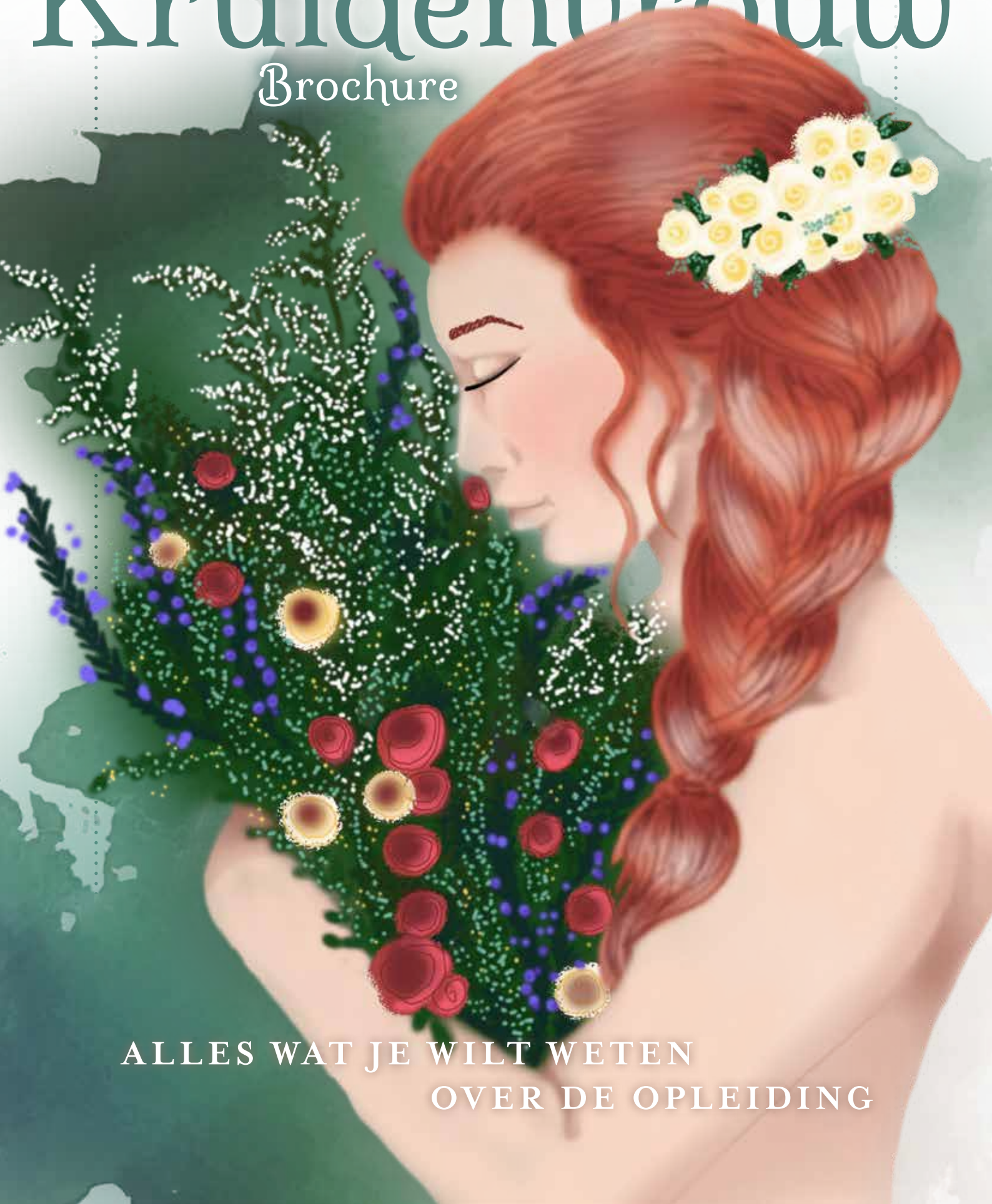


JAAROPLEIDING

# Kruidenvrouw

Brochure



ALLES WAT JE WILT WETEN  
OVER DE OPLEIDING



## Inhoudsopgave



1.	Jaaropleiding Kruidenvrouw in vogelvlucht	4
2.	Praktische informatie	7
3.	Overzicht thema's, recepten en kruiden, vak Kruidenpraktijk en Kruidenleer	8
4.	Overzicht ondersteunende kruiden	13
5.	Overzicht thema's vak Kruidenvrouw	14
6.	Jaaropdracht - Het Kruidenorakel	17
7.	Over Astrid en Maayke	19
8.	Alles over de Praktijkdagen	20
9.	Is de Jaaropleiding Kruidenvrouw geschikt voor jou?	24
10.	Welke spullen heb ik nodig en waar koop ik het?	26
11.	Inschrijven	32
12.	Contact	33





# Jaaropleiding Kruidenvrouw in vogelvlucht



*In de Jaaropleiding Kruidenvrouw leer je het vak van de Kruidenvrouw.*

*Je leert over kruiden en hoe je ze kunt inzetten bij klachten en kwalen, maar ook hoe kruiden je kunnen begeleiden op je levenspad. Het is een opleiding waarin je je weer leert verbinden met de magie en oerkracht van Moeder Aarde, zodat je kunt thuiskomen 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.*

- ✿ Je leert 52 kruiden door en door kennen. De geneeskracht, geschiedenis, de gebruikte delen, oogsttijd, leuke weetjes, wanneer je een kruid wel en niet in kunt zetten, de energie, het karakter van het kruid, welke middeltjes je ervan kunt maken en natuurlijk zijn boodschap.
- ✿ We behandelen 52 thema's waarbij we uitgebreid bespreken wat de oorzaak van veelvoorkomende klachten en kwalen is. Zo leer je hoe je voor de juiste kruiden en

middeltjes kunt kiezen. Want middeltjes maken kan iedereen, middeltjes op de juiste manier inzetten is een kunst.

