

KräuterKraftKreis - 2017



Altes Wissen – Heilpflanzen - Kraftplätze

www.kraeuterkraftkreis.at



Die Kräuterexperten-Ausbildung mit Diplom

Nicht neu, aber nun zu einem Ausbildungszyklus zusammengefasst!

Die Kräuterexperten-Ausbildung mit Diplom setzt sich aus insgesamt 28 Modulen zu je einem Tag zusammen. Diese Module sind im Laufe von 2 ½ Jahren zu besuchen. Im Anschluss daran ist eine Projektarbeit zu erstellen. Diese Projektarbeit wird im Rahmen einer Abschlussprüfung präsentiert. Sie erhalten am Ende Ihrer Ausbildung ein Diplom.

Unser Kurs wird ausschließlich in Kleingruppen geführt (4 – 10 Teilnehmer) und gewährleistet dadurch eine optimale Betreuung.

Zwischen den einzelnen Kursabschnitten sind jeweils praktische bzw. theoretische Aufgaben zu erledigen, die einen Bezug zum jeweils letzten besuchten Modul haben. Dazu gehört beispielsweise das Anlegen eines Herbars, das Heranziehen einer bestimmten Pflanze (um die jeweiligen Wachstumsphasen zu beobachten), das Herstellen eines bestimmten Produktes, etc.

Jedes Modul ist in sich abgeschlossen, so dass auch alle jene Interessenten teilnehmen können, die keine ganze Ausbildung besuchen wollen. Sollten Sie einmal ein Modul nicht besuchen können, so haben Sie im darauffolgenden Jahr die Möglichkeit dazu. Wenn Sie bereits einige unserer Kurse besucht haben, so können diese teilweise gerne der Gesamt-Ausbildung angerechnet werden.

Die Verrechnung der Kursbeiträge erfolgt modulweise. Melden Sie sich bitte mit dem beim jeweiligen Termin befindlichen Anmeldeformular an. Diese Anmeldung ist für uns verbindlich! Sie erhalten kurz darauf eine Anmeldebestätigung und eine entsprechende Rechnung per Mail übermittelt.

Bitte beachten Sie:

Es gibt die Möglichkeit, sich für alle gekennzeichneten Kursmodule eines Jahres gemeinsam anzumelden. In diesem Fall erbitten wir ein entsprechendes E-Mail an ingrid@kraeuterkraftkreis.at.

Sie bezahlen bei Buchung des Komplettangebots modulweise oder mehrere Module gemeinsam und erhalten als Bonus einen Nachlass in Höhe von € 60,-- bei Besuch der Kurse „Wollrausch“ oder „Destillation“ auf den normalen Kursbeitrag.

Die Kurstermine der Kräuterexperten-Ausbildung für das Jahr 2017 finden Sie auf den beiden nachstehenden Seiten zusammengefasst.

Die Kurstermine für das Jahr 2018 werden im September 2017 bekannt gegeben, jene für das Jahr 2019 im September 2018 usw.

Einführungsnachmittag:

Termin: Samstag, 11. Februar 2017
Zeit: 14.00 – 19.00 Uhr
Energieausgleich: € 50,-- (inkl. Skriptum und Jause)

Grundlagen der Kräuterexperten-Ausbildung mit Diplom:

- ⇒ Welche Kurse/Seminare muss ich besuchen?
- ⇒ An welchen Kursorten findet die Ausbildung statt?
- ⇒ Was benötige ich für diese Ausbildung?
- ⇒ Was passiert, wenn ich ein Modul nicht besuchen kann oder will?
- ⇒ Was darf ich mit dieser Ausbildung tun?
- ⇒ Prüfungskriterien (Projektarbeit)

Weitere Themen dieses Nachmittag:

- ⇒ Einführung in botanische Begriffe
- ⇒ Pflanzenfamilien
- ⇒ Erste Übersicht über die pflanzlichen Inhaltsstoffe, mit denen wir im Kurs konfrontiert werden.

Anmeldung bitte bis spätestens 30. Jänner 2017 per Mail: ingrid@kraeuterkraftkreis.at oder über das **Anmeldeformular**:

<http://kleindienst-john.at/termine/einfuehrung-kraeuterexperten-ausbildung/>

Ein Einstieg in den Kurs ist auch während des laufenden Kursjahres immer möglich!



