wenn es das Wetter erlaubt, werden wir uns draußen in der Natur aufhalten, genaue Orte in der Umgebung von Wien werden jeweils rechtzeitig bekanntgegeben.

5. - 7.6. und 4. – 6.9. : [BergZendo Hohe Wand](https://www.bergzendo.at/), Am Almfrieden 87, A-2724 Hohe Wand, NÖ.

Jeweils Fr ab 16 Uhr - So ca. 15 Uhr, mit 2 Übernachtungen am BergZendo.

**<https://heilkraut.rastelli.at>**