

An artistic illustration of a woman with long, wavy red hair styled in a braid. She is shown in profile, looking down and smelling a large, lush bouquet of flowers. The bouquet contains various types of flowers, including red roses, yellow daisies, and small purple and white blossoms. A small cluster of yellow flowers is tucked into her hair. The background is a soft, watercolor-like wash of green and blue. The text is overlaid on the top and bottom of the image.

Kruidenvrouw

JAAROPLEIDING

Brochure

ALLES WAT JE WILT WETEN
OVER DE OPLEIDING
2025-2026



Inschrijven

Ben je enthousiast en kun je niet wachten om in de wonderlijke wereld van kruiden te duiken?

**SCHRIJF JE DAN IN, DAN GAAN WE
SAMEN OP AVONTUUR!**

Inschrijven kan via de website:
hetkruidenhuisje.nl/jaaropleiding-kruidenvrouw

LET OP!

- ※ De inschrijving voor het lesjaar 2025/2026 opent op zondag 25 mei.
- ※ De vroegboekorting loopt van 25 mei tot en met 10 juni 2025. In deze periode betaal je geen 697 euro maar 497 euro. Betalen in termijnen is mogelijk.
- ※ De inschrijving sluit op dinsdag 26 augustus 2025.

VOORINSCHRIJVING

Is de inschrijving nog niet geopend? Schrijf je dan in voor de voorinschrijving, dan ben je de eerste die het weet zodra de inschrijving open gaat en mis je de vroegboekorting niet. Ook ontvang je dan in de loop van het voorjaar een proefles met het thema Slapen.





Inhoudsopgave



I.	Jaaropleiding Kruidenvrouw in vogelvlucht	4
2.	Over Astrid	7
3.	Wat leer je in de Jaaropleiding Kruidenvrouw?	8
4.	Over de term 'Kruidenvrouw'	12
5.	Lesprogramma	14
6.	Het Kruidenorakel	26
7.	Thuiskomen bij jezelf	30
8.	Praktische informatie en inschrijven	33
9.	Werkgroepen en community	36
10.	Praktijkdagen en workshops	38
11.	Is de Jaaropleiding Kruidenvrouw geschikt voor jou?	41
12.	Veelgestelde vragen	44
13.	Contact	48
14.	Bijlage	49
	<i>Welke spullen heb ik nodig en waar koop ik het?</i>	





Jaaropleiding Kruidenvrouw in vogelvlucht



In de Jaaropleiding Kruidenvrouw leer je het vak van de Kruidenvrouw. Je leert over kruiden, hoe je ze kunt inzetten bij klachten en kwalen en hoe kruiden je kunnen begeleiden op je levenspad.

In deze opleiding leer je je verbinden met de magie en oerkracht van Moeder Aarde, zodat je kunt thuiskomen bij jezelf.

.....

52 KRUIDEN

Je leert 52 kruiden door en door kennen. Van hun geneeskracht en geschiedenis tot de gebruikte delen, oogsttijd, en leuke weetjes, het komt allemaal aan bod. Wanneer zet je een kruid wel of niet in? Wat is de energie en het karakter van elk kruid? Welke middeltjes maak je ervan en wat is de boodschap die het kruid brengt? Na dit jaar ken je deze kruiden als oude, vertrouwde vrienden.

.....

52 KLACHTEN EN KWALEN

We behandelen 52 thema's rondom veelvoorkomende klachten en kwalen. Je leert de oorzaken begrijpen en hoe je de juiste kruiden en middeltjes kiest. Iedereen kan een middeltje maken, maar het juist inzetten is een kunst. In deze opleiding leer je die kunst onder de knie te krijgen.

.....

250 RECEPTEN

Met meer dan 250 recepten vul je je eigen thuisapotheek. Denk aan zalfjes, tincturen, siropen, droomkussentjes, wierook, aurasprays, en krachtvoorwerpen. Zo leer je niet alleen hoe je voor jezelf, maar ook voor anderen, de perfecte middelen kunt maken.

.....

ORAKELN, ENERGIE EN MAGIE

Daarnaast krijg je 52 lessen om je talenten als kruidenvrouw te ontwikkelen. Je ontdekt hoe je een kruidenorakel kunt gebruiken om de onderliggende oorzaken van klachten te vinden. We werken met



‘Deze opleiding bestaat uit de perfecte mix van theorie, praktijk, werken met energie en persoonlijke groei. De lesstof is echt onge-evenaard en ik heb nog nooit zo’n complete en allesomvattende opleiding gedaan.’

~ Anneke Schilstra ~

intentie, gedachte- en manifestatiekracht, symbolen en energie om je middeltjes zo krachtig mogelijk te maken. Het belangrijkste is de verbinding met de natuur, de kruiden, en met jezelf, zodat je in je kracht komt te staan.

Deze lessen krijg je in geen enkele andere kruidenopleiding, maar die zo belangrijk zijn om lichaam en geest in balans te brengen, en om het leven te leiden waar jij zielsgelukkig van wordt.

VERBINDEN MET DE NATUUR

Je krijgt 12 maandlessen waarin je je intensief gaat verbinden met de natuur in je eigen omgeving. Of je nu in een nieuwbouwwijk woont, in de stad, of midden in de prutjepolder, want de natuur is overal aanwezig.

.....

JE EIGEN KRUIDENORAKEL

Alles komt samen in één jaaropdracht: het maken van je eigen kruidenorakel. Je leert wat een orakel is, waarom dit de perfecte tool is voor de kruidenvrouw, hoe deze werkt en hoe je hem kunt gebruiken. Tot slot leer je hoe je zelf je eigen kruidenorakel maakt waar je de rest van je leven mee kunt werken voor inzicht en heling.

.....

ONLINE OPLEIDING

De Jaaropleiding Kruidenvrouw is een online opleiding. Elke week ontvang je drie nieuwe lessen. Deze bestaan uit printbare teksten en video’s van 15 tot 30 minuten. Bij de lessen krijg je ook drie tot zes nieuwe recepten en regelmatig opdrachten, soms gecombineerd met geleide meditatie.

.....

MASTERCLASSES ORAKELN

Naast de online lessen zijn er vier live webinars waarin we met elkaar gaan oefenen met orakelen. Want het werken met een kruidenorakel gaat zoveel verder dan het trekken van een kaartje met een mooie boodschap. Het is een praktische tool die veel inzicht kan geven in klachten, kwalen en onze worstelingen. In de wekelijkse lessen leer je hoe een orakel werkt, in de masterclasses ga ik live orakelen met een aantal cursisten, zodat je het orakelen kunt ervaren.

.....



NIETS IS VERPLICHT

Jij bepaalt hoeveel tijd en aandacht je aan de lessen besteedt. Doe de opdrachten die je leuk vindt en maak de recepten waar je zin in hebt. Je mag elke week alles doen, maar ik raad je aan om te kiezen wat voor jou op dat moment goed voelt. Zo voorkom je dat je overweldigd raakt door de hoeveelheid informatie.

EIGEN TEMPO

Volg de lessen wanneer het jou uitkomt. Dit kan de dag zijn dat ze gepubliceerd worden, drie maanden later, of zelfs een jaar later. Je hebt de vrijheid om zolang over de opleiding te doen als je wilt. Zolang 't Kruidenhuisje bestaat, blijf je toegang houden tot de lesstof.



Astrid is een wijze vrouw met het hart van een Elf.

~ Els van Proosdij ~

Deze cursus heeft met recht alles in mijn leven op zijn kop gezet. Nooit leerde ik in een jaar tijd op zoveel niveaus bij! Het veranderde mijn kijk op kruiden, de natuur, mezelf en de magie. Zo dankbaar hiervoor Aarzel niet, schrijf je in zodra het kan!!

~ Ria Feenstra ~





Over Astrid

Toen de tijd rijp was, kwam al deze kennis, ervaring en wijsheid samen in één opleiding: de jaaropleiding Kruidenvrouw. Het is mijn levenswerk. In deze opleiding leer ik je niet alleen hoe je kruiden kunt gebruiken bij klachten en kwalen, maar leer ik je ook om je (weer) te verbinden



KRUIDENVROUW IN HART EN NIEREN

Meer dan 25 jaar geleden maakte ik kennis met de kracht van kruiden. Vanaf dat moment ben ik me steeds inniger gaan verbinden met de natuur en alles wat Moeder Aarde ons te bieden heeft. Het voelde als thuiskomen!

Mijn nieuwsgierigheid was gewekt, en ik wilde er alles over weten. Wat volgde waren jaren van intens leren: ik verslond boeken en volgde de ene na de andere opleiding over kruiden en holistische gezondheid. Tegelijkertijd bewandelde ik verschillende spirituele paden, van hekserij tot sjamanisme en chaosmagie. Elk pad bracht me dicht bij de essentie van kruidenwijsheid.

Op de eerste plaats met jezelf, door te luisteren naar je lijf, naar de fluisteringen van je ziel en het verlangen van je hart. Maar ook door je te verbinden met de natuur, het ritme van de seizoenen, Moeder Aarde, en al haar magie.

Zo kun je gezond worden, gezond blijven en het leven leiden waar je zielsgelukkig van wordt.

Ga je met me mee op ontdekkingsreis?

Liefs, Astrid



Astrid is een echte kruidenvrouw, met echte kennis en weet niet alleen veel van kruiden, maar ook van magie en persoonlijke groei en dat merk je aan de gehele opleiding. Ik heb nog nooit een opleiding gevolgd die je zoveel kennis biedt en die je zoveel houvast geeft om na de opleiding zelf als Kruidenvrouw aan de slag te gaan. Een absolute aanrader!

~ Sarah van Schaik ~



Wat leer je in de Jaaropleiding Kruidenvrouw?



De Jaaropleiding Kruidenvrouw is een allesomvattende opleiding. Je leert niet alleen over kruiden en hoe je middeltjes maakt, maar je gaat je ook intens verbinden met de natuur, zodat je kunt thuiskomen bij jezelf. Hieronder geef ik je een kort overzicht van de verschillende aspecten van de opleiding. In het volgende deel van de brochure vind je een overzicht van het volledige lesprogramma.

KRUIDENLEER

In het vak Kruidenleer leer je 52 kruiden door en door kennen. De geneeskracht, geschiedenis, gebruikte delen, oogsttijd, leuke weetjes, wanneer je een kruid wel of niet kunt inzetten, de energie, het karakter van het kruid, en de middeltjes die je ervan kunt maken, alles komt aan bod. En natuurlijk leer je ook de boodschap van het kruid kennen. Een overzicht van alle kruiden die we behandelen, vind je terug in het lesprogramma verderop.

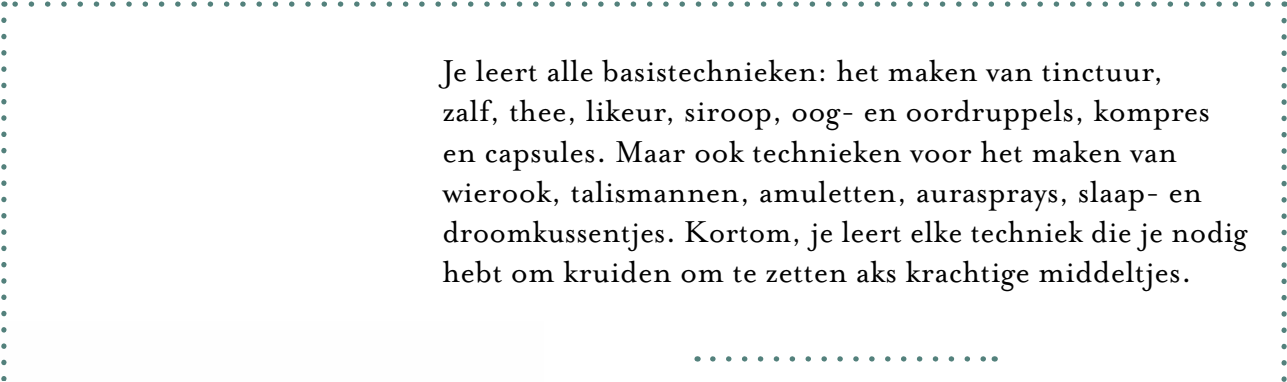
PLUKKEN, DROGEN EN BEWAREN VAN KRUIDEN

In de recepten die horen bij de Jaaropleiding Kruidenvrouw maken we voornamelijk gebruik van gedroogde kruiden. Deze kun je kopen, maar je kunt ze ook zelf plukken en drogen. Hoewel dit geen wildplukcursus is, leer je in deze opleiding de belangrijkste technieken voor het plukken, drogen en bewaren van kruiden.

BASISTECHNIEKEN VOOR HET VERWERKEN VAN KRUIDEN

We gaan uitgebreid in op het verwerken van kruiden.