Inhalte der Ausbildung

- Einführung: Grundlagen**, Einführung in die Botanik, erste Übersicht über Pflanzeninhaltsstoffe. Wie lege ich ein Herbar an? U.v.a.m.
Termin: 11. Februar 2017
- Modul 1: Knospen** und Rinden. Wie erkenne ich im Winter Bäume und Sträucher. Einführung in die Geologie der Wiener Alpen.
Praxisteil: Hausmittel aus Knospen – Tinktur, Glycerin-Mazerat, Oxymel
Wissensecke: Was ist drin?
Termin: 12. Februar 2017
- Modul 2: Frühlingskräuter im März:**
Huflattich, Veilchen & Co. – Die Hustenkräuter lassen bitten!
Praxisteil: Hustensirup aus Kräutern u.a.m.
Wissensecke: Pyrolicitinalkaloide und Schleimstoffe
Termin: 19. März 2017
- Modul 3: Frühlingskräuter im April:**
Gründonnerstagsuppe, Salate, Frühlingsgemüse.
Praxisteil: Wir kochen!
Wissensecke: Bitterstoffe, wichtig für Leber und Galle
Termin: 13. April 2017
- Modul 4: Frühlingskräuter für die Schönheit und Gesundheit**
Praxisteil: Wir rühren Salben und Cremes und stellen Deos und Zahnpaste her.
Wissensecke: Gerbstoffe und ihre Wirkung auf den Körper
Termin: 13. Mai 2017
- Modul 5: Johanniskräuter** und ihre Bedeutung in der Volksheilkunde.
Praxisteil: Teekräuter richtig sammeln und aufbewahren
Wissensecke: Glykoside, Cumarine und die Wirkstoffe des Johanniskrauts.
Termin: 24. Juni 2017

- Modul 6: Bergkräuter:** geschützte Pflanzen unserer Wiener Alpen.
Praxisteil: Fotografieren von Edelweiß, Enzian, Almrausch und Eisenhut
Wissensecke: Was ist streng geschützt („Rote Liste“) und was nicht?
Termin: 8. Juli 2017
- Modul 7: Marienkräuter** und ihre Bedeutung für die volksheilkundliche Hausapotheke
Praxisteil: Tee oder Räucherdroge?
Wissensecke: Alkaloide und Pflanzenfarbstoffe
Termin: 12. August 2017
- Modul 8: Doldenblütler und Nachtschattengewächse**
Gewürzpflanzen, Speisepflanzen – welche Pflanzenteile sind giftig, welche mit Vorsicht zu genießen?
Praxisteil: Fotosafari
Wissensecke: Gift oder Nahrung?
Termin: 26. August 2017
- Modul 9: Hecken und Streuobstwiesen**
Der Herbst schenkt uns eine Fülle an schmackhaften Früchten!
Praxisteil: Marmelade, Mus, Sirup u.a.m.
Wissensecke: Kohlenhydrate und ihre Abkömmlinge
Termin: 23. September 2017
- Modul 10: Die Heilkraft der Wurzeln**
Wurzeln als Basis für die Hausapotheke.
Die Waschkraft von Wurzeln und Rosskastanien.
Praxisteil: Mazerat und Salbe
Wissensecke: Saponine
Termin: 14. Oktober 2017
- Modul 11: Räuchern** zu Heiligen Zeiten – Advent und Raunächte
Geschichtliches und Praktisches
Praxisteil: Erstellen von Räuchermischungen
Wissensecke: Inhaltsstoffe, die der Rauch mit sich trägt
Termin: 8. Dezember 2017
- Modul 12: Die Immergrünen**
Die Geschichte erzählt vom Tod und vom Vergehen.
Praxisteil: Hilfreiches aus Efeu und anderen Immergrünen für die Hausapotheke.
Termin: 9. Dezember 2017

Die Kursbeschreibungen und auch jene Kurse, die hier nicht angeführt sind, finden Sie auf unserer Homepage www.kraeuterkraftkreis.at oder im Terminkalender unter <http://kleindienst-john.at/termine-und-veranstaltungen/>.

Frühling all überall

Knospen – was kann man damit?



In den Knospen steckt die ganze genetische Information einer Pflanze – und ihre jugendliche Kraft!

