

52 ontmoetingen - een jaarreis door de natuur

## Groei als kruidenvrouw, mee met de seizoenen

Leer planten en kruiden herkennen, ontdek hun werking en  
maak zelf kruidenmiddeltjes.

Een jaar lang met je voeten in het gras en je handen tussen de kruiden.

52 ontmoetingen • 13 maanontmoetingen • 4 seizoenenboxen

Jouw jaarreis begint met het nieuwe seizoen



# Je ontdekt meer dan kruiden alleen...

Een plant langs het wandelpad is ineens geen onbekend groen meer. Je herkent haar, kent haar verhaal en ontdekt wat je met haar kunt doen. Zo krijgt de natuur om je heen steeds meer betekenis.

## Tijdens 52 Ontmoetingen groei je stap voor stap als echte kruidenvrouw.

### **Je leert herkennen**

Je leert kijken naar de kenmerken van planten, bomen en kruiden en ontdekt waar en wanneer je ze kunt vinden.

### **Je leert begrijpen**

Je verdiept je in hun werking, traditionele toepassingen en energetische betekenis, met aandacht voor verantwoord gebruik.

### **Je leert zelf maken**

Je gaat aan de slag met onder andere tincturen, zalven, kruidenolie en thee. Wat je leest, breng je met je eigen handen in de praktijk.

### **Je beleeft de seizoenen**

De wekelijkse ontmoetingen nodigen je uit om naar buiten te gaan, stil te staan en veranderingen op te merken die je eerder misschien voorbijliep.

Zo bouw je aan kruidenkennis, praktische vaardigheden en vertrouwen in wat je zelf kunt. Je verzamelt recepten en ervaringen waar je ook na deze jaarreis op terug kunt grijpen.

# Zo werkt jouw jaarreis...

Vier seizoenen lang ontdek je de natuur om je heen. Je begint in het seizoen waarin je instapt en reist een heel jaar mee.

## **Vier seizoenenboxen aan huis**

Bij de start van ieder seizoen ontvang je een box met de gedrukte lessen en opdrachten voor dat seizoen, dertien zakjes kruiden voor in de kruidenkast en de bijzondere maakmaterialen die je nodig hebt.

Eenvoudige huishoudelijke ingrediënten en bepaalde verse planten verzamel je zelf.

## **Iedere week een ontmoeting**

Een plant, boom, struik of kruid staat centraal. Je leest de les, gaat buiten op ontdekking en brengt thuis wat je leert in de praktijk. Een wekelijkse e-mail neemt je mee naar de ontmoeting van die week.

## **Dertien extra maanontmoetingen**

Naast de 52 wekelijkse ontmoetingen ontvang je dertien maanontmoetingen, waarin je andere kruiden en hun toepassingen ontdekt.

## **Op jouw eigen tempo**

Je werkt met de lessen op papier, thuis en buiten. Er zijn geen vaste lesmomenten of bijeenkomsten. De wekelijkse ontmoetingen geven je een fijn ritme, maar jij bepaalt wanneer je leest, wandelt en maakt.

## **Alles wat je leert, blijft bij je**

Je bewaart de lessen en recepten in je map die je ontvangt bij de lentebox. Zo groeit tijdens het jaar een persoonlijk kruidennaslagwerk dat je ook daarna kunt blijven gebruiken.

# *Van kruid naar zelfgemaakt middel...*

Een kruid leren kennen krijgt een andere betekenis wanneer je er zelf mee werkt. Je ontdekt hoe je de eigenschappen van een plant gebruikt en maakt stap voor stap je eigen kruidenbereidingen.

## **Kruidenmiddeltjes maken**

Je leert onder andere tincturen, zalven, kruidenolie, thee en siropen bereiden. Daarbij ontdek je welke bereiding bij een kruid past, welke plantendelen je gebruikt en waar je op let bij het maken, bewaren en toepassen.

## **De werking leren begrijpen**

Naast de ontmoetingen verdiep je je in de inhoudsstoffen van kruiden en de verschillende bereidingswijzen. Zo leer je ook begrijpen waarom je een kruid op een bepaalde manier verwerkt.