Je leert alle basistechnieken: het maken van tinctuur, zalf, thee, likeur, siroop, oog- en oordruppels, kompres en capsules. Maar ook technieken voor het maken van wierook, talismannen, amuletten, aurasprays, slaap- en droomkussentjes. Kortom, je leert elke techniek die je nodig hebt om kruiden om te zetten als krachtige middeltjes.

.....

KLACHTEN EN KWALEN AANPAKKEN

Iedereen kan middeltjes leren maken, maar het op de juiste manier inzetten ervan is een kunst. Hiervoor moet je de klachten en kwalen begrijpen die je behandelt, en de onderliggende oorzaken kennen. In de opleiding behandelen we daarom uitgebreid 52 veelvoorkomende klachten en kwalen, wat de mogelijke oorzaken zijn, en welke kruiden en middeltjes je in verschillende situaties kunt inzetten.

.....



Ik heb GENOTEN van elke les, elke nieuwsbrief, elk recept en vooral ook, van elk magisch moment. Elke week keek ik vol interesse en verwondering uit naar de lessen. Het is gewoonweg geweldig om te ervaren wat zoveel kruiden, dicht bij huis, voor ons kunnen doen! Mijn kruidenkast is nu gevuld met pareltjes, mijn potjes gevuld met geweldige recepten en mijn hoofd gevuld met zoveel mooie kennis. Het is allemaal zo geweldig geweest en echt een cadeautje en ik had dit echt voor geen goud willen missen!!

~ Sylvia – Bleeker de Groot ~

KRUIDENRECEPTEN

Bij de 52 themalessen over klachten en kwalen horen meer dan 250 recepten voor kruidenmiddelen. Je leert hoe je deze recepten maakt, wanneer je welk recept het beste kunt gebruiken, en wanneer juist niet. Het maken van de recepten is niet verplicht; zie het als een waardevol naslagwerk waar je op terug kunt vallen als je de middelen nodig hebt.

.....



VERBINDEN MET DE NATUUR

Naast de praktische kant van het leren kennen van kruiden en het maken van middeltjes, duiken we ook vol in de verbinding met de natuur. Dit is wat mij betreft de belangrijkste vaardigheid die je kunt leren in deze opleiding. Want alleen door je te verbinden met de natuur en de kruiden waarmee we zo graag werken, kom je in balans en kun je thuiskomen bij jezelf.

.....

ORAKELN

In de Jaaropleiding Kruidenvrouw leer je werken met een kruidenorakel. Je leert stap voor stap wat een orakel is, waarom het de perfecte tool is voor de kruiden-

vrouw, hoe het werkt, en hoe je het gebruikt. Uiteindelijk leer je hoe je je eigen kruidenorakel maakt, waarmee je de rest van je leven kunt werken voor inzicht en heling.

.....

WERKEN MET ENERGIE EN MAGIE

In de meeste kruidencursussen leer je alleen werken met de inhoudsstoffen van kruiden. Maar kruiden zijn zoveel meer dan de optelsom van hun inhoudsstoffen. Wat mij betreft leer je dan maar de helft van wat een kruidenvrouw hoort te weten. In de Jaaropleiding Kruidenvrouw gaan we diep in op de energie van kruiden, de energie van de natuur en Moeder Aarde. Je leert werken met jouw energie, gedach-



De kruidenopleiding overstijgt mijn verwachtingen! Ik had verwacht dat ik informatie zou krijgen over de kruiden en “wat je er allemaal mee kan”. De opleiding is zo heel veel meer dan dat. Naast de info over kruiden en hun toepassingen leer ik heel veel over mezelf! Wat past bij mij? Wat vind ik belangrijk? Wie ben ik? Ik ben altijd erg bezig met natuur maar de opleiding heeft hier een diepere laag aangegeven! Deze opleiding is oprecht het leukste en meest betekenisvolle wat ik in een lange tijd gedaan heb. Astrid is erg enthousiast en heel inspirerend. Ik voel me vereerd dat ik van haar mag leren!

~ Monique van der Luit ~

te- en manifestatiekracht, en het werken met intentie in alles wat je doet. Want een middeltje gemaakt met aandacht, liefde, aarde-energie en intentie is meer dan drie keer zo krachtig als een middel dat alleen gebaseerd is op de inhoudsstoffen van een kruid.

THUISKOMEN BIJ JEZELF

Dit is geen gewone kruidenopleiding, maar een opleiding Kruidenvrouw. Dat betekent dat het niet alleen draait om kruiden en praktische middeltjes. Het gaat over verbinding, met de natuur, de kruiden, maar vooral met jezelf. De lessen helpen je:

- ✧ Om kennis en wijsheden te herinneren die je al hebt, maar die nooit vorm hebben gekregen.
- ✧ Om al je talenten en eigenschappen te omarmen, hoe gek de maatschappij ze ook vindt.
- ✧ Om jouw plek in te nemen in deze wereld en om vol in je kracht te gaan staan.
- ✧ Om thuis te komen bij jezelf.

Het pad van de kruidenvrouw is een leefwijze, waarbij we kruiden niet enkel zien als nuttige plantjes, maar als gidsen op ons levenspad.



Over de term Kruidenvrouw



De term 'Kruidenvrouw' heeft niets te maken met het man of vrouw zijn, maar alles met een roeping. Van oudsher waren het in onze contreien met name de vrouwen die met kruiden werkten. De term Kruidenvrouw zit dan ook volledig ingebakken in onze cultuur en daarmee in ons collectieve onderbewustzijn.

.....

Het is een term die meteen een snaar raakt bij degenen voor wie het een roeping is om (ook in dit leven) met kruiden te werken – man of vrouw. Het maakt iets in je wakker wat geen enkele andere term of label doet. Daarom heb ik het altijd over het 'pad van de Kruidenvrouw volgen' of 'in de voetsporen van de Kruidenvrouw treden'.

.....

Ik ben me ervan bewust dat ik soms mensen met deze term tegen de haren

instrijk, maar ik zie ook hoeveel het bij mensen wakker maakt en hoeveel moois eruit voortkomt. Mensen die stuk voor stuk aangeven dat ze nooit voor een gewone kruidencursus zouden hebben gekozen, maar dat de term 'Kruidenvrouw' zo'n diepe snaar raakte dat de tranen in hun ogen sprongen – man of vrouw. Stuk voor stuk mensen die vervolgens met andere ogen naar de natuur gaan kijken en op hun beurt weer anderen inspireren.

.....

Dus ja, het is een lastige afweging om in deze tijd mijn opleiding nog steeds Kruidenvrouw te noemen, en misschien dat ik het ooit verander. Maar voor nu wegen de voordelen zwaarder dan de nadelen.



Wat een bizar jaar was dit. Ik ging een beetje over kruiden leren, maar ik hervond een vuur in mezelf waarvan ik het bestaan was vergeten. De beslissing om puur voor mijn plezier een cursusje te volgen die ik wel interessant vond, werd de ontdekking van mijn passie. En ik was zeker niet de enige. Ik heb velen met mij enorme stappen zien maken, er zijn werelden open gegaan en de magie was voor velen ineens zo tastbaar geworden! Dank je wel lieve Astrid, voor het ruimhartig delen van je kennis en dat jij in mij zag wat ik zelf nog niet kon. Ik heb zin in het afpellen van de volgende lagen en het verwelkomen van NOG meer magie in mijn leven. Ik ben er klaar voor!

~ Ria Feenstra ~





Lesprogramma



**HET LESPROGRAMMA IS ONDER-
VERDEELD IN VIER VAKKEN.**

- ✱ Kruidenleer
- ✱ Kruidenpraktijk
- ✱ Kruidenvrouw
- ✱ Verbinden met de natuur

Kruidenleer

In het vak Kruidenleer leer je 52 kruiden door en door kennen. Je ontdekt hun geneeskracht, geschiedenis, gebruikte delen, oogsttijd, leuke weetjes, wanneer je een kruid wel of niet kunt inzetten, en

je leert over de energie en het karakter van elk kruid. Daarnaast leer je welke middeltjes je ermee kunt maken en wat de boodschap van het kruid is.

We gebruiken ook een aantal ondersteunende kruiden die we niet uitgebreid behandelen. Je vindt ze terug in het kruidenorakel en in de recepten. Van deze kruiden krijg je een beknopt overzicht van hun geneeskracht, symbool en boodschap.

Als eerste volgt nu een overzicht van de 52 kruiden die we uitgebreid behandelen op de volgorde waarin ze aan bod komen in de opleiding. Daarna volgt het overzicht ondersteunden kruiden.

BEHANDELDE KRUIDEN

WK	KRUID	LATIJNSE BENAMING	GEBRUIKTE DEEL
1	Bijvoet	Artemisia vulgaris	Bovengrondse kruid
2	Vlier	Sambucus nigra	Bes (en bloesem)
3	Smeerwortel	Symphytum officinale	Wortel
4	Rozenbottel	Rosa canina	Vrucht
5	Appel	Malus domestica	Vrucht
6	Engelwortel	Angelica archangelica	Wortel
7	Paardenbloem	Taraxacum officinale	Wortel (blad en bloem)
8	Eik	Quercus Robur	Hout (bast)
9	Rode Zonnehoed	Echinacea purpurea	Wortel
10	Heemst	Althaea officinalis	Wortel
11	Klitwortel	Arctium lappa	Wortel
12	Tijm	Thymus vulgaris	Bovengrondse kruid
13	Ogentroost	Euphrasia officinalis	Bovengrondse kruid
14	Alantwortel	Inula helenium	Wortel
15	Duizendblad	Achillea millefolium	Bovengrondse kruid
16	Jeneverbes	Juniperus communis	Bes
17	Valeriaan	Valeriana officinalis	Wortel
18	Zoethout	Glycyrrhiza glabra	Wortel
19	Gember	Zingiber officinale	Wortelstok
20	Passiebloem	Passiflora incarnata	Bovengrondse kruid
21	Tea Tree	Melaleuca alternifolia	Etherische olie

WK	KRUID	LATIJNSE BENAMING	GEBRUIKTE DEEL
22	Wilg (bast)	Salix alba	Bast (blad)
23	Salie	Salvia officinalis	Blad
24	Duivelsklauw	Harpagophytum procumbens	Wortel
25	Den	Pinus sylvestris	Naalden (etherische olie)
26	Zwarte Bes	Ribes nigrum	Blad
27	Berk	Betula Pendula	Blad
28	Brandnetel	Urtica dioica	Bovengrondse kruid
29	Driekleurig Viooltje	Viola tricolor	Bovengrondse kruid
30	Heermoes	Equisetum arvense	Bovengrondse kruid
31	Braam	Rubus fruticosus	Blad
32	Weegbree	Plantago Lanceolata/major	Blad
33	Rode Klaver	Trifolium pratense	Bovengrondse kruid
34	Citroenmelisse	Melissa officinalis	Blad
35	Meidoorn	Crataegus Monogyna	Bloesem en blad (bes)
36	Pepermunt	Mentha × piperita	Blad
37	Kaasjeskruid	Malva sylvestris	Bovengrondse kruid
38	Toorts	Verbascum thapsus	Bloem
39	Hyssop	Hyssopus officinalis	Bovengrondse kruid
40	Linde	Tilia Cordata	Bloesem
41	Mariadistel	Silybum marianum	Zaad
42	Sint-janskruid	Hypericum perforatum	Bovengrondse kruid (bloem)
43	Kamille	Matricaria chamomilla	Bloem

WK	KRUID	LATIJNSE BENAMING	GEBRUIKTE DEEL
44	Moerasspirea	Filipendula ulmaria	Bovengrondse kruid
45	Goudsbloem	Calendula officinalis	Bloem/bloemblaadjes
46	Kattenkruid	Nepeta cataria	Bovengrondse kruid
47	Honingklaver	Melilotus officinalis	Bovengrondse kruid
48	Lavendel	Lavandula angustifolia	Bloem
49	Vrouwenmantel	Alchemilla vulgaris	Bovengrondse kruid
50	Hibiscus	Hibiscus sabdariffa	Calyx
51	Rozemarijn	Rosmarinus officinalis	Naalden (etherische olie)
52	Roos	Rosa Damascena	Bloemblaadjes

Ik ben met de Opleiding Kruidenvrouw begonnen omdat ik al een tijdje meer wou gaan doen met kruiden, maar mijn kruiden en boeken toch te veel in de kast bleven staan. Daar heeft de opleiding zeker verandering in gebracht! Het voelt fantastisch om iets wat je zelf gemaakt hebt, bijvoorbeeld een zelfgemaakte zalf, te gebruiken. De opleiding leert je niet alleen de kruiden beter kennen, maar zorgt ook voor persoonlijke en spirituele groei. Het stukje spiritualiteit is waarom ik voor de opleiding van Astrid gekozen had en de mate waarin daar aandacht aan besteed wordt is meer dan ik verwacht had en is echt fantastisch!

