

## THUN



einfach.natürlich.wachsen

Seestrasse 24, 3600 Thun

### Den eigenen Gartenplan erstellen

Für den Fruchtwechsel und damit gesundes Gemüsewachstum gibt es einiges zu beachten. Wir lernen die Grundlagen des Fruchtwechsels kennen, danach planen Sie Ihre eigenen Beete.

**Mitbringen:** Plan des Gartens mit Beetgrössen, wenn vorhanden Anbauplan des letzten Jahres und Ideen, welche Gemüse dieses Jahr in Ihrem Garten wachsen sollen.

Fr. 65 Mi. 13. März 14-17 Uhr

Gemeinschaftsgarten Aarefeld, Schulhausstrasse 13, 3600 Thun

### Wildkräuter im Garten

..... erkennen, sammeln, zubereiten und geniessen.

Inkl. Degustation

Fr. 80 Mi. 01. Mai 15-17.30 Uhr

### Mehrwert von Gründüngungen und Blumen in Mischkulturen

Mit Gründüngungen bekommt unser Boden eine Ruhephase. Gut ausgewählt, unterstützend diese Pflanzen die Fruchtfolge. Blumen als Mischkulturpartner ziehen mit ihren Blüten Nützlinge an und erhöhen die ökologische Vielfalt im Garten. Wir lernen geeignete Gründümpfungspflanzen und Blumen kennen.

Fr. 35 Mi. 22. Mai 16-17.30 Uhr

### Blütenzauber für den Gaumen

Blüten bereichern unseren Garten. Viele davon können als Dekoration oder als Gaumenfreude unser Essen bereichern. Wir lernen essbare Blüten kennen und Möglichkeiten für die Zubereitung.

Inkl. Degustation

Fr. 80 Do. 15. Aug. 15-17.30 Uhr

### Gesunde Pflanzen auf natürliche Weise

Im Biogarten wenden wir vorbeugende, pflanzenstärkende Massnahmen an, dass unsere Pflanzen gesund und wüchsig sind. Wir lernen vorbeugende Dünge- und Pflegemassnahmen kennen und einfache Hilfsmittel, wenn mal eine Laus oder ein anderer Schädling auftaucht.

Fr. 45 Fr. 16. Aug. 17-19 Uhr

## MATTEN BEI INTERLAKEN

Gärtnerei H. Gosteli AG, Metzgergasse 4  
3800 Matten bei Interlaken

033 822 02 54

### Workshop Sommerblumen - Lust auf einen farbigen Sommer?

Gestaltung und Pflege, Tipps vom Profi für verschiedene Standorte. Eigene Blumenkästen und Töpfe können fröhlich & sommerlich bepflanzen werden.

**Infos und Anmeldung:** Blumen- und Gartenbauverein Interlaken und Umgebung, Hansruedi Geissbühler, 079 222 53 09

Do. 23. Mai 19 Uhr

## MÜNSINGEN

Gärtnerei Artha Samen, Schwand, 3110 Münsingen

031 741 77 44

### Gemüsegartenkurs

Durch die ganze Saison gibt's Informationen zum Anbau von Gemüse. Sie richten sich jeweils nach den aktuellen Arbeiten im Garten. Es sind keine Vorkenntnisse notwendig.

Themen: Anzucht, Mischkulturen, Kultur- und Pflegearbeiten, biologischer Pflanzenschutz, Düngung, Kompostieren und Bodenpflege.

Einzelne Kurstage können besucht werden, wenn freie Plätze vorhanden sind. (Fr. 45 pro Abend)

Fr. 300 Di. 26. März, 23. April, 21. Mai,  
18. Juni, 20. Aug., 17. Sept.,  
22. Okt. 18-20 Uhr

Ökogärtnerei Maurer, Bernstrasse 17, 3110 Münsingen

031 721 11 29

### Kräuter im Garten und der Küche - mehr als Peterli, Schnittlauch, Basilikum und Minze

Wir erkunden die Vielfalt der Kräuter und erfahren Wissenswertes über Anbau, Verwendung und Konservierung z.B. Trocknen, Sirup, Essig und Öl, Kräutersalz.

