

A close-up photograph showing a person's hand holding a rectangular wooden frame. The frame is positioned over a blue surface that is covered with a layer of dried, light-colored plant matter, possibly herbs or flowers, which are being pressed or dried. The lighting is bright, and the focus is on the hand and the frame.

# DIE GARTENWERKSTATT

Kreative Workshops, die Gemeinsinn und  
Naturverständnis fördern



# DIE GARTENWERKSTATT

The background of the slide is a close-up photograph of purple flowers, likely bellflowers, with green leaves. The image is slightly blurred and has a soft, natural feel.

„Gartenwerkstatt“ bedeutet intensives Arbeiten im kleineren Kreis mit Materialien aus der Natur. Was im Sommer 2025 in meinem eigenen Garten begann, lässt sich zwischen Mai und Ende September mühelos in verschiedene Rahmen einfügen. Sie planen ein Mitarbeitererevent oder suchen nach einem Begleitprogramm für Ihre Tagung oder Ihr Seminar? Dafür ist die Gartenwerkstatt ebenso gut geeignet wie als eigenständige Fortbildungsveranstaltung für Multiplikator\*innen.

Ich komme dahin, wo Sie mich brauchen.



# NUTZEN DER WORKSHOPS



Durch das Arbeiten mit dem, was in freier Natur bei uns wächst, setzen wir uns nicht nur intensiv mit der Natur auseinander, sondern auch mit unserer Kulturgeschichte.

Das jahrhundertealte Wissen ist zwar überliefert, aber nicht mehr aktiv in den Händen.

Warum sollten wir es dorthin zurückbringen?

Weil es gut tut, Zusammenhänge begreifbar macht und schöne Produkte von großem persönlichen Wert hervorbringt.



# NUTZEN DER WORKSHOPS IM EINZELNEN

- sinnvolles Tun in Gemeinschaft
- zwangloses Kennenlernen durch Kooperation
- Durchlüftung des Gehirns und Festigung von zuvor Gelerntem (z. B. als Zwischenslot in einem Seminar)
- Erweiterung des Natur- und Kulturverständnisses
- Wertschätzung von Handarbeit
- Stärkung der Selbstwirksamkeit



# MEIN ANGEBOT

## Vom Stängel zum Papier: Brennnesseln

Dauer: 2,5-4 h

Teilnehmerzahl: bis 10 Ps.

Inhalte: Brennnesseln sind verblüffend vielseitig in der Nutzung. In diesem Workshop interessieren uns vor allem ihre Fasern. Der praktische Schwerpunkt liegt auf dem Ablösen der Fasern vom Stängel, ihrem Zerkleinern und dem Schöpfen des Papiers.

Gibt es in der näheren Umgebung natürliche Brennnesselvorkommen, empfiehlt sich eine kleine Exkursion dorthin.

Voraussetzungen: Ein ausreichend großer Platz im Freien mit Tischen und Sitzgelegenheiten, idealerweise mit (Teil-)Überdachung als Regen- und Sonnenschutz und mit Wasseranschluss.



# MEIN ANGEBOT

Goldmole

Gelbe Korymb

Rittersporn

Sommer auf dem Papier: Pflanzenfarben herstellen  
und mit ihnen gestalten

Dauer: 5h

Teilnehmerzahl: bis 10 Ps.

Inhalte: Pflanzenfarben sind komplex und haben eine große Leuchtkraft. Wer sich mit ihnen beschäftigt, betrachtet die Natur noch einmal mit anderen Augen. Wir identifizieren färbende Pflanzen, verarbeiten sie zunächst zu Pflanzensäften und schließlich zu Pigmenten. Aus den Pigmenten rühren wir Farben an, mit denen wir gestalten, z. B. das Brennnesselpapier aus der ersten Werkstatt.

Voraussetzungen: Zugang zu einer Küche mit funktionierenden Herdplatten, Arbeitstisch(e) mit Sitzgelegenheiten



# MEIN ANGEBOT

## Qigong in der Natur

Dauer: 1-1,5 h

Teilnehmerzahl: bis zu 20/25 Ps.

Inhalte: Qigong-Übungen sind sanft und langsam und stellen keine besonderen Ansprüche an die Grundkonstitution. Dennoch sollten sie in ihrer Wirkung nicht unterschätzt werden. Sie kräftigen in der Tiefe, bringen alles in Fluss, aktivieren und helfen zu entspannen. Die Auswahl der einzelnen Übungen wird auf den Anlass und die Teilnehmenden abgestimmt.

Voraussetzungen: ein ausreichend großer Platz im Freien; ggf. Stühle, die für die Nutzung im Freien geeignet sind



# ÜBER MICH

Die Natur hat mich zur Künstlerin gemacht. In ihr finde ich alles, was ich brauche: Anregung und Materialien, die ich künstlerisch verarbeite. Pflanzenfasern und -farben sind nur ein Teil davon.

Auch Qigong ist für mich ein Weg, mich mit mir selbst und meiner Umgebung zu verbinden.



Foto: Karin Tiller/KatiCular



# WAS BRINGE ICH MIT

- seit 2021 als frei schaffende Künstlerin in eigenem Atelier tätig (<https://schtitsugi.de>)
- März 2022 Stipendium im Rahmen des Programms „Junge Kunst und neue Wege“ vom Freistaat Bayern
- seit 2022 Experimentieren mit Brennesselfasern für eigene künstlerische Arbeiten
- Erfahrung in der Leitung von künstlerischen Workshops und Kursen (Kintsugi und Brennesselpapier)
- seit 2011 Qigong-Kursleiterin (ASS Institut München), seit 2022 Qigong-Lehrerin (Qigongweg); diverse Kurse bei VHS, in Sportvereinen und privat



# MEINE WORKSHOPS HABEN IHRER VERANSTALTUNG NOCH GEFEHLT?

Kontaktieren Sie mich, um die Details zu besprechen:

Stefanie Heidmann  
Bavariastraße 8  
82380 Peißenberg

E-Mail: [stefanie.heidmann@schtitsugi.de](mailto:stefanie.heidmann@schtitsugi.de)  
<https://schtitsugi.de>

Tel.Nr.: 08803 490 95 48  
Mobil: 01577 395 69 07

