

Kräuter-Erlebniswochenende: Entdecke die Fülle der Natur

Kräuter entdecken, erleben, genießen und jede Menge Spaß!

in Zusammenarbeit mit der Kräuterpension am Wald in Hanau/Großauheim

vom 2. Mai (Start ca. 15:30 Uhr) – 4. Mai (Ende ca. 15 Uhr)

Wir tauchen gemeinsam ein in die wunderbare Welt der Wildkräuter und lernen diese zu bestimmen sowie sie in der Küche – aber auch für Heilzwecke - zu verwenden.

Workshops zur Herstellung von Tinkturen, Duftsäckchen, Kräuterölen etc. runden dieses Programm ab.

Umrahmt wird die Kräuterreise von pflanzenbasierten Kochimpulsen unter der Anleitung meiner Schwester Heidrun, die zusammen mit mir durch die Welt der Kräuter führen wird.

Die Materialien für die Workshops sind bereits alle im Teilnahmebeitrag enthalten. Im Rahmen des Seminars bieten wir Dir Vollpension auf der Grundlage bio-saisonaler, regionaler und rein pflanzenbasierter Kost. Lass dich überraschen, wie vielfältig und lecker dies sein kann.

Du kannst direkt am Seminarort in der Kräuterpension am Wald in einem Zweibettzimmer übernachten. Tagesgäste sind ebenfalls willkommen.

Anmeldung und weitere Details findest Du hier: <https://www.kraeuterpension-am-wald.de/> (oder QR-Code scannen).

Wir freuen uns auf Dich!

Heidrun und Sonja



Seminarablauf*

Kräuter-Erlebniswochenende: Eintauchen in die Fülle der Natur

mit Heidrun und Sonja

02. - 04.05.2025

Freitag, der 02.05.2025

| | |
|-----------|---|
| 15.00 Uhr | Anreise |
| 15.30 Uhr | Begrüßen und Kennenlernen |
| 16.00 Uhr | Kräuterworkshop: Herstellung einer Tinktur (oder alternativ Oxymel) |
| 16:30 Uhr | Einstieg ins Thema |
| | Wissenswertes über (Wild-)Kräuter |
| | Inhaltsstoffe von (Wild-)Kräutern |
| 18.00 Uhr | Abendessen |
| 19.00 Uhr | Kräuterworkshop: Lavendelkissen |

Samstag, der 03.05.2025

| | |
|----------------------|---|
| 08.00 Uhr (optional) | Kleines Frühstück |
| 09.00 Uhr | Kräuterworkshop: Herstellung eines Wildkräutersmoothies mit Kräutern aus dem Garten |
| 09.30 h | 9 Pflanzenfamilien |
| | 9 Kräuterportraits |
| 11.00 Uhr | Brunch |
| 12:00 Uhr | Zeit zum Ausruhen, Lesen, Spaziergehen.... |
| 13.30 Uhr | Wildkräuterwanderung |
| 15:00 Uhr | Kräuterworkshop: Medizinisches Auszugsöl |
| 16:00 Uhr | Zeit zum Entspannen zwischendurch |
| 18:00 Uhr | Wildkräuterkochkurs |

Sonntag, der 04.05.2025

| | |
|-----------------------------|---|
| 08:00 Uhr (optional) | Kleines Frühstück |
| 09:00 Uhr | kleines Pflanzenrätsel |
| 09:30 Uhr | Kräuterworkshop: Herstellung eines Kräuterpulvers |
| 11.00 Uhr | Brunch |
| 12.00 Uhr | Fußbad oder Leberwickel |
| 13:00 Uhr | Kleine Kräuterwanderung durch den Garten (Möglichkeit Ableger zu erhalten) |
| 14.30 Uhr | Abschlussrunde und Ausklang |

***Änderungen vorbehalten**