Wir begegnen auf unserer Wanderung diesmal Bäumen und Sträuchern, bestimmen sie anhand ihrer Rinde und anderer Merkmale, kosten ihre Knospen und sammeln für die Verarbeitung in unserer Hexenküche.

Praxisteil: Herstellung von Tinktur, Glycerinauszug, Oxymel, Ölauszug u.v.a.m.
In der **Wissensecke** geht es dann auch um die Inhaltsstoffe der Knospen und was sie für unsere Gesundheit bedeuten.

Termin: Sonntag, 12. Februar 2017
Zeit: 10.00 – 19.00 Uhr
Energieausgleich: € 70,-- (inkl. Skriptum, Material, Kaffee/Tee und Snack)

Ihre verbindliche Anmeldung übermitteln Sie uns bitte bis spätestens 15. Jänner 2017.

Frühlingskräuter im März



Hustenkräuter – die ersten im Jahr!
Huflattich, Lungenkraut, Veilchen... wir sammeln das, was wir jetzt im März bereits ernten dürfen, um Zubereitungen gegen Erkältungen herzustellen.

Praxisteil: Hustensirup, Kräuterelexier
Wissensecke: Was sind Schleimstoffe? Und was hat es mit den Pyrolicithinalkaloiden so auf sich?

Termin: Sonntag, 19. März 2017
Zeit: 10.00 – 19.00 Uhr
Energieausgleich: € 70,-- (inkl. Skriptum, Material, Kaffee/Tee und Snack)

Ihre verbindliche Anmeldung übermitteln Sie uns bitte bis spätestens 5. März 2017.

Frühlingskräuter im April



Wir suchen in Wiese und Wald nach Wildkräutern, die in eine Gründonnerstagsuppe gehören und verarbeiten sie zu schmackhaften Gerichten.

Praxisteil: Was gehört in eine Frühlingsuppe hinein? Wir sprechen über die unterschiedlichen Bräuche zur Osterzeit und färben Ostereier mit Pflanzenfarben.

In der **Wissensecke** geht es um Bitterstoffe und ihre Wirkung auf den Körper.

Termin: Gründonnerstag, 13. April 2017
Zeit: 10.00 – 19.00 Uhr
Energieausgleich: € 70,-- (inkl. Skriptum, Material, Kaffee/Tee und Snack)

Ihre verbindliche Anmeldung übermitteln Sie uns bitte bis spätestens 31. März 2017.

Frühling lässt sein blaues Band...



... wieder flattern durch die Lüfte...

Naturkosmetik im Frühling

Das Veilchen, die Vogelmiere und ihre Artgenossen in der Naturkosmetik.

Bei unserer Kräuterwanderung geht es um Pflanzen, die uns im Frühling für die Schönheit blühen...

Praxisteil: In der Hexenküche werden unsere gefundenen Schätze dann zu feiner Kosmetik verarbeitet.

Wissensecke: Wofür werden Gerbstoffe benötigt und warum sind sie für unsere Haut wichtig?

Termin: Samstag, 13. Mai 2017
Zeit: 10.00 – 19.00 Uhr
Energieausgleich: € 95,-- (inkl. Skriptum, Material, Kaffee/Tee und Snack)

Ihre verbindliche Anmeldung übermitteln Sie uns bitte bis spätestens 30. April 2017.

Nun zieht der Sommer ins Land...

Johanniskräuter und Sommersonnenwende

...und was bitte ist der „Siebenschläfer-Tag“?

Bei unserer Kräuterwanderung geht es diesmal nicht nur um Pflanzen, sondern auch um einen besonderen Kraftplatz.

Praxis: Wir sammeln Kräuter fürs Räuchern und binden einen sommerlichen Heilpflanzen-Buschen für heilsame Produkte.

Wissensecke: Inhaltsstoffe des Johanniskrauts und die Bedeutung der Glykoside.

Termin: Samstag, 24. Juni 2017
Zeit: 10.00 – 19.00 Uhr
Energieausgleich: € 70,-- (inkl. Skriptum, Material, Kaffee/Tee und Snack)

Ihre verbindliche Anmeldung übermitteln Sie uns bitte bis spätestens 15. Juni 2017.

Bergkräuter

Der Sommer ist da und unsere Wanderung führt uns entweder auf die Bodenwiese am Gahns (am „Fuße“ des Schneebergs), auf das Rax-Plateau (mit der Seilbahn) oder auf das Hochplateau des Schneebergs (mit dem Salamander-Zug).