Inkl. Degustation

Fr. 90 Do. 20. Juni 14-17 Uhr

## BIOTERRA

Bioterra-Kurse Zentrale Lage in Thun

Informationen und Anmeldung über [www.bioterra.ch](http://www.bioterra.ch)

### Boden im Hitzestress - optimale Bodenpflege im Sommer

Der letzte Sommer hat uns gezeigt, dass heisse und regenfrei Perioden zunehmen. Die Bodenpflege ist dabei entscheidend für das Pflanzenwachstum. Richtig giessen, hacken, mulchen und düngen hilft unseren Pflanzen und unseren Bodenlebewesen solche Zeiten wüchsig zu überstehen.

Fr. 14. Juni 17-19 Uhr

### Einfach aber richtig kompostieren

Wir lernen wie im Hausgarten einfach kompostiert wird. Kompost pflegen und beurteilen und im Garten verwenden.

Sa. 26. Okt. 14-16 Uhr

## THUN



einfach.persönlich.wachsen

Zentraler Ort in Thun

### Raum für Frauen

Austauschen, loslassen, mich einlassen und mit neuen Möglichkeiten unterwegs sein. Wir geben uns Raum, erfahren Ressourcen, um uns und anderen entspannter und kraftvoller zu begegnen.

Die Abende werden zu verschiedenen Themen gestaltet, beinhalten auch Entspannungs-, Körper- und Bewegungsübungen und können unabhängig voneinander besucht werden.

pro Abend

Fr. 35

Di.

02. April, 07. Mai, 28. Mai, 25. Juni  
jeweils 19.30-21.30 Uhr

Kursleitung: Renate Lorenz, Coach und Erwachsenenbildnerin

Renate Perrin, Craniosacral Therapeutin, Sozialpädagogin

### Gelassen in anspruchsvollen Zeiten

Wir lernen eine einfache Methode kennen um Energieräubern und Stressauslöser zu finden und zu neutralisieren. Die meisten von uns kennen den Balanceakt verschiedensten Ansprüchen gerecht zu werden. Ein Zuviel stresst uns und wir reagieren emotional statt die Ruhe und Übersicht zu bewahren. Häufig stehen dahinter Ängste, wie nicht gut genug zu sein oder Befürchtungen es nicht zu schaffen. Oder Gedanken, was wohl die anderen von uns denken, rauben uns Energie oder lähmen uns. Wir fühlen uns im Hamsterrad und nach einiger Zeit häufig auch energielos und erschöpft. Das muss nicht sein! Mit der Logosynthese® räumen auf wir mit diesen Energieräubern. Leichtigkeit und Freude kommen zurück und wir können gelassen und situationsangepasst handeln.

Anzahl Teilnehmende: max. 6

Fr. 450 Inkl. Verpflegung

Kurs A: Fr. 29. März 14-20 Uhr  
+ Sa. 30. März 10-17 Uhr  
Kurs B: Fr. 21. Juni 9-16 Uhr  
+ Fr. 28. Juni 9-16 Uhr  
Kurs C: Fr. 06. Sept. 9-16 Uhr  
+ Sa. 07. Sept. 9-16 Uhr

Für Menschen, die sich selbst mit Hilfe der Logosynthese von altem Ballast befreien und beruflich und privat gelassen und situationsangepasst handeln wollen.

## Zimlisberg/Rapperswil BE

Netzpunkt-Zimlisberg, [www.netzpunkt-zimlisberg.ch](http://www.netzpunkt-zimlisberg.ch)

Vortrag: Logosynthese® kennenlernen.

Fr. 15 Di. 09. April 19-21 Uhr

Workshop: Logosynthese® anwenden.