- ✿ Je krijgt hierbij ruim 250 recepten om je thuisapotheek mee te vullen. Van zalfjes, tincturen en siropen tot droomkussentjes, wierook, aurasprays en krachtvoorwerpen.
  - ✿ Je krijgt 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 om je middeltjes zo krachtig mogelijk te maken. Je gaat innig verbinding maken met de natuur en de kruiden, waardoor je verbinding maakt met jezelf en hierdoor in je kracht komt te staan.
- Dit zijn lessen die je in geen enkele kruidenopleiding krijgt, maar die zo belangrijk zijn om lichaam en geest in balans te brengen en te houden, zodat je het leven kunt leiden waar je zielsgelukkig van wordt.
- ✿ Dit alles komt samen in één jaaropdracht. Dit alles komt samen in één jaaropdracht, het maken van je eigen krachtige krui-



denorakel. Je leert stap voor stap 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.

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

#### ONLINE OPLEIDING

*De Jaaropleiding Kruidenvrouw is een online opleiding. Elke week ontvang je drie nieuwe lessen. Deze bestaan uit een combinatie van tekst lessen (die je kunt uitprinten) en filmpjes die ongeveer 20 minuten lang zijn. Bij de lessen krijg je elke week drie tot zes nieuwe recepten en ook deze kun je uitprinten. Ook krijg je regelmatig opdrachten die soms gecombineerd worden met geleide meditaties.*

Alle lessen en opdrachten zijn optioneel. Je bepaalt zelf hoeveel tijd en aandacht je aan de lessen besteed, welke opdrachten je doet en welke recepten je maakt. Je mag uiteraard elke week alles doen, maar ik raad je aan om datgene eruit te pakken waar je die week zin en tijd voor hebt. Zo voorkom je dat je overweldigd raakt door de hoeveelheid informatie die je krijgt.

Het niveau van de opleiding is vergelijk-

#### CERTIFICAAT

Er is geen verplichte eindtoets of examen, wanneer je alle lessen hebt afgerond dan ontvang je een certificaat van deelname.

Wel heb je de optie om de jaaropdracht, het maken van je eigen kruidenorakel, bij me in te leveren. Deze opdracht is bedoeld om al je opgedane kennis te toetsen. Het is niet verplicht, maar als je hem bij me inlevert dan ontvang je persoonlijke feedback op je jaaropdracht.

#### EIGEN TEMPO

Je kunt de lessen kijken wanneer het je uitkomt. Dit kan op de dag zijn dat ze gepubliceerd worden, 3 maanden later of een jaar later. Je mag zolang over de opleiding doen als je wilt, de lessen volgen wanneer je wilt en

zo vaak bekijken als je wilt. Je blijft onbeperkt toegang houden tot de lesstof. Zo kun je de lesstof als naslagwerk gebruiken en alle lesstof op je eigen tempo verwerken en toepassen.

Via de online community kun je je aansluiten bij een werkgroep bij jou in de omgeving. Hier kun je ook een oproep plaatsen om een nieuwe werkgroep te starten.

#### ONLINE COMMUNITY

*Er is een gezellige online community waarin je je vragen kunt stellen, ervaringen kunt delen of vol trots je middeltjes of krachtvoorwerpen kunt 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 doorgaans binnen een dag beantwoord. Uiteraard is het geen verplichting om mee te kletsen in de online groep, maar weet dat je hier altijd je vragen kunt stellen en welkom bent.

#### WERKGROEPEN

Ik heb cursisten uit heel Nederland en Vlaanderen. Het is dan ook erg leuk om met medecursisten bij jou in de buurt een werkgroep te starten. Om je te verbinden met gelijkgestemde, samen te gaan plukken, middeltjes te maken en om ervaring en kennis uit te wisselen.

#### PRAKTIJKDAGEN

Naast de online opleiding heb je de mogelijkheid om praktijkdagen te boeken. De praktijkdagen zijn verdiepingdagen waarop we praktisch aan de slag gaan met de lesstof. We gaan middeltjes maken, uitgebreid oefenen met orakelen en je ervaart hoe het is om met intentie en energie te werken.

Je krijgt tijdens de praktijkdagen geen nieuwe theorie. Alle theorie en middeltjes die we maken worden uitgebreid besproken in de online lesstof. Je mist dus geen informatie als je niet naar de praktijkdagen komt. De praktijkdagen zijn vooral een prachtige mix van verdieping, persoonlijke groei, verbinding met elkaar, praktisch aan de slag, gezelligheid en saamhorigheid. Meer informatie over de praktijkdagen vind je op blz. **XX**



# Praktische informatie



## LESGELD

Het lesgeld voor het leerjaar 2024/2025 is € 597,-.

.....

## BETALEN IN TERMIJNEN

Je kunt ook in 12 maandelijkse termijnen betalen. Het eerste termijn wordt voldaan bij inschrijving. Vanaf dat moment volgen nog 11 automatische afschrijvingen. Je betaalt dan € 58,- per maand incl. BTW.