Edelweiß, Enzian, Almrausch und Eisenhut...
Wir sehen viele der geschützten Alpenpflanzen.

Praxis: Fotografie in der Natur

Termin: Samstag, 8. Juli 2017 (Achtung: stark witterungsabhängig!)
Zeit: 8.00 – 19.00 Uhr
Energieausgleich: € 70,-- (inkl. Skriptum „Alpenpflanzen der Wiener Alpen“,
exkl. Bahnfahrt oder Seilbahnfahrt!)

Ihre verbindliche Anmeldung übermitteln Sie uns bitte bis spätestens 31. Juni 2017.

Marienkrauter



Jedes Jahr im August laden wir zum Sammeln von Marienkrauter-Buschen ein. Dieser alte Brauch ist im ganzen mitteleuropäischen Raum verbreitet. Welche Kräuter gehören in diesen „Lieb-Frauen-Buschen“? Wofür dient er?

Praxis: Teedrogen richtig verarbeiten.
Und in unserer **Wissensecke** geht es diesmal um Alkaloide.

Termin: Samstag, 12. August 2017
Zeit: 10.00 – 19.00 Uhr
Energieausgleich: € 70,-- (inkl. Skriptum, Material, Kaffee/Tee und Snack)

Ihre verbindliche Anmeldung übermitteln Sie uns bitte bis spätestens 1. August 2017.

Doldenblütler und Nachtschattengewächse



Viele der Doldenblütler sind uns als Gewürzpflanzen bekannt. Aber sind sie immer ungefährlich für uns?

Das gilt auch für die Nachtschattengewächse. Beide Pflanzengruppen finden wir nicht nur im Garten, auf Feldern, sondern auch auf Wildstandorten.

Praxisteil: Fotosafari
Wissensecke: Gift oder Nahrung?

Termin: Samstag, 26. August 2017
Zeit: 10.00 – 19.00 Uhr
Energieausgleich: € 70,-- (inkl. Skriptum, Material, Kaffee/Tee und Snack)

Ihre verbindliche Anmeldung übermitteln Sie uns bitte bis spätestens 15. August 2017.



Herbstleuchten Hecken und Streuobstwiesen

Der Herbst schenkt uns eine Fülle an schmackhaften Früchten: Obst der Streuobstwiesen, Wildfrüchte und Naschfrüchte aus dem Garten. Wir sammeln und verarbeiten.

Praxis: Marmelade, Saft und Likör.

Wissensecke: Kohlenhydrate, Pektine

Termin: Samstag, 23. September 2017

Zeit: 10.00 – 19.00 Uhr

Energieausgleich: € 70,-- (inkl. Skriptum, Material, Kaffee/Tee und Snack)

Ihre verbindliche Anmeldung übermitteln Sie uns bitte bis spätestens 15. September 2017.

Die Heilkraft der Wurzeln

Wie erkenne ich die Pflanzen im Herbst? Welche Wurzeln gräbt man jetzt aus und wie werden sie verarbeitet? Wurzeln als Waschmittel?

Praxis: Mazerate, Tinkturen und Salben aus Wurzeln.

Wissensecke: Saponine

Termin: Samstag, 14. Oktober 2017

Zeit: 10.00 – 19.00 Uhr

Energieausgleich: € 70,-- (inkl. Skriptum, Material, Kaffee/Tee und Snack)

Ihre verbindliche Anmeldung übermitteln Sie uns bitte bis spätestens 30. September 2017.



Winterzeit

Räuchern im Jahreskreis: Advent und Raunächte

Auch heuer wird wieder fleißig Rauch in die Lüfte gesendet: Räucherwerk und verschiedene Möglichkeiten des Räucherns werden in diesem Workshop vorgestellt, wir sprechen aber auch über die in den verschiedenen Kulturen üblichen Räuchergewohnheiten.

- Warum Räuchern?
- Was benötigt man zum richtigen Räuchern?
- Welche Räucherstoffe kann ich selbst sammeln?
- Wie mischt man, damit es auch gut riecht?
- Praxisteil: Sie mischen sich Ihre persönliche Räuchermischung.
- Was beinhaltet eigentlich der Rauch?