~ Sabine Timmer ~



ONDERSTEUNENDE KRUIDEN

KRUID	LATIJNSE NAAM
Aardbeiblad	Fragaria vesca
Abeel	Populus alba
Agrimonie	Agrimonia eupatoria
Anijszaad	Pimpinella anisum
Beuk	Fagus sylvatica
Citroenverbena	Aloysia citrodora
Citroengras	Cymbopogon citratus
Dovenetel	Lamium album
Els	Alnus glutinosa
Es	Fraxinus excelsior
Esdoorn	Acer spp.
Frambozenblad	Rubus idaeus
Hazelaar	Corylus avellana
Heide	Calluna vulgaris
Hondsdrif	Glechoma hederacea
Hop	Humulus lupulus
Jeneverbes	Juniperus communis
Kaneel	Cinnamomum cassia
Kastanje	Aesculus hippocastanum
Klaproos	Papaver rhoeas
Knoflook	Allium sativum

KRUID	LATIJNSE NAAM
Kruizenmunt	Mentha spicata
Lijsterbes	Sorbus aucuparia
Madelief	Bellis perennis
Majoraan	Origanum majorana
Riet	Phragmites australis
Sleedoorn	Prunus spinosa
Steranijs	Illicium verum
Venkel	Foeniculum vulgare
Zilverschoon	Potentilla anserina

Astrid vertelt heel levendig en sprekend over de kruiden en door haar beeldend taalgebruik gaan planten en kruiden echt een eigen leven leven. Een lieve wijze kruidenvrouw in hart en nieren en met een groot gevoel voor humor.

~ Jacqueline Van Hees ~



Kruidenpraktijk

In het vak Kruidenpraktijk behandelen we 52 veelvoorkomende klachten, kwalen en obstakels op ons levenspad. Om kruiden en middeltjes op de juiste manier te kunnen inzetten, is het essentieel dat je de klacht of kwaal begrijpt en de onderliggende oorzaak kent.

Bij elk thema krijg je minstens drie recepten die je kunt gebruiken om de klacht of kwaal te behandelen. Daarnaast leer je in dit vak hoe je de middeltjes moet maken. Alle technieken komen stuk voor stuk en uitgebreid aan bod, zodat je deze middeltjes met elk kruid kunt maken.

Hiernaast volgen twee overzichten. In het eerste overzicht vind je alle thema's die we in de jaaropleiding Kruidenvrouw behandelen en in het tweede overzicht alle type middeltjes die je leert maken.

THEMA'S

WK	THEMA
1	Dromen
2	Griep en verkoudheid
3	Kneuzingen
4	Energie
5	Oogsten
6	Maag
7	Lever
8	Kracht
9	Weerstand
10	Droge hoest
11	Onrustige huid
12	Keel
13	Ogen
14	Vastzittende hoest
15	Bloedingen
16	Patronen doorbreken
17	Stress en Onrust
18	Zelfvertrouwen



WK	THEMA
19	Spier- en zenuwpijn
20	Slapen
21	Schimmelinfecties
22	(Hoofd)pijn
23	Overgang
24	Pijnlijke gewrichten
25	Inzicht
26	Hooikoorts
27	Nieuw begin
28	Reinigen
29	Je eigen koers varen
30	Haar
31	Overprikkeling
32	Insecten
33	Geluk
34	Ontspannen
35	Leven vanuit je hart
36	Darmen

WK	THEMA
37	Mond
38	Oren
39	Zweten
40	Verdriet
41	Bescherming
42	Zwaarmoedigheid en angst
43	Neus
44	Balans
45	Beschadigde huid
46	Genieten
47	Zware en rusteloze benen
48	Verbrandingen
49	Vrouwenkwalen
50	Blaas
51	Concentratie
52	Liefde



OVERZICHT MIDDELTJES DIE JE LEERT MAKEN

Afkooksel	Massageolie	Talisman
Amulet	Mondwater	Thee
Auraspray	Neusspray	Tinctuur
Badzout	Omslag of zwachtel	Tonic
Capsules	Oogdruppels	Wierook
Haarwater	Oordruppels	Wijn
Kruidenwis	Siroop	Zalf
Liefdesdrankje	Slaap- en droomkussentje	Zetpillen
Likeur	Spiritdoll	

Dit is echt de leukste opleiding die ik ooit gevolgd heb (en geloof me, ik heb er nogal wat gedaan). Zoveel informatie, zoveel ingangen, van zowel theorie als praktijk. En allemaal even leuk en leerzaam! En je pikt eruit wat je op dit moment interessant vindt. Astrid heeft ontzettend veel kennis of het nu gaat om lijf, kwalen, middeltjes maken of energie en magie. En ze deelt haar kennis gul, niet als alwetende juf, maar op basis van gelijkwaardigheid.

Wat ik het leukste onderdeel van de opleiding vind, is het vak kruidenvrouw. Magie en energie. De energie van kruiden, verbinden met de natuur, het (collectieve) onderbewustzijn, de kracht en werking van symbolen, orakelen, manifesteren. Astrid legt alles zo begrijpelijk en logisch uit, dat voor mij nu alle puzzelstukjes logisch in elkaar passen en de puzzel compleet is.

Heb ontzettend genoten van deze opleiding en keek elke week weer uit naar de nieuwe lessen. Komend jaar doe ik de opleiding opnieuw, om voor mezelf nog meer de verdieping op te zoeken. Maar nu al zo ontzettend veel geleerd, echt een aanrader! Superbedankt Astrid en ga nog lang zo door!!

~ Marie-Louise Fijneman ~



Kruidenvrouw

In het vak Kruidenvrouw krijg je 52 lessen om je talenten als kruidenvrouw te ontwikkelen. Je leert hoe je een kruidenorakel kunt gebruiken om de (onderliggende) oorzaak van klachten en kwalen te ontdekken. Je leert werken met intentie, gedachte- en manifestatiekracht, symbolen en energie, zodat je je middeltjes zo krachtig mogelijk kunt maken. Door innig verbinding te maken met de natuur en de kruiden, maak je ook weer verbinding met jezelf en kom je in je kracht te staan.

Deze lessen krijg je in geen enkele andere kruidenopleiding. Ze zijn zo belangrijk om lichaam en geest in balans te brengen, en om het leven te leiden waar jij zielsgelukkig van wordt

WEEK 1 EN 2 INTRODUCTIELESSEN

In dit blok zetten we de eerste stappen om (weer) te verbinden met de natuur en jezelf.

WEEK 3 T/M 7 HOE WERKT EEN KRUIDENVROUW?

Als kruidenvrouw moet je anders leren denken. Bij klachten en kwalen is het belangrijk om verder te kijken dan de symptomen, zodat je de juiste kruiden en middeltjes kunt inzetten. In dit blok leer je wat de werkwijze van de kruidenvrouw is en hoe je zoekt naar de oorzaak van klachten. Je leert hoe je de juiste kruiden en middeltjes kiest en hoe je ze inzet. Want middeltjes maken kan iedereen, maar ze op de juiste manier inzetten is een kunst.

WEEK 8 T/M 15 ORAKELN

In dit blok leer ik je alles over orakelen met kruiden. Wat is een kruidenorakel, hoe werkt het, welke varianten zijn er, en hoe gebruik je het? We gaan stap voor stap de diepte in en aan de hand van casussen leer ik je hoe je het meeste uit je orakel haalt. Tot slot bespreken we de jaaropdracht en hoe je zelf je eigen orakel samenstelt.

WEEK 16 T/M 20 KRACHTIGE KRUIDENVROUW

In deze lessen ontdek je hoe je verbonden bent met alles om je heen, hoe je deze verbindingen kunt versterken, benutten of verbreken. Je leert hoe je weer kunt verbinden met de natuur, de kruiden en jezelf, en hoe je deze verbindingen gebruikt om gezond te worden, te blijven, en het leven te manifesteren dat bij je past.

WEEK 21 T/M 26 SYMBOLEN

Je hebt de kaarten uit Het Kruidenorakel vast wel eens voorbij zien komen, met daarop symbolen die bij de kruiden horen. Maar hoe werken deze symbolen? Waar komen ze vandaan? Hoe gebruik je ze, en hoe kun je je eigen symbolen maken? In dit blok leer je er alles over en ontdek je hoe ze je als kruidenvrouw kunnen helpen.

WEEK 27 T/M 36 MAGIE

Magie is een controversieel woord, omdat het vaak beelden oproept van Harry Potter of Charmed. Maar wat is magie nu echt? Hoe werkt het, en hoe kun je magie inzetten als kruidenvrouw om je middelen

krachtiger te maken? Na dit blok weet je precies hoe het zit, en is magie voor jou niet langer een zweverig of lacherig begrip.

WEEK 37 T/M 42 TALISMAN MAKEN

In dit blok breng je alle opgedane kennis samen en ga je praktisch aan de slag om een talisman te maken die je begeleidt op je pad als kruidenvrouw.

WEEK 43 T/M 47 BALANS

Je hebt inmiddels veel kennis opgedaan over kruiden, orakelen, het maken van middeltjes en hoe je deze effectief inzet bij klachten en kwalen. In dit blok brengen we deze kennis samen en gaan we de diepte in, zodat je kruiden, je orakel en je middeltjes zo effectief mogelijk kunt gebruiken om je te begeleiden op je levenspad.

WEEK 48 T/M 51 KRUIDENVROUW IN DE PRAKTIJK

In deze lessen bespreken we hoe je als kruidenvrouw je eigen praktijk, winkel, kraampje of online bedrijf kunt beginnen. We kijken naar de verschillende manieren waarop een kruidenvrouw haar inkomen kan verdienen, de regelgeving rondom het verkopen van middeltjes, en hoe je jezelf het beste kunt neerzetten als ondernemer. Ook bespreken we kort marketing.

WEEK 52 TERUG NAAR DE BRON

Een afsluitende les met een paar laatste wijsheden om mee te nemen op je verdere reis.

Verbinden met de natuur

Als kruidenvrouw is het belangrijk om te leven in het ritme van de seizoenen en de natuur. Niet alleen om kruiden te oogsten, maar ook om je eigen ritme hierop af te stemmen, want alleen zo kun je echt in balans komen.

In de Jaaropleiding Kruidenvrouw krijg je daarom elke maand een extra les om je te helpen verbinden met de energie van die maand. Deze lessen bestaan voornamelijk uit (wandel)meditaties en af en toe een klein ritueel om je te verbinden met de energie. Ervaring is niet nodig, ik leg het stap voor stap uit en neem je bij de hand op dit prachtige avontuur.



In deze opleiding neemt Astrid je bij de hand en mee op avontuur, door haar prachtige energie, echtheid, vrolijkheid, enthousiasme die je in de filmpjes terugziet kun je niet wachten tot de week weer om is en het avontuur verder gaat. Gaandeweg leer je zo veel en er zijn elke keer weer zulke leuke en mooie praktijkopdrachten en recepten. Deze opleiding is uniek, alles valt op zijn plek en het is een totaalplaatje, van a tot z, de cirkel rond. Nog nooit een opleiding gedaan die zo compleet is als deze.

~ Nancy Löhe ~





Jaaropdracht - Het Kruidenorakel



Het leren gebruiken en maken van je eigen kruidenorakel loopt als een rode draad door de Jaaropleiding Kruidenvrouw. Je hoeft hiervoor geen enkele kennis te hebben van orakelen, dit leer je allemaal tijdens de opleiding. Er is ook niets zweverigs of engs aan: een orakel voorspelt niet de toekomst, maar is een spiegel van je binnenwereld en kan je inzicht en antwoorden geven.

.....

ORAKELN VOOR INZICHT

Er bestaan veel soorten orakels; de meeste bestaan uit kaarten of houtjes met symbolen. Maar je kunt ook kruiden gebruiken om mee te orakelen. Het prachtige aan een kruidenorakel is dat het je niet alleen inzicht en antwoorden geeft, maar dat je met de kruiden ook direct een middeltje kunt maken dat je op je pad begeleidt.

Zo kun je bijvoorbeeld een theeorakel samenstellen met kruiden die allemaal geschikt zijn om thee van te zetten. Dit orakel kun je raadplegen door aan de potjes te ruiken. Ruikt een kruid lekker of juist heel vies? Dan heeft het een boodschap voor je of heb je dit kruid nodig. Met de kruiden die je kiest, kun je vervolgens een thee zetten die je meteen helpt.

.....