.....

## START OPLEIDING

De opleiding start op **donderdag 29 augustus 2024**. Dan ontvang je de eerste lessen.

Op **donderdag 22 augustus 2024** ontvang je de inloggegevens. Er staan dan ook al veel basislessen voor je klaar, zodat je deze kunt doornemen voor de start van de reguliere lessen. Je hebt dan ook gelijk toegang tot de online community, dus kom gezellig even buurten, stel je voor, richt een werkgroep op of sluit je aan bij een bestaande werkgroep.

.....

## ANNULEREN

Je kunt je deelname aan de opleiding annuleren tot uiterlijk **maandag 9 september**. Je hebt dan ruim de kans gekregen 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 9 september kun je niet meer annuleren! Je blijft onbeperkt toegang houden tot de lessen en de online leeromgeving. Dus wanneer er omstandigheden zijn waardoor je de lessen niet kunt volgen, dan kun je deze later, wanneer het uitkomt, alsnog bekijken en volgen.**

.....

## DE INSCHRIJVING IS GEOPEND!

De inschrijving voor de Jaaropleiding Kruidenvrouw 2024/2025 is inmiddels geopend.

## Wil je eerst een proefles?

Schrijf je dan in voor de Gratis Minicursus Kruidenvrouw. Je ontvangt dan een week lang elke dag een les en na afloop een mooi aanbod voor de Jaaropleiding Kruidenvrouw. Inschrijven doe je hier:

[hetkruidenhuisje.nl/gratis-mini-cursus/](https://hetkruidenhuisje.nl/gratis-mini-cursus/)

DE INSCHRIJVING SLUIT OP DINSDAG 20 AUGUSTUS, DAARNA MOET JE ECHT WEER EEN HEEL JAAR WACHTEN!

.....



# Overzicht Thema's en Recepten



**Hieronder volgt een overzicht van de thema's, het type recept en het kruid die we tijdens de Jaaropleiding Kruidenvrouw behandelen.**

Aan het begin van de opleiding ligt de nadruk op het leren maken van de verschillende type middeltjes. Gaandeweg verschuift de nadruk steeds meer naar het thema zelf en bespreken we de mogelijke oorzaken van klachten en kwalen. Want alleen wanneer je weet waar een klacht of kwaal door wordt veroorzaakt, kun je de juiste kruiden en middeltjes inzetten.

Deze lessen gaan veel verder dan enkel een middeltje leren maken. We gaan uitgebreid de

diepte in, zodat je leert HOE je kruiden het beste in kunt zetten. Want een middeltje maken kan iedereen, maar kruiden en middeltjes op de juiste manier inzetten is een kunst. Verder is het goed om te weten dat je naast het 'hoofdrecept' elke week nog twee tot vijf aanvullende en ondersteunende recepten krijgt om je voldoende keuze te geven. In totaal krijg je zo ruim 250 recepten om je thuisapotheek mee te vullen.

Het kruid behandelen we apart in het vak Kruidenleer, dit is een tekstles die je kunt uitprinten. De thema's en recepten behandelen we in het vak Kruidenpraktijk. Deze les bestaat uit een filmpje waarbij je recepten krijgt die je kunt uitprinten.



WK.	THEMA	TYPE RECEPT	KRUID
1	<b>Dromen</b>	Wierook	Bijvoet
2	<b>Koorts, Griep en Verkoudheid</b>	Tinctuur glycerine	Vlier(bes)
3	<b>Kneuzingen</b>	Zalf	Smeewortel
4	<b>Energie</b>	Likeur	Rozenbottel
5	<b>Oogsten</b>	Amulet	Appel
6	<b>Maag</b>	Thee	Engelwortel
7	<b>Lever</b>	Tinctuur Alcohol	Paardenbloem (wortel)
8	<b>Kracht</b>	Talisman	Eik
9	<b>Weerstand</b>	Auraspray	Rode Zonnehoed (wortel)
10	<b>Hoest - Droog</b>	Maceraat	Heemst (wortel)
11	<b>Huid - Onrustig</b>	Tonic	Klitwortel
12	<b>Keel</b>	Siroop	Tijm
13	<b>Ogen</b>	Oogdruppels	Ogentroost
14	<b>Hoest - Vastzittend</b>	Wijn	Alantwortel
15	<b>Bloedstelpend</b>	Zalf	Duizendblad
16	<b>Loslaten en Patronen doorbreken</b>	Talisman	Jeneverbes
17	<b>Stress en Onrust</b>	Tinctuur	Valeriaan (wortel)
18	<b>Zelfvertrouwen</b>	Spiritdoll	Zoethout
19	<b>Spier- en Zenuwpijn</b>	(Massage)olie	Gember
20	<b>Slapen</b>	Slaapkussentje	Passiekruid
21	<b>Huid - Schimmelinfectie</b>	Zalf	Tea Tree (etherische olie)