Termin: Freitag, 8. Dezember 2017
Zeit: 16.00 – 20.00 Uhr
Energieausgleich: € 50,--

Ihre verbindliche Anmeldung übermitteln Sie uns bitte bis spätestens 25. November 2017.

Immergrünes

Immergrüne Pflanzen: vom Efeu über das Immergrün bis zu den Kieferngewächsen und Koniferen.

Brauchtum rund um Advent und Weihnachten einst und jetzt.

Praxis: Kerzengießen

Jahresausklang für unsere Kursteilnehmer/innen

Termin: Samstag, 9. Dezember 2017
Zeit: 10.00 – 19.00 Uhr
Energieausgleich: € 70,-- (inkl. Skriptum, Material, Kaffee/Tee und Snack)

Ihre verbindliche Anmeldung übermitteln Sie uns bitte bis spätestens 25. November 2017.

Bitte beachten Sie unbedingt:

Die Anmeldung zu unseren Kursen und Seminaren erbitten wir schriftlich (per Mail oder Post). Sie erhalten nach Einlangen eine Anmeldebestätigung mit allen für die jeweilige Veranstaltung erforderlichen Informationen sowie Ihre Rechnung zugeschickt (wenn möglich per Mail, sonst mit der Post).

Unsere Kurse finden immer in Kleingruppen statt (4 – 10 Personen). Bitte auch zu den Kräuterwanderungen keine Hunde und Kleinkinder mitbringen! Kinder ab 10 Jahren nur in Begleitung Ihrer Eltern oder einer verantwortlichen Person!

Bei unseren Kräuter- und Kraftplatzwanderungen benötigen Sie folgende Ausrüstungsgegenstände:

- ⇒ Festes Schuhwerk
- ⇒ Regenschutz
- ⇒ Sonnenschutz (vor allem bei den Frühlings- und Sommerwanderungen)
- ⇒ Trinkwasser oder durstlöschendes Getränk
- ⇒ Stoffsackerl oder Korb für gepflücktes Material
- ⇒ Kleine Gartenschere
- ⇒ Wenn vorhanden, Pflanzenführer im Taschenformat.

Für Veranstaltungen in unserem Haus ersuchen wir, wenn möglich Hausschuhe mitzubringen.

Sollten Sie besondere Bedürfnisse haben, was das Essen anbelangt, so informieren Sie uns bitte bereits bei der Anmeldung darüber. Wir haben die Möglichkeit, vegetarische Jausen zur Verfügung zu stellen. Sollten Sie allerdings veganes Essen bevorzugen, so ersuchen wir, sich selbst zu verpflegen. Danke!

Wir übernehmen keine Verantwortung für verlegte oder verlorene Gegenstände.

Da einige unserer Veranstaltungen wetterabhängig sind, empfiehlt es sich, bei unsicherer Wetterlage mit uns telefonisch Kontakt aufzunehmen!



Die Kosten

Im Jahr 2017 fallen folgende Kurskosten an:

| | | |
|----------------------------|----------|--|
| Einführungsmodul | € | 50,-- |
| Knospen | € | 70,-- |
| Frühlingskräuter im März | € | 70,-- |
| Frühlingskräuter im April | € | 70,-- |
| Naturkosmetik im Frühling | € | 95,-- |
| Johanniskräuter | € | 70,-- |
| Bergkräuter | € | 70,-- (möglicherweise zuzüglich Fahrt) |
| Marienkraut | € | 70,-- |
| Doldenblütler | € | 70,-- |
| Hecken und Streuobstwiesen | € | 70,-- |
| Heilkraft der Wurzeln | € | 70,-- |
| Räuchern | € | 50,-- |
| Immergrünes | € | 70,-- |
| Gesamt-Kurskosten | € | 895,-- |

Wenn Sie alle angegebenen Module buchen, dann erhalten Sie einen Bonus (siehe Anmeldeformular!), der bei einem jener Kurse in Abzug gebracht werden kann, die Sie sich aus unserem Programm 2017 aussuchen. Selbstverständlich erhalten Sie diesen Bonus auch gerne auf ein Modul des Jahres 2018.

Im Jahr 2018 werden wir wieder 12 Kursthemen für Sie bereitstellen. Diese Themen stehen ab September 2017 fest und wir werden Sie sobald wie möglich darüber und über die Termine 2018 informieren!