VOORBEELD

Je zit al tijden met iets in je maag en weet niet of je het moet loslaten of juist actie moet ondernemen. Je raadpleegt het krui-

denorakel en trekt de Korenbloem. Ze vertelt je dat je mag loslaten. Dat is een waardevol inzicht, maar loslaten is niet altijd even makkelijk. Je kunt dan een thee van Korenbloem drinken, zodat ze je helpt om daadwerkelijk los te laten.

Orakelen bij lichamelijke klachten
Een kruidenorakel kan ook inzicht geven in de oorzaak van lichamelijke klachten.

.....

VOORBEELD

Je hebt huidklachten waar je maar niet vanaf komt. De reguliere kruidenmiddeltjes voor de huid lijken niet te helpen. Dit komt doordat we ons vaak blindstaren op de symptomen. Bij huidklachten zoeken we al snel naar kruiden die de huid ondersteunen, maar wat veroorzaakt deze klachten?

Ook nu kun je het orakel raadplegen. Misschien trek je dan wel Citroenverbena, die je vertelt dat je een pas op de plaats moet maken, omdat je jezelf voorbij rent. Dit is dus de onderliggende oorzaak van je klachten. Geen wonder dat de klassieke huidmiddeltjes niet helpen – dat is dweilen met de kraan open.



Je kunt nu een thee van Citroenverbena drinken om je te helpen die pas op de plaats te maken. Wedden dat je huid dan ook tot rust komt?

.....

PRAKTISCHE TOOL

Een kruidenorakel is een ontzettend praktische tool om inzicht te krijgen in je binnenwereld en daarmee in de oorzaak van klachten en kwalen. Bovendien is een kruidenorakel veel veelzijdiger dan de meeste orakels, omdat het je direct de middelen geeft om een klacht of kwaal bij de bron aan te pakken.

.....

TYPE KRUIDENORAKELS

Naast een theeorakel kun je ook werken met een tincturenorakel, waarmee je aurasprays kunt maken, of met een natuurorakel voor het maken van amuletten. Je kunt ook een symbolenorakel gebruiken voor het maken van talismannen, en nog veel meer.

In de Jaaropleiding Kruidenvrouw leer je alles over het verschil tussen deze orakels. Je leert stap voor stap wat een orakel

is, waarom het de perfecte tool is voor de kruidenvrouw, hoe het werkt, en hoe je het gebruikt. Tot slot leer je hoe je je eigen kruidenorakel maakt, waarmee je de rest van je leven kunt werken voor inzicht en heling.

.....

ORAKELN IS EEN TECHNIEK

Het leren werken met een kruidenorakel en het samenstellen van je eigen orakel is de rode draad van de Jaaropleiding Kruidenvrouw. Het is een praktische tool die je veel inzicht kan geven in je binnenwereld, maar ook in de oorzaken van klachten en kwalen.

Het gebruik van dit orakel gaat veel verder dan alleen “het trekken van een kaartje”. Het is een techniek en een werkwijze die uniek is voor het vak van de kruidenvrouw. In deze opleiding leer je er op de juiste manier mee werken, en we gaan uitgebreid oefenen door middel van opdrachten en casussen.

.....

JAAROPDRACHT

In deze opleiding krijg je geen toetsen of

Eigenlijk val ik een beetje stil als ik moet vertellen hoeveel de jaaropleiding Kruidenvrouw voor me betekent. De diepgang die de jaaropleiding mij brengt, gaat mijn stoutste verwachtingen te boven. Ik had verwacht dat ik in staat zou zijn een beetje middeltjes te maken ofzo, maar ik had niet verwacht dat ik zoveel zou leren. De kruiden met hun kracht en energie voelen helemaal eigen. Mijn verbinding met de natuur en de wereld om me heen is wezenlijk veranderd. Ik ben er elke dag mee bezig en kan me niet voorstellen dat dat nog zal veranderen. Er is een hele wereld voor me opengegaan waarvan ik niet eens wist dat die bestond. De opleiding zit bizar goed in elkaar. Er valt zoveel te leren en ontdekken dat ik er fulltime mee bezig zou kunnen (en willen) zijn.

De basis van het lezen en kijken is al leerzaam, maar het geeft ook de mogelijkheid er dieper dan diep in te duiken. Ik heb nog nooit zo'n goede leraar gehad! Astrid is enorm enthousiast, positief, betrokken, heeft een bizarre schat aan wijsheid in kennis en kunde en weet zo mooi de mens op hun pad te zetten dat daar alleen al een wereld aan te leren is. Echt fantastisch :)

~ Maayke Hooglander ~

examens. Wel is er een jaaropdracht: het samenstellen van je eigen kruidenorakel en hiermee leren werken door middel van casussen. Deze opdracht is niet verplicht en je hoeft hem niet in te leveren. Maar door de jaaropdracht te maken, breng je alle kennis uit de opleiding samen en leer je deze toepassen.

.....

MASTERCLASSES ORAKELN

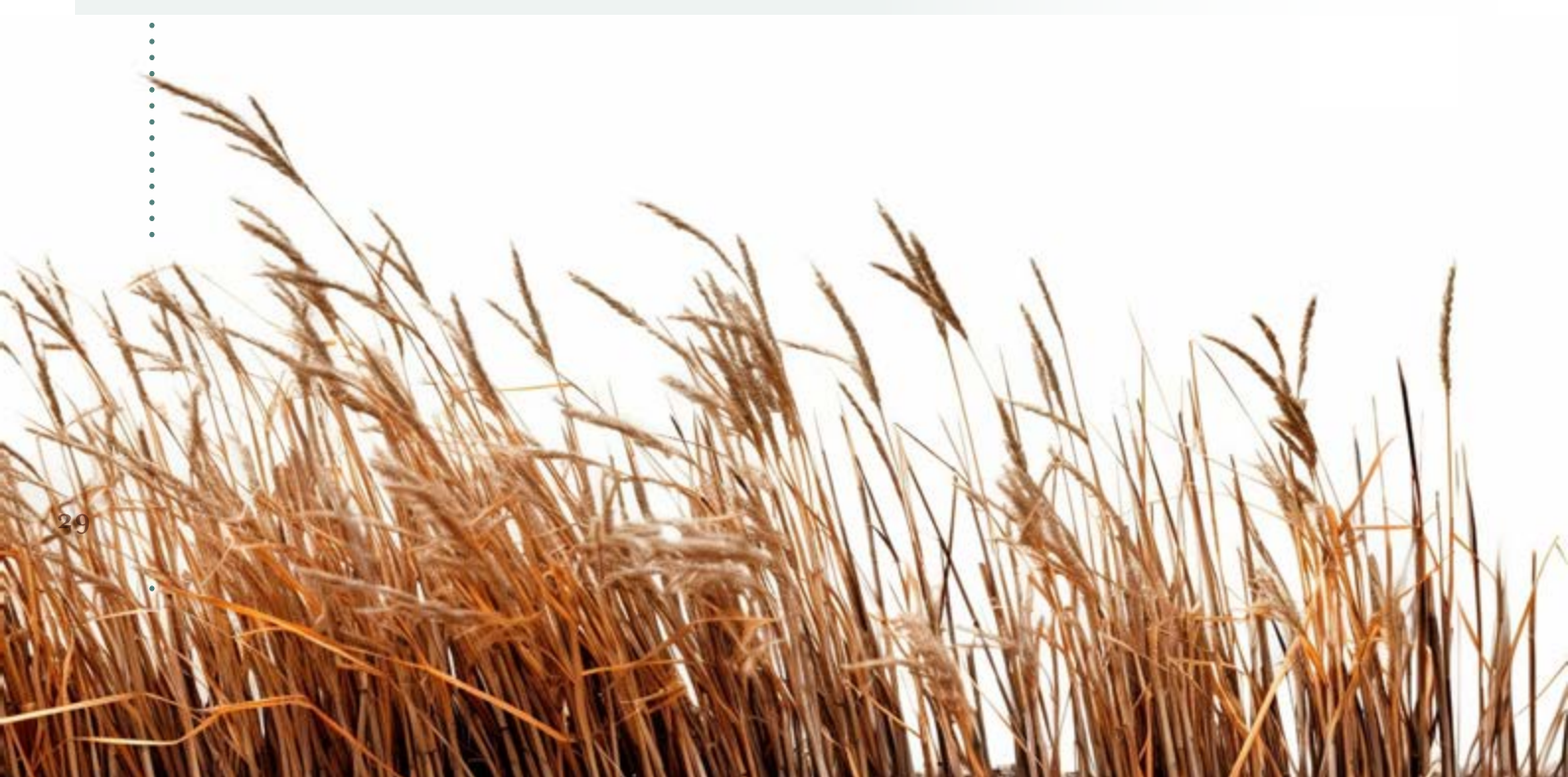
Ik kan je veel vertellen over orakelen, maar je leert het pas echt door het te doen. Daarom gaan we dit samen oefenen

tijdens online webinars. Door het jaar heen zullen er vier live Masterclasses Orakelen zijn waarbij je kunt aansluiten of die je later kunt terugkijken. Tijdens deze sessies ga ik live orakelen met een aantal cursisten, zodat je kunt ervaren hoe een orakelsessie werkt en de kneepjes van het vak leert. Ook is er ruimte voor het stellen van vragen. De data worden bij de start van de opleiding bekend gemaakt.



Dat de opleiding online is, sprak me in eerste instantie niet aan. Ik scrolde verder, maar kwam hem toch steeds weer tegen en iedere keer opnieuw bleef ik 'hangen'. Toch maar de proefles aanvragen en ik ging helemaal aan. De opleiding voelt voor mij heel compleet, vooral omdat het niet alleen over het herkennen en verwerken van kruiden en hun geneeskrachtige werking gaat. Het onderdeel Kruidenvrouw vind ik minstens zo belangrijk en voelt als een warm bad en een welkome bevestiging van dat ik helemaal goed ben zoals ik ben. Zelfs los van alle wijsheid en kennis rondom de kruiden is dit een hele fijne (basis) opleiding "Hoe sta ik in mijn leven". Voor mij persoonlijk voelt hij als kers op de taart en een mega waardevolle aanvulling voor het werken met de mensen in mijn praktijk!

~ Heidi Panjoel ~





Thuiskomen bij jezelf



Kennis ligt vandaag de dag voor het oprapen, ook kruidenkennis. Er zijn honderden boeken volgeschreven met informatie over kruiden, en met een druk op de knop kunnen programma's als ChatGPT je alles vertellen wat je wilt weten over een kruid of hoe je een middel moet maken. Maar deze kennis is slechts een klein onderdeel van het pad van de Kruidenvrouw of -man.

.....

INNIG VERBONDEN

Als kruidenvrouw of -man weet je welke kruiden er in jouw omgeving groeien en ben je innig verbonden met deze kruiden. Niet op een zweverige manier, maar juist op een aardse no-nonsense manier, net als de kruidenvrouwen en -mannen van vroeger. Je kent je pappenheimers door en door en weet ze te vinden wanneer je ze nodig hebt voor het behandelen van een klacht of kwaal.

Maar je kent niet alleen de kruiden in jouw omgeving. Je kent ook de energie

van het land, haar grillen en grollen, en je bent stevig verbonden met het ritme van de seizoenen. Of je nu in de nieuwbouw woont, in een flatje drie hoog achter, of midden in de prutjepolder.

.....

DE NATUUR ALS SPIEGEL

Als kruidenvrouw of -man weet je als geen ander hoe je de natuur om je heen als spiegel kunt gebruiken. Ook nu op een volledig aardse manier, waarbij je vertrouwt op je nuchtere inborst, maar ook op je intuïtie en innerlijke wijsheid. Je weet dat toeval niet bestaat, dat er vaak ergens een reden voor is, en dat het geen zin heeft om moeilijk te doen. De natuur reikt je aan wat je nodig hebt, en jij weet hoe je dit kunt inzetten.

.....

VERDER KIJKEN DAN JE NEUS LANG IS

Als kruidenvrouw of -man kijk je altijd verder dan je neus lang is. Je weet dat de meeste klachten en kwalen slechts symptomen zijn van een onderliggend probleem.

Het is voor mij niet alleen een cursus, maar een hele grote levensles, die jij me liet zien. Ik ben nu 70, maar nooit te oud om te leren. Ben altijd een natuurkind geweest, maar dat is nu zoveel meer intens dan ik ooit gedacht heb. De massa info, die jij gaf, heeft me verrast. Zo een rijke bron waar ik maar uit kan blijven putten. Ook al ging deze opleiding via de computer, toch had ik altijd het gevoel dat je dicht bij was en over mijn schouder mee stond te kijken. Deze manier van les geven heeft zo veel voordelen. Je kunt zelf het moment van kijken kiezen. De uitleg was zo duidelijk en uitgebreid. Je enthousiasme spatte van het scherm af. Ook al zagen we elkaar nooit, het voelt of je een lieve vriendin van me bent. Ook al ben ik nog lang niet klaar, ik word alleen maar steeds nieuwsgieriger om nog meer te leren.