## **Ruimte voor betekenis**

Ook de energetische kant van kruiden krijgt aandacht. Je maakt bijvoorbeeld bijvoetwierook of een persoonlijk krachtsymbool van klimop. Deze opdrachten nodigen je uit om stil te staan bij wat een plant voor jou betekent.

## **Meebewegen met de seizoenen**

Je maakt ook een eigen kruidenvensterbank en gebruikt een bloemenpers om planten en bloemen te bewaren. Zo krijgt het ontdekken buiten een vervolg bij jou thuis.

Je hoeft het nog niet te kunnen. De lessen begeleiden je stap voor stap, zodat je al doende ervaring en vertrouwen opbouwt.

# *Jouw eigen reis, met begeleiding onderweg...*

Je hoeft nog geen kruidenkennis te hebben. Nieuwsgierigheid en zin om te ontdekken zijn genoeg om te beginnen. Heb je al ervaring met kruiden? Dan biedt de jaarreis je een manier om je kennis te verdiepen en er regelmatig mee aan de slag te gaan.

## **Ik reis met je mee**

Ik ben Stephanie, de kruidenvrouw achter De KruidenDrogist. Als herborist, natuurcoach en energetisch therapeut neem ik je mee in de wereld van kruiden. Met aandacht voor hun werking, hun verhalen en wat je zelf met je handen kunt maken.

Tijdens het persoonlijke spreekuur kun je bij mij terecht met vragen over de lessen en opdrachten. Zo krijg je hulp wanneer je ergens niet uitkomt.

## **Ontmoet andere jaarreizigers**

In de WhatsApp-community kun je vondsten delen, vragen stellen en laten zien wat je hebt gemaakt. Je ontdekt hoe anderen de ontmoetingen beleven en kunt elkaar inspireren.

## **Ruimte voor jouw manier**

Je kunt alleen op pad gaan of samen met iemand die je lief is. In een park, langs een wandelpad of gewoon in je eigen buurt: je begint bij de natuur dichtbij.

## **Een ervaring van een deelnemer**

“Ik vind de kruidenreis heel leuk, zo anders dan de kruidenopleidingen en cursussen die ik al gedaan heb. Wat ik er zo leuk aan vind: het tastbare, heerlijk lezen op de bank met de prachtig geprinte pagina's. De opdrachten, het er zelf op uitgaan en ontdekken. De recepten, heel verrassend.”

— Een enthousiaste deelnemer

# Hier begint jouw jaarreis...

Een jaar lang kruiden ontdekken, zelf middeltjes maken en de seizoenen bewust beleven. Geef je nieuwsgierigheid de ruimte en groei stap voor stap als kruidenvrouw.

## Stap in bij een nieuw seizoen

Je begint jouw jaarreis bij de start van een seizoen. Vanaf dat moment reis je een heel jaar mee door de natuur, met vier seizoensboxen en iedere week een nieuwe ontmoeting. Bekijk de eerstvolgende startdatum en de inschrijfdeadline op de website.

## Schrijf je in uiterlijk 20 december 2026

Er is plaats voor maximaal 52 deelnemers.

## Kies zelf de betaalwijze die bij je past:



Je eerste betaling doe je via iDEAL. Bij betaling in termijnen worden de vervolgbetalingen automatisch afgeschreven via Mollie.

## Dit is inbegrepen

52 ontmoetingen en 13 extra maanontmoetingen, verdeeld over vier seizoensboxen met gedrukte lessen, kruiden en bijzondere maakmaterialen. Ook de verzending binnen Nederland, toegang tot de WhatsApp-community, het persoonlijke spreekuur en je certificaat zijn inbegrepen. Zelf verzorg je eenvoudige huishoudelijke ingrediënten, basisbenodigdheden en bepaalde verse plantmaterialen. In de opdrachten lees je wat je nodig hebt.

## Begin jouw jaarreis

Ik neem je graag mee in de wereld van kruiden:  
Klik **hier** om je in te schrijven

## Heb je nog een vraag?

Ik help je graag verder:  
Stel **hier** je vraag