Sollten Sie eines der Module versäumen, so haben Sie Gelegenheit, dieses im Jahr darauf nachzuholen.

Kontakt und Anmeldung:

Ingrid Kleindienst-John



Aromatologin, Kräuterpraktikerin, Natur- und Landschaftsführerin, Geomantin, Radiästhetin und Sachbuchautorin

Handy: +43 (0) 676 – 612 51 00

E-Mail: ingrid@kraeuterkraftkreis.at, oder
ingrid@kleindienst-john.at

Kurt John



Techniker, Geomant, Radiästhet, Kräuterpraktiker, Kräuterpädagoge, Natur- und Landschaftsführer, Berufspilot und Fluglehrer, staatl. geprüfter Ski- und Wanderführer

Handy: +43 (0) 676 – 921 15 81

E-Mail: kurt@kraeuterkraftkreis.at oder kurt.john@aon.at

Unsere Postanschrift:

Der KräuterKraftKreis, p.A. Ingrid Kleindienst-John,
Buchbacherstrasse 91
2630 Buchbach bei Ternitz

Sie finden Informationen zu unseren Aktivitäten auf folgenden Internetseiten:

www.kraeuterkraftkreis.at der Kräuterblog (und eine Veranstaltungsübersicht)

www.aromaexperten.at der Aromablog und die Infos zur Aromaexperten-Ausbildung

www.kleindienst-john.at auf dieser Seite finden Sie regelmäßig die aktuellen Kurstermine und alle Anmeldeformulare für die Einzelseminare, unseren Newsletter, sowie allerlei Wissenswertes...

Fotos: © Kurt John

Anmeldeformular

Bitte füllen Sie diese Seite vollständig aus und senden Sie dieses Blatt unterschrieben entweder per Mail an ingrid@kraeuterkraftkreis.at (alternativ an ingrid@kleindienst-john.at) oder per Post an den KräuterKraftKreis, z.Hd. Frau Ingrid Kleindienst-John, 2630 Buchbach bei Ternitz, Buchbacherstrasse 91. Danke!

Familienname:

Vorname: Titel:

Geburtsdatum: Tel.Nr.:

Adresse:

Postleitzahl: E-Mail:

Ich melde mich hiermit zur Ausbildung „**Kräuterexperte/in**“ mit Start am 11. Februar 2017 in Buchbach bei Ternitz **verbindlich** an.

Ich buche folgende Module lt. Terminplan:

- | | |
|---|--|
| <input type="radio"/> Einführungsmodul | <input type="radio"/> Marienkräuter |
| <input type="radio"/> Knospen | <input type="radio"/> Doldenblütler & Nachtschatten- Gewächse |
| <input type="radio"/> Frühlingskräuter im März | <input type="radio"/> Hecken und Streuobstwiesen |
| <input type="radio"/> Frühlingskräuter im April | <input type="radio"/> Heilkraft der Wurzeln |
| <input type="radio"/> Frühlingskosmetik | <input type="radio"/> Räuchern |
| <input type="radio"/> Johanniskräuter | <input type="radio"/> Die Immergrünen |
| <input type="radio"/> Bergkräuter | |

(Bitte kreuzen Sie jene Module an, die Sie 2017 besuchen wollen! Terminänderungen können aus organisatorischen bzw. witterungsbedingten Gründen von uns kurzfristig durchgeführt werden. In diesem Fall werden Sie umgehend davon in Kenntnis gesetzt!)

Ich wähle die Zahlungsmöglichkeit:

- Ich bezahle das Gesamtpaket 2017 in Höhe von € 895,- und erhalte einen Gutschein in Höhe von € 60,- für ein Seminar meiner Wahl
- Ich bezahle die Module von Februar bis inkl. Juni 2017 in einem Paket (€ 425,-), jene von Juli bis inkl. Dezember 2017 gemeinsam (€ 470,-) und erhalte einen Gutschein in Höhe von € 30,- für ein Seminar meiner Wahl
- Ich bezahle die Module pro Saison in einem Paket (Frühling € 355,-, Sommer € 280,-, Herbst € 140,-, Winter € 120,-) und erhalte einen Gutschein in Höhe von € 15,- für ein Seminar meiner Wahl
- Ich bezahle modulweise lt. Liste

.....
Ort, Datum

.....
Unterschrift