~ Tineke Koevoets ~

Je weet deze te vinden en weet hoe je hiermee aan de slag moet gaan. Stap voor stap, want als geen ander weet je dat je met kleine stappen sneller je eindbestemming bereikt dan door te veel tegelijk te willen doen en te stagneren.

.....

THUISKOMEN BIJ JEZELF

Als kruidenvrouw of -man heb je geleerd dat je je eigen koers mag varen, je eigen pad mag bewandelen. Je doet wat bij je past, op het tempo dat bij je past. Je leert elke dag bij, maar je weet ook dat je mag vertrouwen op je reeds opgedane kennis en wijsheid. Je kunt luisteren naar je lijf en intuïtie. Je weet dat perfectie niet bestaat en dat je fouten mag maken. Je weet dat er geen absolute waarheid is, alleen jouw waarheid, en je weet dat het niet erg is als een ander het niet met je eens is. Jij bewandelt vol vertrouwen je eigen pad. In harmonie met de natuur, in verbinding met de natuur. Jij bent thuis in de natuur én bij jezelf.

JAAROPLEIDING KRUIDENVROUW

Ik vind het aanreiken van kennis niet het belangrijkste – zeker vandaag de dag niet, met onze snelle toegang tot alle kennis van de wereld. Het overdragen van kennis hoort bij het leren van het vak van de kruidenvrouw, maar het is niet de essentie van deze opleiding. De essentie is het maken van een innige verbinding met de natuur in jouw eigen omgeving, om deze als spiegel te gebruiken, zodat je kunt thuiskomen bij jezelf.



Ik was op zoek naar iets voor mezelf, me-time. Dat heb ik met deze opleiding echt wel gevonden. Quality time voor mezelf. Het afgelopen jaar is er een nieuwe wereld voor mij opengegaan. Ik heb leren observeren en waarderen. Ik heb leren verbinden met de natuur en elke keer opnieuw sta ik versteld van al het moois we hebben rondom ons. Dit gaat dan niet enkel over kruiden, maar alles wat groeit en bloeit en leeft.

Maar deze opleiding is nog zoveel meer!!! Het is gewoon niet met woorden te beschrijven, je moet het voelen! Lieve Astrid, ondanks we elkaar nog nooit persoonlijk ontmoet hebben, heb jij het afgelopen jaar een grote positieve invloed gehad op mijn leven. Jouw coaching, (want dat is het voor mij) kwam op het juiste moment, op de juiste manier, net wat ik nodig had. Na veel gezondheidsproblemen ben ik mezelf wat kwijt geraakt en stilletjes aan, ben ik mezelf terug aan het vinden en kan ik terug genieten van wat de mooie natuur ons te bieden heeft.

~ Carline D'Jong ~

Praktische informatie



ONLINE OPLEIDING

De Jaaropleiding Kruidenvrouw is een online opleiding. Elke week ontvang je drie nieuwe lessen, die bestaan uit een combinatie van uitprintbare tekstlessen en video's van 15 tot 30 minuten. Bij de lessen krijg je ook elke week drie tot zes nieuwe recepten, die je kunt uitprinten. Daarnaast krijg je regelmatig opdrachten, soms gecombineerd met geleide meditatie.

Je kunt de lessen volgen wanneer het jou uitkomt. Dit kan de dag zijn dat ze gepubliceerd worden, drie maanden later, of een jaar later. Je mag zolang over de opleiding doen als je wilt, de lessen volgen wanneer je wilt, en ze zo vaak bekijken als je wilt. Je blijft toegang houden tot de lesstof zolang 't Kruidenhuisje bestaat.

WEKELIJKSE MAIL

Naast de lessen ontvang je elke week een mail. Hierin staat aanvullende informatie en nieuws over de opleiding. Dit is een belangrijke mail, maar wil helaas bij hotmail en gmail nog wel eens in de spamfolder terechtkomen. Zorg er dan ook voor dat je mijn e-mailadres in je contacten zet zodat je geen e-mail mist.

MASTERCLASSES ORAKELN

Naast de online lessen zijn er vier live webinars waarin we met elkaar gaan oefenen met orakelen. Want het werken

met een kruidenorakel gaat zoveel verder dan het trekken van een kaartje met een mooie boodschap. Het is een praktische tool die veel inzicht kan geven in klachten, kwalen en onze worstelingen. In de wekelijkse lessen leer je hoe een orakel werkt, in de masterclasses ga ik live orakelen met een aantal cursisten, zodat je het orakelen kunt ervaren.

NIVEAU EN STUDIEBELASTING

Het niveau van de opleiding is vergelijkbaar met mbo-niveau. De studiebelasting is minimaal 1 uur per week voor het bekijken van de lessen. Wil je het meeste uit de opleiding halen en hier en daar recepten en opdrachten maken? Reken dan op 2 tot 4 uur per week, afhankelijk van hoeveel recepten je maakt.

CERTIFICAAT

Er zijn geen toetsen, geen verplichte opdrachten, en er is geen examen. Wanneer je alle lessen hebt afgerond, ontvang je een certificaat van deelname.



LESGELD

Het lesgeld voor het leerjaar 2025/2026 is € 697,- incl. btw.

.....

BETALEN IN TERMIJNEN

Je kunt ook in 12 maandelijkse termijnen betalen. Je betaalt dan € 60,- per maand incl. btw.

LET OP!

Het eerste termijn wordt voldaan bij inschrijving. Vanaf dat moment volgen nog 11 automatische afschrijvingen. Dus als je inschrijft in juni 2025, dan betaal je gelijk het eerste termijn en het tweede termijn in juli. Je laatste termijn betaal je dan in mei 2026

.....

INSCHRIJVEN

※ De inschrijving voor het lesjaar

.....

2025/2026 opent op zondag 25 mei.

- ※ De inschrijving sluit op dinsdag 26 augustus 2025.
- ※ De vroegboekorting loopt van 25 mei tot en met 10 juni 2025. In deze periode betaal je geen € 697,- maar € 497,-.

Inschrijven kan via de website:

hetkruidenhuisje.nl/jaaropleiding-kruidenvrouw

.....

VOORINSCHRIJVING

Is de inschrijving nog niet geopend?

Schrijf je dan in voor de voorinschrijving, dan ben je de eerste die het weet zodra de inschrijving open gaat en mis je de vroegboekorting niet. Ook ontvang je dan in de loop van het voorjaar een proefles met het thema Slapen.

.....

VROEGBOEKKORTING

Schrijf je in tussen 25 mei en 10 juni 2025 en ontvang maar liefst 200 euro vroegboekorting!

Je betaalt dan geen € 697,-, maar slechts € 497,-!

Ook nu kun je in 12 maandelijkse termijnen betalen van € 43,- per maand.



START OPLEIDING

Op woensdag 27 augustus, voor 10.00 uur, ontvang je de inloggegevens voor de online leeromgeving. De eerste lessen staan voor je klaar op donderdag 28 augustus om 09.00 uur. Je hoeft niet direct achter de computer te zitten, je kunt de lessen volgen wanneer het jou uitkomt.

.....

ANNULEREN

Je kunt je deelname aan de opleiding annuleren tot uiterlijk maandag 8 september. Je hebt dan voldoende tijd gehad om de online leeromgeving te verkennen, de lessen en mijn lesmethode te bekijken. Bevalt het niet, dan kun je me mailen, en annuleer ik zonder vragen je deelname. Het reeds betaalde lesgeld ontvang je retour, minus € 25,- administratiekosten.

LET OP!

Na 8 september kun je niet meer annuleren. Je blijft echter onbeperkt toegang houden tot de lessen en de online leer-

omgeving. Mocht je door omstandigheden de lessen niet kunnen volgen, dan kun je deze later alsnog bekijken en volgen wanneer het uitkomt.

.....

TOEGANG LESSTOF

Je hebt ongelimiteerd toegang tot de online leeromgeving en de lessen. Je mag dus zolang over de opleiding doen als je wilt en de lessen zo vaak terugkijken als je wilt.

.....

TOEGANG EN VERLENING COMMUNITY

Tot de community heb je één jaar toegang. Deze kun je daarna jaarlijks verlengen voor € 49,-, zo houden we de community actief. Als je je toegang tot de community verlengt, ontvang je ook weer een jaar lang de mail die bij de opleiding hoort.



De opleiding overtreft al mijn verwachtingen. Het leukste aan de opleiding vind ik de verscheidenheid aan lessen. Niet alleen middeltjes maken, maar ook thema's zoals het orakelen met kruiden, magie, symbolen en kruidenleer. Astrid verwerkt in haar cursus ook levenslessen die eigenlijk een ieder zou kunnen gebruiken. Ik vind Astrid een hele fantastische en wonderlijke vrouw, die met heel veel liefde, inzet en zorg alles voor ons mooi voorbereidt.

~ Christina Schoovaerts~

Als je meer over de kracht van kruiden wilt leren dan is Astrid dé reisleidster die je tot je beschikking wilt hebben voor deze magische reis! Ik geniet enorm van alle wijsheid over alle plant spirits, het maken van middeltjes en het ophalen van de enorme rijke en magische wijsheid van de natuur. Ik kan de opleiding ten zeerste aanbevelen!

~ Janneke Lourens ~



Community en werkgroepen



ONLINE COMMUNITY

Er is een gezellige online community die onderdeel is van de online leeromgeving – dus niet op Facebook of WhatsApp. In deze groep kun je je vragen stellen, ervaringen delen, of vol trots je middel-tjes of krachtvoorwerpen laten zien. Het is een veilige plek waar negativiteit niet wordt geduld.

Maayke is moderator van de online community, en ik ben zelf ook actief aanwezig. Je vragen worden altijd binnen een dag beantwoord, vaak zelfs binnen het uur. Uiteraard is het geen verplichting om mee te doen in de online groep, maar weet dat je hier altijd welkom bent om je vragen te stellen.

Je hebt 12 maanden toegang tot de online community. Na dit jaar kun je je toegang voor een klein bedrag (€ 49,-) met een jaar verlengen. Op deze manier houden we de groep actief en levendig.

.....

WERKGROEPEN

De cursisten komen van over de hele

wereld: Nederland, Vlaanderen, Zweden, Frankrijk, Duitsland, en zelfs nog meer hoekjes van de aardbol. Het is dan ook geweldig om samen met medecursisten in jouw buurt een werkgroep te starten. Zo kun je je verbinden met gelijkgestemden: samen plukken, middeltjes maken, orakelen, op stap gaan, en ervaring en kennis uitwisselen.

Via de online community kun je je aansluiten bij een werkgroep in jouw omgeving. Je kunt hier ook een oproep plaatsen om een nieuwe werkgroep te starten.

Er zijn inmiddels vele actieve werkgroepen in Nederland, België en zelfs Zweden, waaruit prachtige vriendschappen en hechte banden zijn ontstaan. Veel van deze werkgroepen openen elk jaar hun deuren voor nieuwe cursisten, zodat je in een warm bad terechtkomt.

De Jaaropleiding Kruidenvrouw is een online opleiding, maar door je aan te sluiten bij een werkgroep krijg je toch een intens persoonlijke ervaring.



De manier van lesgeven via het online leerplatform vind ik fantastisch!! Hier is alles mooi overzichtelijk. Je studeert op eigen tempo en wanneer het jou past, voor mij een groot pluspunt. En dan bovenal... Astrid zelf... wat een powermadam!!! Enthousiast neemt ze ons op sleeptouw in de wondere wereld van kruiden, magie en orakelen. En dat op haar eigenste manier met hier en daar wat humor die alles nog maar eens extra opfleurt. O, wat vind ik Astrid een topwif, echt! Wat ben ik dankbaar dat ik vorig jaar haar filmpje voorbij zag komen op FB! Mijn verwachtingen werden ingevuld en nog véél meer dan dat!!! Fan van Astrid? Wel, ik denk dat het duidelijk is zeker?

~ Cath Maes ~



Praktijkdagen en workshops



Naast de online opleiding kun je je inschrijven voor een praktijkdag of workshop. Deze worden gegeven door oud-cursisten die daarna bij mij in de leer zijn geweest.

Praktijkdagen bij Maayke

Maayke Hooglander, van Praktijk de Duindoorn, heeft in het eerste jaar de opleiding gevolgd en is sindsdien mijn rechterhand. Je komt Maayke tegen als moderator in de online community, en het is mogelijk om bij haar in Hoek van Holland praktijkdagen te volgen.