Fr. 450 inkl. Mittagessen Sa. 18. Mai 9.30-16.30 Uhr  
So. 19. Mai

## KURSLEITERIN

Renate Lorenz

Coach, Bio-Gärtnerin und Erwachsenenbildnerin

[www.renate-lorenz.ch](http://www.renate-lorenz.ch)

Anmeldung

Renate Lorenz

[mail@renate-lorenz.ch](mailto:mail@renate-lorenz.ch)

079 288 13 21

KURSPROGRAMM 2019

## Kursprogramm 2019

## Wachstum für Pflanzen und Menschen

Anmeldung  
Renate Lorenz

033 222 21 87  
079 288 13 21  
mail@renate-lorenz.ch



Gartencoaching – der Weg zum Wissen wie Sie Ihren Garten zeit- und kraftsparend pflegen, dass es eine Freude ist in Ihrem Gartenparadies zu wirken und zu leben. Exklusiv für Sie – jeden Monat treffen wir uns bei Ihnen im Garten, besprechen die anfallenden Arbeiten und führen Sie gemeinsam aus. Melden Sie sich für weitere Auskünfte!

Für mehr Leichtigkeit und Wohlbefinden. Coaching bei Stress, Krisen, Burn-out, Blockaden, beruflicher Neuorientierung, ...

Renate Lorenz  
Beratung & Coaching

Innere Ringstrasse 7  
3600 Thun



# März

## einfach.natürlich.wachsen

- 13. März 14-17 Uhr Thun, Seestrasse 24**  
Den eigenen Gartenplan erstellen
- 26. März 18-20 Uhr Münsingen, Schwand**  
**23. April** Gemüsegartenkurs durch die ganze Saison.
- 01. Mai 15-17.30 Uhr Thun, Aarefeldgarten**  
Wildkräuter im Garten
- 21. Mai 18-20 Uhr Münsingen, Schwand**  
Gemüsegartenkurs durch die ganze Saison.
- 22. Mai 16-17.30 Uhr Thun, Aarefeldgarten**  
Mehrwert von Gründüngungen und Blumen in Mischkulturen
- 23. Mai 19 Uhr Matten, Gosteli**  
Workshop Sommerblumen
- 14. Juni 17-19 Uhr Bioterra, zentraler Ort in Thun**  
Boden im Hitzestress - optimale Bodenpflege im Sommer
- 18. Juni 18-20 Uhr Münsingen, Schwand**  
Gemüsegartenkurs durch die ganze Saison.
- 20. Juni 14-17 Uhr Münsingen, Maurer**  
Kräuter im Garten und der Küche - mehr als Peterli, Schnittlauch, Basilikum und Minze
- 15. Aug. 15-17.30 Uhr Thun, Aarefeldgarten**  
Blütenzauber für den Gaumen
- 16. Aug. 17-19 Uhr Thun, Aarefeldgarten**  
Gesunde Pflanzen auf natürliche Weise
- 20. Aug. 18-20 Uhr Münsingen, Schwand**  
**17. Sept. 18-20 Uhr** Gemüsegartenkurs durch die ganze Saison.  
**22. Okt. 18-20 Uhr**
- 26. Okt. 14-16 Uhr Bioterra, zentraler Ort in Thun**  
Einfach aber richtig kompostieren

# Juni

## einfach.persönlich.wachsen

- 02. April**  
**07. Mai**  
**28. Mai**  
**25. Juni** **19.30-21.30 Uhr**
- Raum für Frauen mit Frauen**  
Austauschen, loslassen, mich einlassen und mit neuen Möglichkeiten unterwegs sein.
- Kurs A**  
**29. März 14-20 Uhr**  
**30. März 10-17 Uhr**  
Wir lernen eine einfache Methode kennen um Energieräubern und Stressauslöser zu neutralisieren.
- Kurs B**  
**21./28. Juni 9-16 Uhr**
- Kurs C**  
**6./7. Sept. 9-16 Uhr**  
Für Menschen, die selbst mit Hilfe der Logosynthese® handeln wollen.
- 09. April 19-20 Uhr**  
**18./19. Mai 9.30-16.30 Uhr**
- Netzpunkt-Zimlisberg/Rapperswil BE**  
Vortrag: Logosynthese® kennenlernen  
Workshop: Logosynthese® anwenden