WK.	THEMA	TYPE RECEPT	KRUID
22	(Hoofd)pijn	Tinctuur	Wilg (bast)
23	Overgang	Capsules	Salie
24	Pijnlijke gewrichten	Afkooksel	Duivelsklauw (wortel)
25	Inzicht	Auraspray	Den (kruid en ether. olie)
26	Hooikoorts	Tinctuur	Zwarte Bes (blad)
27	Nieuw begin	Amulet	Berk
28	Reinigen	Thee	Brandnetel
29	Je eigen koers varen	Talisman	Driekleurig Viooltje
30	Haar	Haarwater	Heermoes
31	Overprikkeling	Auraspray	Braam
32	Insecten	Zalf	Weegbree
33	Geluk	Amulet	Rode Klaver
34	Ontspannen	Badzout	Citroenmelisse
35	Leven vanuit je hart	Talisman	Meidoorn (bloesem/kruid)
36	Darmen	Tinctuur	Pepermunt
37	Mond	Mondwater	Kaasjeskruid
38	Oren	Oordruppels	Toorts(bloem)
39	Zweten	Tinctuur	Hysop
40	Verdriet	Amulet	Ijnde
41	Bescherming	Kruidenwis	Mariadistel
42	Zwaarmoedigheid en Angst	Thee	Sint-Janskruid

WK.	THEMA	TYPE RECEPT	KRUID
43	Neus	Neusspray	Kamille
44	Balans	Thee	Moerasspirea
45	Huid - Beschadigd	Zalf	Goudsbloem
46	Genieten	Wierook	Kattenkruid
47	Rusteloze benen en vocht	Omslag of zwachtel	Honingklaver
48	Verbrandingen	Olie	Lavendel
49	Vrouwenkwalen	Zetpillen	Vrouwenmantel
50	Blaas	Thee	Hibiscus
51	Concentratie	Badzout	Rozemarijn
52	Liefde	Liefdesdrankje	Roos





t KruidenHuisje  
HERBES DE BRACHÈS LES BASTIENS

# Ondersteunende kruiden



Deze kruiden worden ondersteunend gebruikt in de ruim 250 recepten die je krijgt in de Jaaropleiding Kruidenvrouw. Van deze kruiden krijg je een beknopt overzicht van de geneeskracht, het symbool en boodschap.

Aardbeiblad	Esdoorn	Knoflook
Abeel	Frambozenblad	Kruizemunt
Agrimonie	Hazelaar	Lijsterbes
Anijszaad	Hop	Madelief
Beuk	Heide	Majoraan
Citroen Verbena	Hondsdrif	Riet
Citroengras	Jeneverbes	Sleedoornbloesem
Dovenetel	Kaneel	Steranijs
Els	Kastanje	Venkel
Es	Klaproos	Zilverschoon



# Overzicht Thema's vak 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 om je middeltjes zo krachtig mogelijk te maken. Je gaat innig verbinding maken met de natuur en de kruiden, zodat je kunt thuiskomen bij jezelf en in je kracht komt te staan.*

**Dit zijn lessen die je in geen enkele kruidenopleiding krijgt, maar die zo belangrijk zijn om lichaam en geest in balans te brengen en te houden, zodat je het leven kunt leiden waar je zielsgelukkig van wordt.**

.....

## WEEK 1 EN 2 INTRODUCTIELESSEN

In dit blok gaan we de eerste stappen zetten 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. Want bij klachten en kwalen is het belangrijk om verder te kijken dan de symptomen om de juiste kruiden en middeltjes in te kunnen zetten. In dit blok leer je precies wat de werkwijze van de kruidenvrouw is en hoe je speurt naar de oorzaak van klachten. Vervolgens leer je hoe je hier de juiste kruiden en middeltjes bij kiest en hoe je deze inzet. Want middeltjes maken kan iedereen, ze op de juiste manier inzetten is een kunst.

.....

## WEEK 8 T/M 15 ORAKELEN

In dit blok ga ik je alles leren over het orakelen met kruiden. Wat is een kruidenorakel? Welke



varianten bestaan er allemaal? Hoe gebruik je een kruidenorakel? Hoe kan een kruidenorakel je helpen om voor de juiste kruiden en middelen te kiezen? En bovenal, hoe gebruik je een kruidenorakel? We gaan stap voor stap de diepte in en aan de hand van casussen ga ik je leren hoe je het meeste haalt uit je orakel. Tot slot bespreken we de jaaropdracht en hoe je zelf je eigen orakel kunt samenstellen.

.....

#### WEEK 16 T/M 20

##### KRACHTIGE KRUIDENVROUW

In deze lessen gaan we ontdekken hoe we verbonden zijn met alles om ons heen. Hoe we deze verbindingen kunnen versterken, benutten of verbreken. Hoe we weer kunnen verbinden met de natuur, de kruiden en onszelf. En hoe we deze verbindingen kunnen gebruiken om gezond te worden, te blijven en het leven te manifesteren dat bij ons past.

.....

#### WEEK 21 T/M 26 SYMBOLEN

Je hebt de kaarten uit Het Kruidenorakel vast wel eens voorbij zien komen, hier staan symbolen op die bij de kruiden horen. Maar hoe werken deze symbolen? Waar komen ze vandaan? Hoe gebruik je ze? En hoe kunnen ze je als kruidenvrouw helpen? In dit blok leer je er alles over.

.....

#### WEEK 27 T/M 36 MAGIE

Magie is een controversieel woordje, want het roept al snel beelden op van Harry Potter of Charmed. Maar wat is magie nu echt? Hoe werkt het? En hoe kun je magie, in al zijn vele facetten, inzetten als kruidenvrouw om je middelen nog krachtiger te maken? Na afloop van dit blok weet je precies hoe het zit en is magie niet langer een zweverig of lacherig gebeuren.