Deze praktijkdagen zijn verdiependsdagen waarop je praktisch aan de slag gaat met de lesstof. Je gaat middeltjes maken, uitgebreid oefenen met orakelen, en je ervaart hoe het is om met intentie en energie te werken. De praktijkdagen zijn een prachtige mix van verdieping, persoonlijke groei, verbinding met elkaar, praktisch aan de slag, gezelligheid en saamhorigheid.

THEMA'S

Er zijn drie verschillende thema's. Je mag je inschrijven voor alle drie de thema's of een thema uitkiezen die bij je past.

※ Praktijkdag 1 - Thee samenstellen

We duiken vandaag vol in de wondere wereld van Kruidenthee. Je gaat de perfecte kruidenthee samenstellen die je op dat moment nodig hebt. Hiervoor gaan we voelen, ruiken, proeven en gebruik je het theeorakel om te ontdekken wat de kruiden je te vertellen hebben.

We gaan niet alleen praktisch aan de slag; we gaan ook oefenen met orakelen. Je leert en ervaart hoe je een kruidenorakel gebruikt om tot de kern van je vraag te komen, zodat je een zo krachtig mogelijk middel kunt maken.

※ Praktijkdag 2 - Zalf maken

Vandaag gaan we pruttelen in de ketel! Oftewel, we gaan zalven maken. Je leert waar je op moet letten bij het maken van een zalf en hoe je op de juiste manier zalf maakt met toevoegingen, zoals etherische olie.

Ook vandaag gaan we niet alleen praktisch aan de slag. Je gaat het verschil ervaren tussen werken met en zonder intentie en we gaan oefenen met orakelen. Je leert hoe je een lastige trekking op de juiste wijze kunt duiden, hoe je een krachtige intentie



verwoordt, en hoe je een middel samenstelt dat perfect aansluit bij je intentie.

※ **Praktijkdag 3 - Krachtvoorwerp maken**

Vandaag gaan we een krachtvoorwerp maken. Voordat we dit doen, ga je eerst leren en ervaren hoe het is om met aarde-energie te werken, zodat je je middel zo krachtig mogelijk kunt maken. Ook vandaag gaan we oefenen met orakelen, want pas als je een duidelijke intentie hebt verwoord, kun je een krachtvoorwerp maken.

We maken een talisman met symbolen en geheimschrift en werken hierbij met intentie en energie. Je zult ervaren dat iets wat misschien ingewikkeld of zweverig klinkt, eigenlijk heel praktisch en eenvoudig is! Je gaat naar huis met een krachtige talisman die je verder helpt op je levenspad.

.....

PRAKTISCHE INFORMATIE

Voor meer informatie en alle praktische details kun je terecht op Maayke's website: praktijkdeduindoorn.nl/praktijkdagen. De praktijkdagen voor het lesjaar 2025/2026 kunnen vanaf eind augustus 2025 geboekt worden.

.....

OVER MAAYKE

“In verbinding met de natuur en mezelf. Onderdeel zijn van het geheel in volle overtuiging. Dat is wat werken met kruiden en de natuur mij brengt. Het mooie is dat het gewoon binnen handbereik ligt, waar je ook bent. Je moet het alleen leren zien!

“Dat wil ik jou graag leren en laten ervaren tot in het diepste van je zijn, zodat ook jij intens kunt genieten van alles wat de natuur ons te bieden heeft.”

Workshops bij Anja

Anja Maas, van Anja's Kruiden, heeft ook in het eerste jaar de opleiding gevolgd en is daarna in de leer geweest. Inmiddels geeft ze met veel plezier praktische kruidenworkshops, met een vleugje magie, vanuit haar kruidentuin in Breda.

THEMA'S

De workshops bij Anja hebben een seizoensthema. Voor elk seizoen is er een workshop, en je kunt je voor alle vier inschrijven of het seizoen kiezen dat bij je past.

※ **Herfst**

De herfst is de tijd om aan je weerstand te denken en diverse middeltjes te maken om je immuunsysteem te versterken. Tijdens de workshop maak je een immuun-versterkende siroop, een weldadige zalf, en stel je je eigen kruidenthee samen.

※ **Winter**

De winter is de tijd waarin de natuur tot rust komt. Terwijl de dagen kort en koud zijn, biedt de winter ons de kans voor reflectie, rust, en hernieuwde energie. Tijdens deze workshop maak je een verzachtende siroop, een pijnstillende zalf, en stel je je eigen kruidenthee samen.

※ **Lente**

In deze workshop laat ik je kennismaken met lokale kruiden die bij de lente passen. Je leert hoe je ze herkent en wat ze voor je kunnen betekenen. We bespreken de basisprincipes van het identificeren en oogsten van kruiden bij jou in de buurt. Je gaat een siroop maken om je immuunsysteem een boost te geven, een zalf maken voor hooikoortsklachten, jeuk en andere huid-irritaties, en je gaat naar huis met een echte lentethee.

❖ Zomer

De zomer is een tijd van genieten, ontspannen, en lange zomernachten. Soms kan het lastig zijn om echt tot rust te komen, maar kruiden kunnen je daarbij helpen. Tijdens deze workshop meng je je eigen kruidenthee om te ontspannen, maak je een antimuggenspray, en een verzachtende zalf.

OVER ANJA

“Van jongs af aan ben ik al graag in de natuur, en het duurde niet lang voordat ik het kruidenvirus te pakken had. Wat een rijkdom groeit er recht onder onze neus, en wat is de natuur krachtig! Of het nu gaat om weerstand verbeteren, klachten & kwalen aanpakken, of ons lijf gezond en sterk houden – Moeder Aarde heeft voor alles een krachtig kruid en een remedie.

Deze kennis wil ik graag aan je doorgeven via mijn workshops, zodat ook jij de rijke wereld van kruiden kunt ontdekken en ervaren.”

.....

PRAKTISCHE INFORMATIE

Kijk voor meer informatie en alle praktische informatie op Anja haar website www.anjaskruiden.nl. De workshops kunnen het hele jaar door geboekt worden.





Is de Jaaropleiding Kruidenvrouw geschikt voor jou?



De opleiding is **NIET** geschikt voor jou als je zoekt naar een:

WILDPLUKCURSUS

Uiteraard leer je de kruiden kennen waarmee je gaat werken, en als je wilt, kun je ze straks zelf oogsten. Je leert hoe je kruiden kunt plukken, drogen en verwerken, maar in de basis werken we met gedroogde kruiden. Dus als je de kruiden niet zelf wilt of kunt oogsten, kun je ze gewoon kopen. Wel ga je tijdens deze opleiding veel naar buiten. Niet specifiek om te leren determineren of oogsten, maar om verbinding te maken met de natuur in jouw eigen omgeving. Want de natuur is zoveel meer dan een medicijn-

kastje, en dat wil ik je dit jaar tot in de puntjes van je tenen laten ervaren.

.....

HERBORISTEN- OPLEIDING

Wat betreft de reguliere geneeskracht van kruiden houden we het bij klachten en kwalen waar de huisarts niets mee doet of niets mee kan. We behandelen geen ernstige aandoeningen en je krijgt geen officiële medische basiskennis. Daar zijn andere prachtige opleidingen voor.

.....

MEDISCH CONSULT

Dit klinkt misschien gek, want je gaat

tenslotte leren over de geneeskracht van kruiden en hun inzetbaarheid. Maar in deze opleiding behandelen we alleen klachten en kwalen waar de huisarts niets mee kan of simpelweg zegt “neem maar een paracetamol”. Advies over dit soort klachten en kwalen mag je altijd in de community vragen.

Complexe medische vragen zal ik echter niet beantwoorden. Dus vragen over aandoeningen die door een arts of specialist worden behandeld of waarbij reguliere medicatie wordt gebruikt. Dit is niet omdat ik je niet wil helpen, maar omdat ik wil dat je de juiste hulp krijgt. Voor goed onderbouwd advies over het inzetten van kruiden bij medische aandoeningen is veel informatie nodig over de patiënt. Daarom verwijs ik voor dit soort vragen altijd door naar een herborist.

Wel leer je wanneer je kruiden beter niet kunt inzetten en hun interactie met medicatie, zodat je zelf kunt inschatten of een kruid bij je past of niet.

.....

De opleiding is WEL geschikt voor jou als je:

- ✧ Je een kruidenvrouw voelt, of dat graag zou willen zijn. Ook kruidenmannen die het vak van de kruidenvrouw willen

leren, worden met open armen verwelkomd.

- ✧ Wilt leren over het inzetten van kruiden voor klachten en kwalen.
- ✧ Snakt naar verbinding met de natuur, haar magie en haar oerkracht.
- ✧ Wilt terugkeren naar je intuïtie, je oergevoel, en je eigen wijsheid.
- ✧ Wilt leren over orakelen met kruiden en hoe ze je kunnen helpen bij het genezen van lichamelijke klachten, persoonlijke groei en ontwikkeling.
- ✧ De natuur in je eigen omgeving wilt ontdekken en leren kennen, ook als je drie hoog achter woont.
- ✧ Helemaal niets weet over kruiden, maar dit graag wil leren.
- ✧ Al veel weet over kruiden, maar graag wil leren over de magische kant van kruiden, orakelen met kruiden, de verbinding met de natuur, en hoe je de krachtigste middeltjes kunt maken die verder gaan dan alleen de inhoudsstoffen van een kruid.
- ✧ Een praktijk of winkel hebt, en het werken met kruiden een mooie aanvulling is.
- ✧ Wilt leren hoe kruiden je kunnen helpen om gezond te worden, te blijven, en het leven te leiden dat bij jou past.
- ✧ Wilt thuiskomen bij jezelf.



Ik twijfelde eerst of ik de opleiding zou starten. Ik wist niet of ik goed genoeg zou zijn en of ik het wel zou kunnen. Maar het bleef kriebelen, dus heb ik dan toch maar de stap gewaagd! Astrid is iemand die zich als gelijke opstelt wat maakt dat je je meteen op je gemak voelt en vragen durft stellen. Haar enthousiasme werkt ook zeer aanstekelijk. Ik kan haast nooit wachten tot haar volgende les opgeladen wordt. Kortom, ik ben haar super dankbaar en dat heeft mijn omgeving geweten! Ik heb deze cursus al aan veel vrienden aangeraden en er zijn er zelfs al die zich hebben ingeschreven! Als je twijfelt, DOEN!

~ Carina Paps ~

Lang heb ik gezocht naar een kruiden cursus, elke keer was 't het net niet. En daar kwam Astrid voorbij, vol enthousiasme vertelde ze over de opleiding en wat er allemaal aan bod komt. Ik werd er helemaal blij van en heb me gelijk aangemeld. Geen moment spijt van gehad, ik ging voor een cursus in kruiden, ik wilde graag leren wat kruiden voor je gezondheid kunnen doen, zonder gelijk aan de medicijnen te hoeven. En wat heb ik veel geleerd, theeën, oliën, tincturen, zalven er kwam van alles aan bod, maar daar bleef het niet bij. Persoonlijke groei, werken met intentie, energie en de magie van kruiden leren kennen op een, met je voeten op de grond manier, in hele leuke leeromgeving. Dus ben je op zoek naar een kruidencursus en wil je je weer meer verbinden met de natuur en jezelf? Ik zeg doen!

~ Sandra van de Wouw ~



Veelgestelde vragen



IK WEET ECHT AL VEEL OVER KRUIDEN, LEER IK NOG IETS NIEUWS?

Absoluut! Dit is geen gewone kruidenopleiding, maar een opleiding Kruidenvrouw. Je leert niet alleen over kruiden en hoe je ze kunt inzetten bij klachten en kwalen, maar ook hoe kruiden je kunnen begeleiden op je levenspad. Deze opleiding leert je verbinden met de magie en oerkracht van Moeder Aarde, zodat je kunt thuiskomen bij jezelf. Het pad van de Kruidenvrouw is een leefwijze, waarbij kruiden niet enkel nuttige plantjes zijn, maar gidsen op ons levenspad. Kruidenleer is slechts een onderdeel van deze allesomvattende opleiding.

IK HEB NIETS MET SPIRITUALITEIT EN IK HOU NIET VAN ZWEVEN, IS DE OPLEIDING IETS VOOR MIJ?

Allereerst, zweven doen we niet in deze

opleiding. Ik leg je juist uit hoe “al dat zweverige gebeuren” werkt: hoe energie werkt, magie, gedachte- en manifestatiekracht. Dit alles leg ik op zo’n manier uit dat de kwartjes op hun plek vallen en het ineens niet meer zweverig lijkt. Je krijgt praktisch en nuchter advies om hiermee aan de slag te gaan. “Magic’s just science that we don’t understand yet.”

IK VIND ONLINE OPLEIDINGEN NIETS, KAN IK DE OPLEIDING OOK BIJ JOU OP LOCATIE VOLGEN?

Nee, dat kan helaas niet. De opleiding is zo allesomvattend dat je dan minstens drie jaar lang elke week een dag zou moeten komen. Kun je je voorstellen hoe duur zo’n opleiding dan zou worden? Wel heb je de optie om praktijkdagen te volgen bij Maayke, workshops bij Anja, of je aan te sluiten bij gelijkgestemden in een werkgroep.

De opleiding overtreft al mijn verwachtingen, dit is geen eenjarige opleiding, maar een levenslange aanvulling op je kruiden pad. Je verzamelt een compleet naslagwerk waar je altijd je info uit kan halen of eventjes in kan spieken als je even twijfelt. Het is ook nog eens zo dat je niet alles hoeft te doen, maar gewoon in je eigen tempo de dingen eruit pakt die jou op het moment aanspreken. Er zitten niet alleen opdrachten in over kruiden, maar ook over zelfontplooiing en spirituele groei. Hierdoor zal je ook een hoop over jezelf leren en dit dan ook weer te leren ondersteunen met de kruiden. Van mij een dikke 10 voor de begeleiding en cursus.

~ Alex Paap ~

IS DE OPLEIDING ALLEEN VOOR VROUWEN?

Zeker niet! Kruidenmannen zijn dun gezaaid, maar natuurlijk van harte welkom! De opleiding is niet alleen voor vrouwen, maar voor iedereen die zich wil verdiepen in kruiden en het vak van de kruidenvrouw wil leren.

.....

WAAROM START DEZE OPLEIDING IN SEPTEMBER EN NIET IN DE LENTE?

Omdat ik je eerst wil leren verbinden met de natuur. Dit doen we door te observeren, maar dat is lastig als je alleen maar kijkt naar welke nuttige plantjes er allemaal groeien en of je kunt vinden wat je nodig hebt. Daarom starten we in de herfst. Zo kun je eerst nog als een kind zo blij de laatste kruiden oogsten, en daarna focussen op het maken van verbinding. Het volgende voorjaar kun je dan vanuit die verbinding weer gaan oogsten.

.....

MAG HET ECHT OP MIJN EIGEN TEMPO?

Ja, dat mag echt! Het heet een “jaaropleiding” omdat je een jaar lang elke week nieuwe lessen krijgt, maar je houdt ook na dit jaar toegang tot de lesstof. Je mag er dus echt zo lang over doen als je wilt.

.....

WAAROM START DE OPLEIDING MAAR ÉÉN KEER PER JAAR ALS HET OP JE EIGEN TEMPO MAG?

Omdat de lessen met de seizoenen meelopen. Bovendien is het fijn om als groep met elkaar te starten, dat geeft rust en zorgt ervoor dat we samen kunnen leren en groeien.

IS ER EEN EXAMEN OF EINDTOETS?

In deze opleiding krijg je geen toetsen of examens. Wel is er een jaaropdracht: het samenstellen van je eigen kruidenorakel en hiermee leren werken door middel van casussen. Deze opdracht is niet verplicht en je hoeft hem niet in te leveren. Maar door de jaaropdracht te maken, breng je alle kennis samen en leer je die toepassen.

.....

KRIJG IK EEN CERTIFICAAT?

Ja, wanneer je alle lessen hebt afgerond, ontvang je een certificaat van deelname.

.....

IS DIT EEN GEREgistreERDE BEROEPSOPLEIDING?

Nee, dat is het niet. Je kunt dus geen punten krijgen voor het volgen van deze opleiding. Daarom betaal je er ook niet de hoofdprijs voor, maar is deze opleiding voor iedereen toegankelijk die zich weer wil verbinden met de natuur om thuis te komen bij zichzelf.

.....

KAN IK IETS MET DEZE OPLEIDING?

Buiten het feit dat je leert hoe kruiden je kunnen helpen om gezond te worden, te blijven, en het leven te leiden dat bij jou past? Jazeker! Je kunt je kennis inzetten om een eigen praktijk te beginnen of webshop, je eigen workshops te geven, mensen mee te nemen op wildplukwandelingen, en nog veel meer. Dit behandel ik ook in de opleiding.

.....



Zoekend naar een leuke cursus kwam ik het Kruidenhuisje tegen. Ik had wel eens wat kruiden cursussen gedaan, maar dat was het dan ook. Ik was gelijk verkocht toen ik de jaartraining van het Kruidenhuisje tegenkwam. Wat leek mij dit een gave kruidencursus met verschillende aspecten. Ik zag wel tegen het digitale gebeuren op, maar de cursus zit zo goed in elkaar dat het voelt alsof Astrid gewoon levend voor je neus staat. Zij is echt een verbinder, een inspirator en neemt je mee in haar enthousiasme. Wat een powervrouw! Zoulen met mij zijn betoverd door haar kracht!

~ Jacoline van Kommer ~



IK ZIE DAT JE EEN KRUIDENORAKEL VERKOOPT. IS HET DE MOEITE WAARD OM DEZE TE BESTELLEN ALS IK DE OPLEIDING GA DOEN, WE GAAN TOCH ZELF EEN ORAKEL MAKEN?

Klopt, je gaat uiteindelijk je eigen kruiden-orakel samenstellen. Maar eerst ga je uitgebreid oefenen, en dat kan met het oefenorakel dat je bij de opleiding krijgt. Dit is een .pdf-bestand dat je kunt uitprinten en de kaartjes kunt losknippen. Deze kleine kaartjes hebben het symbool en de naam van het kruid erop, zodat je een oefenorakel hebt om mee te werken tot je je eigen kruidenorakel hebt samengesteld. Wil je nu alvast aan de slag of ben je gek op mooie orakelkaarten, dan is mijn Kruidenorakel een prachtige aanvulling om alvast te bestellen.

KAN IK OOK BETALEN IN TERMIJNEN?

Ja, dat kan zeker. Je kunt betalen in 12 termijnen. Let op! Het eerste termijn

betaal je bij inschrijving, en daarna volgen de overige 11 termijnen automatisch rond dezelfde datum als je inschrijving.

ALS IK IN TERMIJNEN BETAALT, STOPT DE INCASSO DAN AUTOMATISCH?

Jazeker! Het eerste termijn betaal je bij inschrijving, en daarna volgen nog 11 incasso's rond dezelfde datum als je inschrijving. Daarna stoppen de incasso's automatisch.

WANNEER SLUIT DE INSCHRIJVING?

De inschrijving voor de Jaaropleiding Kruidenvrouw sluit op 26 augustus. Daarna moet je echt een jaar wachten, want er komt in de tussentijd geen nieuwe startmogelijkheid.



Inschrijven

**BEN JE ENTHOUSIAST EN KUN JE NIET WACHTEN
OM IN DE WONDERLIJKE WERELD VAN KRUIDEN TE
DUIKEN?**

Schrijf je dan in, dan gaan we samen op avontuur!

Inschrijven kan via de website:

hetkruidenhuisje.nl/jaaropleiding-kruidenvrouw

LET OP!

- ※ De inschrijving voor het lesjaar 2025/2026 opent op zondag 25 mei.
- ※ De vroegboekorting loopt van 25 mei tot en met 10 juni 2025. In deze periode betaal je geen € 697,- maar € 497,-. Betalen in termijnen is mogelijk.
- ※ De inschrijving sluit op dinsdag 26 augustus 2025.

VOORINSCHRIJVING

Is de inschrijving nog niet geopend? Schrijf je dan in voor de voorinschrijving, dan ben je de eerste die het weet zodra de inschrijving open gaat en mis je de vroegboekorting niet. Ook ontvang je dan in de loop van het voorjaar een proefles met het thema Slapen.



Astrid is nuchter, heeft een flinke dosis humor, is een superenthousiast juf met megaveel kennis en passie voor haar vak. Je merkt aan alles dat ze er heel veel plezier in heeft en dit geeft ze weer door aan jou. Ze weet je aandacht tijdens de filmpjes vast te houden (en dat zegt voor mij heel wat). Ze staat met beide benen stevig op de grond, wat er voor zorgt dat alles niet meteen “zweverig” word. Deze opleiding heeft mij heel wat Aha!, - oooohhh zo zit dat - en -zie je wel! - momenten gehad. Dus op de vraag of ik deze cursus kan aan raden? Ja, voor 100% zeker! Ik zeg DOEN! Ik raad iedereen die diep in de wereld van kruiden wil duiken, deze geweldige opleiding aan en wens je alvast heel veel plezier als je besluit de opleiding te gaan doen.

~ Lenet Mos ~

Zonder verwachtingen stapte ik in de jaaropleiding Kruidenvrouw. Gelukkig, want ik had nooit kunnen geloven dat de opleiding zo uitgebreid zou zijn, zo inspirerend, zo boeiend. Astrid brengt de teksten, zowel gesproken als geschreven, zo duidelijk over en zo vol passie dat je niet anders kan dan verliefd te worden op ieder kruid op zich. Daarnaast word je ook nog geïnspireerd om op een magische wijze de magie in jezelf te (her)ontdekken. Wauw, wauw! Wat een zalige opleiding (en dan ben ik normaal nog niet zo’n online mens) Dank je wel Astrid, om je passie te delen, om te inspireren, voor je enthousiasme, kortom om wie je bent en wat je in de wereld zet.

~ Kristel van Langenhove ~

Contact

Heb je nog een vraag? Stuur dan een mail naar:

info@hetkruidenhuisje.nl

Ik zie je graag bij de start van de Jaaropleiding Kruidenvrouw en geniet ondertussen van al het moois dat Moeder Aarde je te bieden heeft.

Kruidige groet,
Astrid





Welke spullen heb ik
nodig en waar
koop ik het?



Bij de Jaaropleiding Kruidenvrouw ontvang je ruim 250 recepten. Het is niet de bedoeling dat je alle recepten gaat maken. Je gaat alleen die middeltjes maken die je nodig hebt, waar je behoefte aan hebt of die je leuk vindt om te maken.

Welke dit zijn, ga je week na week ontdekken in de opleiding en gaandeweg kom je er vanzelf achter welk type middeltjes bij jou passen. De een raakt verzot op thee, de ander op tinctuur, wierook, aurasprays, amuletten, likeur of het werken met symbolen. Naar gelang je voorkeur heb je daar specifieke benodigheden voor nodig.

Dat betekent dat ik geen kant-en-klaar boodschappenlijstje voor de hele opleiding heb. Wel kan ik je een overzicht geven met dingen die handig zijn om in huis te hebben en een overzicht van een startpakket waarmee je een vliegende start maakt.

.....

KRUIDEN

We behandelen in de jaaropleiding 52 kruiden en daarnaast zijn er 31 kruiden die ondersteunend worden gebruikt in de recepten. Bijna alle recepten kun je maken met gedroogde kruiden. Het is niet nodig om gelijk alle kruiden in huis te halen. Dat mag natuurlijk wel, zo kun je gelijk elk recept maken dat je aanspreekt, maar het is ook een flinke investering. Niet alleen in de kruiden zelf, maar ook in de potten om ze te bewaren (en kastruimte).

Hieronder vind je een aantal strategieën voor het aanschaffen of verzamelen van je kruiden. Kies de strategie die het beste bij je past of haal er inspiratie uit om je eigen

weg te vinden:

- ✧ Je schaft vooraf alle kruiden aan zodat je gelijk alles in huis hebt. Hou er wel rekening mee dat we kruiden doorgaans niet langer dan een jaar bewaren. Na deze tijd verliezen ze aan kwaliteit.
- ✧ Je schaft de kruiden aan die we de eerste 8 weken behandelen. Je kunt nu de eerste recepten maken en ondertussen kun je ontdekken welke middeltjes je nog meer wilt maken en wat je hiervoor nodig hebt. Zo bouw je stap voor stap je assortiment op.
- ✧ Je wacht met het aanschaffen van kruiden en volgt eerst de lessen. Je koopt alleen die kruiden voor de middeltjes die je echt wilt maken. Ook zo bouw je stap voor stap je assortiment op.
- ✧ Je plant zoveel mogelijk van deze kruiden in je tuin en wat je niet zelf kunt verbouwen schaf je (naar behoefte) aan.
- ✧ Je plukt zoveel mogelijk van deze kruiden in het wild en wat je niet kunt vinden schaf je (naar behoefte) aan.
- ✧ Of een combinatie van bovenstaande opties die bij jou past.

Nogmaals, het is niet de bedoeling dat je alle recepten gaat maken. Het is dan ook geen noodzaak om alle kruiden in huis te hebben. Zoek daarom de manier die het beste bij jou en je budget past.

.....

HOEVEELHEDEN

De hoeveelheid die je per kruid nodig hebt, verschilt enorm. Voor je lievelingsrecepten heb je veel kruiden nodig. Van een middel dat je slechts één keer maakt, heb je veel minder nodig.