#### WEEK 37 T/M 42 TALISMAN MAKEN

We brengen al je opgedane kennis samen en gaan praktisch en stap voor stap aan de slag om een Talisman te maken die je gaat begeleiden op je pad als Kruidenvrouw.

.....

#### WEEK 43 T/M 47 BALANS

Inmiddels heb je al veel kennis over kruiden, orakelen, het maken van middeltjes en hoe je ze effectief in kunt zetten bij klachten en kwalen. In het blok balans gaan we deze kennis samen brengen en zoeken we de verdieping op hoe je kruiden, je orakel en je middeltjes zo effectief mogelijk in kunt zetten om je te begeleiden op je levenspad.

.....

#### WEEK 48 T/M 51

##### KRUIDENVROUW IN DE PRAKTIJK

Praktische lessen voor de kruidenvrouw die haar eigen praktijk, winkel, kraampje of online business wil beginnen. We bespreken de verschillende manieren waarop een kruidenvrouw haar inkomen kan verdienen. Je leert hoe het zit met regelgeving rondom het verkopen van middeltjes. Hoe je jezelf het beste neer kunt zetten als ondernemer en we kijken in vogelvlucht naar marketing.

.....

#### WEEK 52 TERUG NAAR DE BRON

Een afsluitende les met een paar laatste wijsheden.





[WWW.HETKRUIDENHUISJE.NL](http://WWW.HETKRUIDENHUISJE.NL)



# Jaaropdracht - Het Kruidenorakel



*Het maken en leren gebruiken 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 in de opleiding. Er is ook niets zweverigs of engs aan, een orakel voorspelt namelijk niet de toekomst, maar is een spiegeltje van je binnenwereld en kan je inzicht en antwoorden geven.

Er bestaan veel soorten orakels en de meeste bestaan uit kaarten of houtjes met symbolen. Maar je kunt ook kruiden gebruiken om mee te orakelen. Het prachtige aan werken met een kruidenorakel is dat ze je niet alleen inzichten en antwoorden kunnen geven, maar dat je met de kruiden ook gelijk een middelkje kunt maken die je kan begeleiden op je pad.

## ORAKELN VOOR INZICHT

Zo kun je een theeorakel samenstellen, met kruiden die allemaal geschikt zijn om thee van te zetten. Dit orakel kun je raadplegen door bijvoorbeeld 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 gekozen hebt, kun je vervolgens een thee zetten die je gelijk gaat helpen.

## LAAT IK JE EEN VOORBEELD GEVEN.

Je zit al tijden met iets in je maag en weet niet of je het los moet laten of juist actie moet ondernemen. Je raadpleegt het kruidenorakel en

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

## ORAKELN BIJ LICHAAMELIJKE KLACHTEN

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

Stel 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 symptomen. Bij huidklachten zoeken we dan al snel naar kruiden die ons kunnen helpen met de huid, 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 aan het voorbij rennen bent en dat dit de onderliggende oorzaak is van je klachten. Geen wonder dat klassieke huidmiddeltjes dan niet helpen, dat is dweilen met de kraan open.



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

.....

#### PRAKTISCHE TOOL

Een kruidenorakel is dus een ontzettend praktische tool om je inzicht te geven in je binnenwereld en daarmee ook in de oorzaak van klachten en kwalen. Daarnaast is het een kruidenorakel een stuk veelzijdiger dan de meeste orakels, omdat het je ook gelijk 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 tincturen orakel, waar je aurasprays mee kunt maken. Met een natuurorakel waar je amuletten mee kunt maken. Of een symbolenorakel waar je talismannen mee kunt maken.

In de Jaaropleiding Kruidenvrouw leer je alles over het verschil tussen deze orakels. Verder leer je stap voor stap 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.

.....

#### DE JAAROPDRACHT

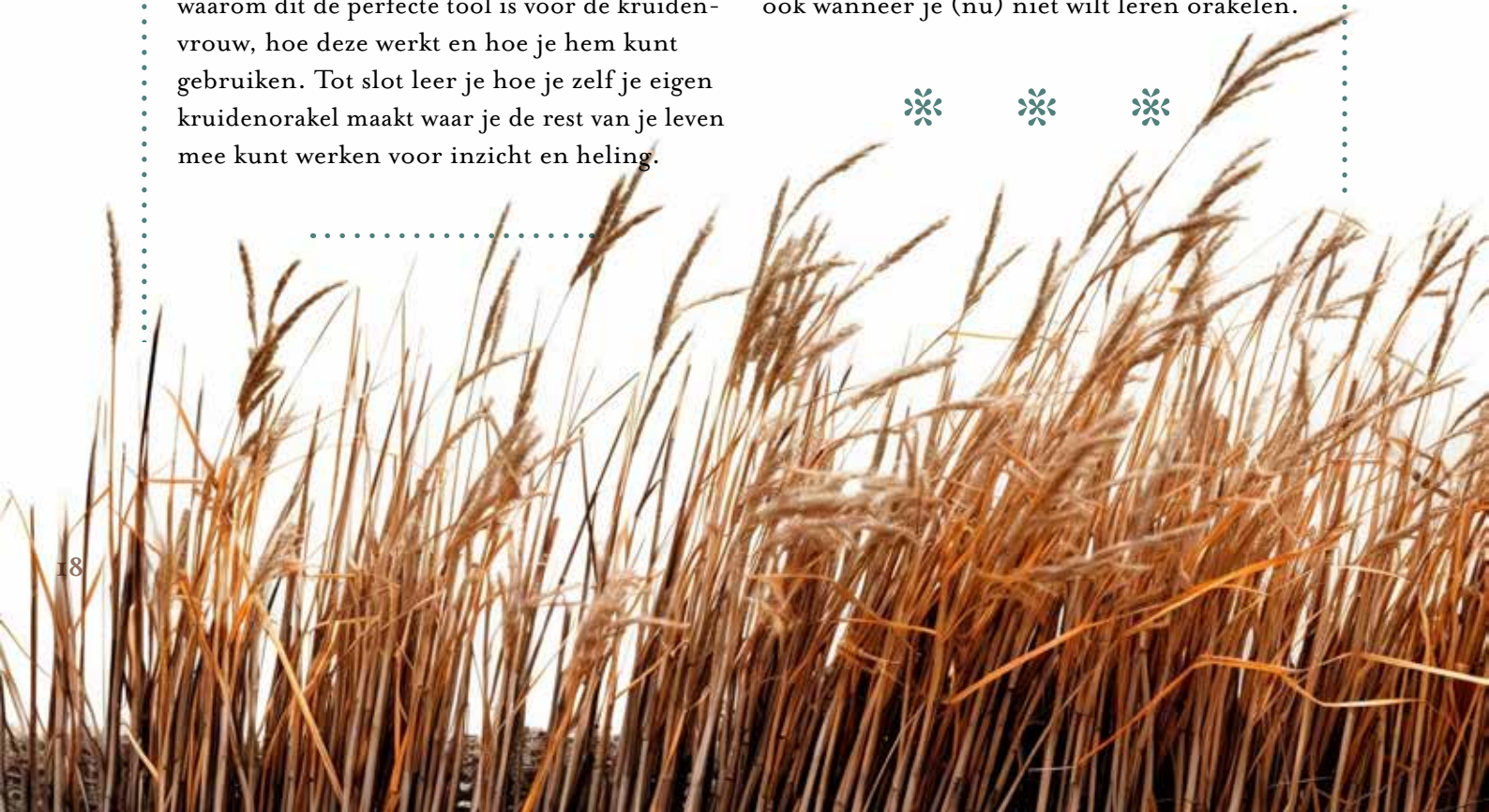
De jaaropdracht bestaat uit het maken van je eigen kruidenorakel en door middel van een aantal casussen aantonen dat je weet hoe je ermee kunt werken. Deze opdracht is op de eerste plaats bedoeld voor jezelf, zodat je kunt toetsen of je het werken met het orakel onder de knie hebt.

Je hebt daarnaast de optie om je opdracht bij mij in te leveren (via e-mail). Dit is niet verplicht, maar als je het doet dan krijg je persoonlijke feedback op je jaaropdracht.

Omdat je zolang mag doen over de Jaaropleiding Kruidenvrouw als je wilt, is er ook geen sluitingsdatum voor het inleveren van je jaaropdracht. Dit mag je doen zodra je er aan toe bent.

#### NIET VERPLICHT

Het leren werken met een kruidenorakel en het samenstellen van je eigen orakel is de rode draad die door de opleiding loop, maar het is zeker niet verplicht. Als je er tijdens de opleiding achter komt dat dit (voor nu) niet voor jou is weggelegd, dan laat je dit onderwerp voor wat het is. De Jaaropleiding Kruidenvrouw is zo allesomvattend, dat er meer dan genoeg te ontdekken en leren is, ook wanneer je (nu) niet wilt leren orakelen.





OVER ASTRID

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

*Ik wilde er alles over weten en er volgde jaren van intens leren. Ik verslond boeken en ik volgde de ene na de andere opleiding over kruiden en holistische gezondheid. Maar ik bewandelde ook vele spirituele paden, van hekserij, tot sjamanisme en chaos magie.*

*Toen de tijd er rijp voor was, mocht deze enorme berg aan kennis, ervaring en wijsheid samenkomen in één opleiding, de jaaropleiding Kruidenvrouw. Het is mijn levenswerk en in deze opleiding leer ik je niet alleen hoe je kruiden kunt gebruiken en inzetten bij klachten & kwalen, maar ik leer je ook om je te verbinden.*

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

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

OVER MAAYKE

In verbinding met de natuur en mezelf. Onderdeel zijn van het geheel in volle overtuiging. Dat is wat het werken met kruiden en de natuur me brengt. En het mooie is dat het gewoon binnen handbereik ligt. Het maakt niet uit waar je 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.

Maayke heeft in het eerste jaar de Jaaropleiding Kruidenvrouw gevolgd en is sindsdien de rechterhand van Astrid. Je zult haar tegenkomen als moderator voor de online community, ze geeft praktijkdagen en workshops in haar eigen praktijkruimte in Hoek van Holland en je kunt bij Maayke terecht voor een (online) consult. Kijk voor meer informatie op:

[www.praktijkdeduindoorn.nl/](http://www.praktijkdeduindoorn.nl/)



# Over Astrid en Maayke



# Alles over de Praktijkdagen



## WAT ZIJN PRAKTIJKDAGEN?

Naast de online opleiding heb je de mogelijkheid om je in te schrijven voor een praktijkdag. De praktijkdagen zijn verdiepingsdagen waarop we praktisch aan de slag gaan met de lesstof. We gaan middeltjes maken, uitgebreid oefenen met orakelen en je ervaart hoe het is om met intentie en energie te werken.