Wanneer je je kruiden bij Leaf & Lavender koopt, dan raad ik je aan om te beginnen met 1 zakje per kruid. Afhankelijk van het

volume van het kruid, varieert de inhoud van het zakje, maar het zal in ieder geval genoeg zijn om mee te starten. Na verloop van tijd kom je er vanzelf achter welke kruiden er bij jou hard gaan en waar je meer van nodig hebt.

- ※ Kaasdoek koop je bij Leaf & Lavender of bij een stoffenwinkel.
- ※ Verband en zwachtels koop je bij de drogist.
- ※ Hydrofiele doeken koop je bijvoorbeeld bij de Hema.

KRUIDEN AANSCHAFFEN

Je kunt je kruiden met 20% korting aanschaffen bij [Leaf & Lavender](#). Na inschrijving voor de Jaaropleiding Kruidenvrouw ontvang je je kortingscode. Deze kruiden zijn onbespoten en zonder toevoegingen.

VOOR HET BEWAREN VAN KRUIDEN EN THEE

Kruiden bewaar je bij voorkeur in een luchtdichte verpakking en in het donker. Dus kies voor blik of donker glas als je je potten in een open kast wilt zetten. Je kunt ook helder glas gebruiken wanneer je de potten in een gesloten kast bewaard, dan ben je doorgaans een stuk voordeliger uit.

ALGEMENE SPULLEN

Naast de kruiden zijn er nog meer spullen die onmisbaar of handig zijn voor de Kruidenvrouw. Hieronder volgt een overzicht van items die handig zijn om in huis te hebben.

WAAR TE KOOP?

- ※ Potten en blikken kun je voordelig kopen bij bijvoorbeeld [flessenland.nl](#).
- ※ Lege theezakjes (voor je eigen theemengsels) koop je bij [Leaf & Lavender](#).
- ※ Je kunt natuurlijk ook zelf lege jam of conservenpotten sparen. Koop dan bij voorkeur wel nieuwe deksels bij bijvoorbeeld Flessenland.

ONMISBAAR

Notitieboekje(s)

ALGEMEEN

- ※ Weegschaal, bij voorkeur eentje die tot op de gram nauwkeurig kan wegen
- ※ Maatbeker
- ※ Kleine trechter
- ※ Steelpannetje
- ※ Kom die op je steelpan past
- ※ Kom om in te mengen
- ※ Setje maatlepels
- ※ Kaasdoek of hydrofiele doeken
- ※ Verband, zwachtels en/of hydrofiele doeken
- ※ Stickers of labels voor potjes, blikjes en flesjes

VOOR HET BEWAREN VAN OLIE, LIKEUR EN SIROOP

Olie, likeur en siroop bewaar je in goed afsluitbare potten of flessen. Je hoeft ze niet donker te zetten, zolang ze maar niet in het directe zonlicht staan.

WAAR TE KOOP?

- ※ Siroopflessen koop je bij Leaf & Lavender.
- ※ Je kunt een breed assortiment aan potten en flessen kopen bij [flessenland.nl](#).
- ※ Je kunt natuurlijk ook zelf potten of

WAAR TE KOOP?

- ※ Deze spullen koop je bij de Blokker, Action of een soortgelijke winkel.

lege flessen opsparen. Gebruik dan het liefste wel nieuwe deksels die je los bij Flessenland kunt kopen.

.....

VOOR HET MAKEN VAN ZALF

Zalf bewaar je in kleine (bruine) potjes of blikjes. Een inhoud van zo'n 30 of 60 ml is het meest gangbaar in gebruik, maar kleiner of groter mag natuurlijk ook. Als basis voor zalf gebruik ik een biologische zonnebloem- of olijfolie, deze zijn het voordeligst in gebruik. Uiteraard mag je ook andere oliën gebruiken zoals amandel-, avocado- of kokosolie gebruiken, maar het is niet nodig. Deze oliën zijn een stuk kostbaarder en ik probeer mijn recepten altijd zo eenvoudig mogelijk te houden.

Voor het verdikken van de zalf gebruik ik bijenwas. Voor een vegan alternatief kun je carnaubawax of candelillawas gebruiken.

Voor een enkele zalf gebruik ik Sint-janskruid olie als basis. Deze kun je niet maken van het gedroogde kruid, maar maak je van de verse bloemetjes. Groeit er geen Sint-janskruid in jouw omgeving of weet je hem (nog) niet te herkennen? Dan kun je deze olie het beste kant-en-klaar anschaffen als je deze middelen wilt maken.

WAAR TE KOOP?

- ✧ Zalfpotjes en bijenwas koop je bij Leaf & Lavender.
- ✧ Olie kun je kopen bij de (biologische) supermarkt.
- ✧ Carnaubawax of candelillawas kun je kopen bij bijvoorbeeld Natural Heroes.
- ✧ Sint-janskruid olie koop je bijvoorbeeld van het merk De Cruydhof.

.....

VOOR HET MAKEN VAN TINCTUREN

Voor het bereiden van tincturen gebruiken we een gewone glazen pot die we donker wegzetten. De tincturen zelf bewaar je bij voorkeur in donker glas. Flesjes van 50 ml is de meest gangbare maat en voor grootgebruikers zijn flesjes van 100 ml handig.

Afhankelijk van het middel kun je kiezen uit diverse sluitingen voor je tinctuurflesjes. Voor gewone tincturen zijn pipetten of druppelaars het meest gangbaar. Voor aurasprays gebruiken we verstuivers en voor specifieke middeltjes een neus- of keelspray. Wodka is de goedkoopste basis voor je tincturen, maar elke neutrale alcohol van ongeveer 40% is geschikt. Voor een alcoholvrije tinctuur gebruiken we glycerine.

WAAR TE KOOP?

- ✧ Tinctuurflesjes en de verschillende sluitingen koop je bij Leaf & Lavender.
- ✧ Wodka koop je bij de slijterij. Voor grootverbruikers kan een trip naar Duitsland de moeite waard zijn, omdat alcohol daar aanzienlijk goedkoper is.
- ✧ Glycerine kun je kopen bij bijvoorbeeld Natural Heroes.

.....

VOOR HET MAKEN VAN AURASPRAYS

In de opleiding leer je aurasprays maken op basis van tincturen met als toevoeging etherische oliën. Je bewaart de aurasprays in tinctuurflesjes van 50 of 100 ml met een verstuiver als sluiting.

WAAR TE KOOP?

- ✧ De flesjes en verstuivers koop je bij Leaf & Lavender
- ✧ De etherische oliën koop je bij Leaf & Lavender

VOOR HET MAKEN VAN WIEROOK

Wierook bewaar je in een goed afsluitbaar potje. Om wierook te branden heb je een theelichtje nodig met daarop een terracotta schaalje, in de lessen laat ik je dit zien. Je mag ook een wierookbrander met rvs zeefje gebruiken. Gebruik echter geen olieverdamper, deze wordt niet heet genoeg voor het branden van wierook.

WAAR TE KOOP?

- * Potjes koop je bijvoorbeeld bij Flessenland
- * Een theelichtje koop je bij de Action, Xenos of Blokker
- * Kies hier een terracotta schaalje bij van minimaal 8 cm doorsnee. Een goedkoop schaalje uit het tuincentrum of van de Xenos is prima.
- * Een wierookbrander koop je o.a. bij Spiru, zoals deze: spiru.nl/product/wierookbrander-marque-zeepsteen-zwart-met-zeef Maar elke brander met zeef is goed.

.....

VOOR HET MAKEN VAN AMULETTEN EN SLAAPKUSSENTJES

Voor amuletten gebruiken we kleine flesjes of stoffen zakjes. Gebruik zakjes van ongeveer 7x9 cm, maar een beetje groter of kleiner maakt echt niet uit. Je kunt ze zelf maken of kant-en-klaar kopen.

Voor slaapkussentjes gebruiken we stoffen zakjes die wat groter zijn. Ongeveer 14x12 cm, maar ook dit komt niet zo nauw. Ook deze kun je zelf maken of kant-en-klaar kopen.

WAAR TE KOOP?

Kleine flesjes met een kurk en zakjes in verschillende maten, vind je bij de Action en anders bij webwinkels als AliExpress of Temu.

VOOR HET MAKEN VAN CAPSULES

Je leert in de opleiding ook hoe je capsules moet maken van kruiden. Als dit een middel is dat bij je past dan heb je een capsulemachine en lege capsules nodig. Je hoeft deze niet gelijk aan te schaffen, je kunt ook eerst de lessen afwachten en dan bepalen of dit iets is wat bij je past.

WAAR TE KOOP?

De capsulemachine en lege (vegetarische) capsules koop je bij Leaf & Lavender.

.....

KRUIDEN - GENEESKRACHT & BOODSCHAP

Bij de Jaaropleiding Kruidenvrouw hoort het boekje Kruiden - Geneeskracht & Boodschap. Dit boekje krijg je digitaal en kun je opslaan op je computer of uitprinten. Hij is ook verkrijgbaar als gebonden boek.

WAAR TE KOOP?

- * Je kunt het boekje kopen in mijn eigen webshop of bij Leaf & Lavender.

.....

OVERIGE BENODIGDHEDEN

Verder zijn er voor de sommige recepten nog specifieke dingen nodig. Dit bespreek ik bij de desbetreffende recepten.



Startpakket



Om een vliegende start te maken kun je alle spullen van het onderstaande startpakket in huis halen. Je hebt dan de benodigdheden in huis om de eerste acht weken de hoofdrecepten te maken. Je krijgt wekelijks nog veel meer recepten, maar dan kun je met de belangrijkste recepten direct aan de slag.

KRUIDEN

- * Bijvoet
- * Vlierbes
- * Smeerwortel
- * Appelstukjes
- * Paardenbloemwortel
- * Ogentroost
- * Rozenbottel
- * Eik (hoef je niet aan te schaffen, we gaan een talisman maken waar je een stukje eikenhout voor nodig hebt)

OVERIGE

- * 3 glazen potten van ongeveer 300 ml
- * Glazen pot van minimaal 1,5 liter
- * 2 tot 3 glazen (likeur) flessen van 300 tot 500 ml
- * 6 tinctuurflesjes van 50 ml met pipet
- * 2 tot 4 zalfpotten van 30 of 60 ml
- * Glycerine of wodka voor de tincturen
- * Wodka, brandewijn of witte rum voor de likeur
- * Bijenwas, of carnaubawax of candelillawas als vegan alternatief
- * Biologisch zonnebloem- of olijfolie
- * Kaasdoek
- * Wierookbrander, zie blz. 7 ‘

Voor het maken van wierook:

- * Een stoffen zakje van ongeveer 7x9 voor een amulet
- * Stukje eikenhout om een talisman mee te maken

STARTPAKKET KOPEN

Bij Leaf & Lavender kun je een startpakket kopen waar deze kruiden en de meeste van de benodigdheden inzitten. Klik hier voor meer informatie:

www.leafandlavender.nl/products/startpakket-jaaropleiding





Tot slot

Je kunt het tijdens deze opleiding zo gek maken met kruiden en spullen als je wilt. Als jij je logeerkamer, zolder of je halve huis wilt omtoveren tot een kruidenwalhalla – ga je gang! Maar in de basis gaat het niet om hoeveel kruiden of spullen je in huis hebt; het gaat erom of jij je kennis kunt toepassen. Een kruidenvrouw die 10 kruiden door en door kent, kan vele malen effectiever werken dan iemand met meer dan 100 kruiden in huis, maar die door de bomen het bos niet meer ziet.

Dus staar je niet blind op alles wat je nodig hebt. Geen enkel recept is verplicht om te maken, en de opleiding bestaat uit nog zoveel meer dan alleen receptjes maken. Het is een prachtig avontuur waarbij je intens gaat verbinden met Moeder Aarde en al het moois dat ze te bieden heeft. Daarmee verbind je je met de kruidenvrouw of man die je in hart en ziel al bent en dat is het allerbelangrijkste van deze opleiding!



Wat is Astrid een kanjer zeg. Wat een kennis heeft deze vrouw en dan niet alleen op het gebied van kruiden. Astrid weet precies wat iemand nodig heeft. De lessen zijn heel duidelijk, mooie recepten en het vak kruidenvrouw heeft zoveel spirituele kennis gegeven. In een woord wauw.

Ik maak nu mijn eigen middeltjes, auraspray en thee en wil niet meer anders. Echt..... deze opleiding zou ik voor geen goud willen missen. Het heeft mijn leven veranderd op een hele positieve manier.

~ Jeanette Corporaal ~





't KruidenHuisje

ONTDEK DE KRACHT VAN KRUIDEN