Je krijgt tijdens de praktijkdagen geen nieuwe theorie. Alle theorie en middeltjes die we

maken worden uitgebreid besproken in de online lesstof. Je mist dus geen informatie als je niet naar de praktijkdagen komt. De praktijkdagen zijn vooral een prachtige mix van verdieping, persoonlijke groei, verbinding met elkaar, praktisch aan de slag, gezelligheid en saamhorigheid.

Je kunt een praktijkdag boeken bij Astrid in Oudkarspel (vlak boven Alkmaar) of bij Maayke in Hoek van Holland. Na inschrijving voor de opleiding ontvang je meer informatie over het boeken van praktijkdagen.



#### 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 maak je gebruik van het Theeorakel om te ontdekken wat de kruiden je te vertellen hebben.

We gaan niet alleen lekker 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 zalfjes maken. Je leert waar je op moet letten bij het maken van een zalf en hoe je op de juiste manier zalf met een toevoeging, zoals etherische olie, maakt.

Ook vandaag gaan we niet alleen praktisch aan de slag. Je gaat ook 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

We gaan vandaag een krachtvoorwerp maken. Voor we dit gaan 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 hierbij gaan we werken met intentie en energie. Je zult ervaren dat iets wat wellicht ingewikkeld of zweverig klinkt, eigenlijk best makkelijk en praktisch is! Je gaat naar huis met een krachtige Talisman die je verder gaat helpen op je levenspad.



# Praktische informatie



## LOCATIES

### Astrid

Schuit 8E  
1724 BD Oudkarspel (vlak boven Alkmaar)

### Maayke

Helmweg 7  
3151 HE Hoek van Holland

*Beide locaties zijn makkelijk bereikbaar met de auto en er is meer dan genoeg parkeergelegenheid. Beide locaties zijn op een bovenverdieping en er is helaas geen lift aanwezig.*

## TIJD

Bij Astrid van 10.00 tot 16.00

Bij Maayke van 11:00 tot 16:30

## KOSTEN

€ 79,-

*Dit is inclusief koffie, kruidenthee, je zelfgemaakte middeltjes en een flinke bak praktijkervaring.*

## DATA EN BESCHIKBAARHEID

De praktijkdagen bij Astrid zijn altijd op zaterdag, bij Maayke op vrijdag.

## ASTRID - OUDKARSPER

(BOVEN ALKMAAR)

### Praktijkdag 1 - Thee samenstellen

14 + 28 september

5 + 12 + 19 + 26 oktober

9 + 16 + 23 + 30 november

### Praktijkdag 2 - Zalf maken

7 december

11 + 25 januari

1 + 8 + 15 + 22 februari

8 + 15 + 29 maart

### Praktijkdag 3 - Krachtvoorwerp maken

5 + 12 april

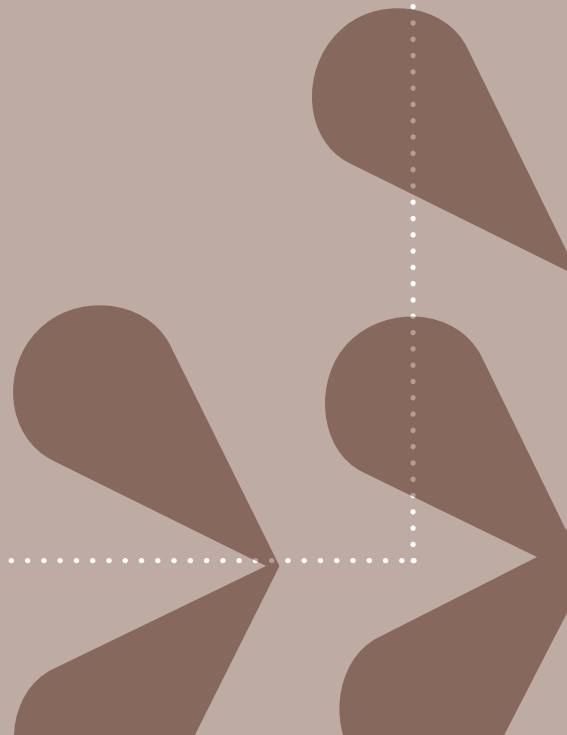
10 + 17 + 24 mei

14 + 21 + 28 juni

5 + 12 jul

## MAAYKE (HOEK VAN HOLLAND)

Data volgen nog.



#### PRAKTIJKDAG BOEKEN

Vanaf donderdag 22 augustus kun je je inschrijven voor de praktijkdagen. Dit is de dag dat je je inloggegevens ontvangt en dan ontvang je tevens een uitleg hoe je je dagen kunt boeken.

#### PRAKTIJKDAGEN RUILEN

Plan je dagen zorgvuldig in! Mocht je onverhoopt verhinderd zijn, vraag dan in de online community of er iemand met je kan ruilen. Lukt dit niet, dan kun je ze ter overname aanbieden.

Gemiste praktijkdagen kunnen niet worden verschoven naar een andere datum en gemiste dagen worden niet gerestitueerd.

#### PRAKTIJKDAGEN ANNULEREN

Let op! Deelname aan een praktijkdag kan, na boeken, niet meer worden geannuleerd. Wel kun je je de praktijkdag ter overname aanbieden in de online community.



# 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 waar je mee gaat werken en kun je, als je dat wilt, ze straks zelf gaan oogsten. Je leert ook hoe je kruiden kunt plukken, drogen en verwerken, maar in de basis werken we met gedroogde kruiden. Dus wanneer je niet zelf je kruiden wilt of kunt oogsten, dan kun je de kruiden die je nodig hebt voor je middeltjes ook kopen.

Wel ga je tijdens deze opleiding zoveel naar buiten. Niet om te leren determineren of te oogsten, maar om verbinding te maken met de natuur in jouw eigen omgeving. Want de natuur is zoveel meer dan een medicijnkastje en dat wil ik je tot in de puntjes van je tenen laten ervaren dit jaar.

## HERBORISTENOPLEIDING

Wat betreft de reguliere geneeskraft van de 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.

## MEDISCHE CONSULT

Dat klinkt misschien gek, want je gaat tenslotte leren over de geneeskraft van kruiden en

hun inzetbaarheid. Maar in deze opleiding behandelen we alleen klachten en kwalen waar de huisarts niets mee kan of van zegt 'neem maar een paracetamol'. Advies over dit soort klachten en kwalen mag je in de community vragen.

Complexe medische vragen zal ik echter niet beantwoorden. Dus aandoeningen die door een arts of specialist worden behandeld en bij het gebruik van reguliere medicatie. Dit is niet omdat ik je niet wil helpen, maar omdat ik wil dat je de juiste hulp krijgt. Om dit soort vragen goed te kunnen beantwoorden en om een goed onderbouwd advies te kunnen geven over het inzetten van kruiden, is veel informatie nodig over de patiënt. Dus voor deze vragen verwijz ik altijd door naar een herborist.

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







*De opleiding is WEL geschikt voor jou als:*

- ✧ Je je een kruidenvrouw voelt, of zou willen zijn. Ook kruidenmannen die het vak van de 'Kruidenvrouw' willen leren, worden met open armen verwelkomt.
- ✧ Als je snakt naar verbinding met de natuur, haar magie en haar oerkracht.
- ✧ Als je wilt terugkeren naar je intuïtie, je oergevoel en je eigen wijsheid.
- ✧ Als je wilt leren over orakelen met kruiden en hoe ze je kunnen helpen bij het genezen van lichamelijke klachten, persoonlijke groei en ontwikkeling.
- ✧ Als je de natuur in je eigen omgeving wilt gaan ontdekken en leren kennen, al woon je drie hoog achter.
- ✧ Als je wilt leren over het inzetten van kruiden voor klachten en kwalen.
- ✧ Als je helemaal niets weet over kruiden, maar dit graag wilt leren.
- ✧ Als je al veel weet over kruiden, maar graag wil leren over de magische kant van kruiden, orakelen met kruiden, het verbinden met de natuur en hoe je de krachtigste middeltjes kunt maken die verder gaan dan werken met de inhoudsstoffen van een kruid.
- ✧ Als je een praktijk of winkel hebt en het werken met kruiden een mooie aanvulling is.
- ✧ Als je wilt leren hoe kruiden je kunnen helpen om gezond te worden, te blijven en het leven te leiden dat bij jou past.





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 behoeftigheden 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.

#### 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.

#### 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.

#### 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

#### WAAR TE KOOP?

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

#### 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.*

#### 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.

#### 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?

- ※ Siropflessen 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 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 zalfgebruik 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 aanschaffen 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 schaalte, in de lessen laat ik je dit zien. Je mag ook een wierookbrander met rvs zeeffe 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 schaalte bij van minimaal 8 cm doorsnee. Een goedkoop schaalte uit het tuincentrum of van de Xenos is prima.
- ※ Een wierookbrander koop je o.a. bij Spiru, zoals deze:  
[spiru.nl/product/wierookbrander-marouque-zeepsteen-zwart-met-zeef](https://www.spiru.nl/product/wierookbrander-marouque-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 - Geneeskraft & 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](http://www.leafandlavender.nl/products/startpakket-jaaropleiding)



## Tot slot

*Je kunt het tijdens deze opleiding zo gek maken met kruiden en spullen als je wilt. 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. En daarmee verbind je je met de kruidenvrouw die je in hart en ziel al bent.*

**En dat is het allerbelangrijkste van deze opleiding! 💜**

*Kruidige groet,  
Astrid* 



## Inschrijven

**Ben je enthousiast en kun je niet wachten om de wondere wereld van kruiden te gaan ontdekken?**

**Schrijf je dan in, dan gaan we samen de kracht van kruiden ontdekken.**

**Inschrijven kan via de website:**

**[hetkruidenhuisje.nl/jaaropleiding-kruidenvrouw](https://hetkruidenhuisje.nl/jaaropleiding-kruidenvrouw)**

**Let op!**

**DE INSCHRIJVING SLUIT OP 20 AUGUSTUS 2024, DAARNA MOET JE WEER EEN JAAR WACHTEN.**





## Vragen?

Heb je nog een vraag? Stuur dan een mail naar [info@hetkruidenhuisje.nl](mailto:info@hetkruidenhuisje.nl)

*Ik zie je graag bij de start van de Jaaropleiding Kruidenvrouw 2024/2025 en geniet ondertussen van al het moois dat Moeder Aarde je te bieden heeft.*

*Kruidige groet,  
Astrid*



't KruidenHuisje

ONTDEK DE KRACHT VAN KRUIDEN