

Wildkräuterseminar - Baden im Meer der Wildkräuter

in Zusammenarbeit mit der Kräuterpension am Wald in Hanau/Großauheim

vom 22. Juli (Start ca. 15:30 Uhr) – 24. Juli (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, Lavendelsäckchen, pflanzlichen Antibiotika etc. runden dieses Programm ab.

Umrahmt wird die Kräuterreise von pflanzenbasierten Kochimpulsen unter der Anleitung von Heidrun Quintino, die zusammen mit meiner Mutter Sigrid Köhler und 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 übernachtet direkt am Seminarort in der Kräuterpension am Wald in einem Zweibettzimmer. Tagesgäste sind ebenfalls willkommen.

Teilnahmebeitrag: mit Übernachtung 295 Euro / für Tagesgäste 235 Euro

Anmeldung bitte über den Link zur Kräuterpension am Wald: <https://www.kraeuterpension-am-wald.de/besonderes-f%C3%BCr-dich/anmeldung/> oder QR-Code scannen.

Wir freuen uns auf Dich!

Sigrid, Heidrun und Sonja



Seminarablauf*

Baden und Schlemmen im Meer der Wildkräuter mit Sonja, Sigrid und Heidrun

22.-24.7.2022

Freitag, der 22.7.2022

15.00 Uhr	Anreise
15.30 Uhr	Begrüßen und Kennenlernen
16.00 Uhr	Einstieg ins Thema
	Wissenswertes über (Wild-)Kräuter
	Inhaltsstoffe von (Wild-)Kräutern
17:30 Uhr	Kräuterworkshop: Ingwershot
18.00 Uhr	Abendessen
19.00 Uhr	Kräuterworkshop: Lavendelkissen

Samstag, der 23.7.2022

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, Baden im Gartenpool, Spaziergehen....
13.30 Uhr	Wildkräuterwanderung inklusive Ernten von Johanniskraut
16:00 Uhr	Kräuterworkshop: Herstellung von Rotöl
16:30 Uhr	zum Entspannen zwischendurch: Leberwickel oder Kräuterfußbad
18:00 Uhr	Wildkräuterkochkurs
21:00 Uhr	Kräuterworkshop: Glücksgänseblümchen basteln

Sonntag, der 24.7.2022

08:00 Uhr (optional)	kleines Frühstück
09:00 Uhr	Kräuterworkshop: Herstellung von zwei Tinkturen (Mutterkraut und Meerrettich/Kapuzinerkresse)
10.30 Uhr	Brunch
11.30 Uhr	Kräuterworkshop: Herstellung eines Kräuterpulvers (wahlweise Basen-/ oder Bitterstoffpulver)
13:00 Uhr	Kleine Kräuterwanderung durch den Garten (Möglichkeit Ableger zu erhalten)
14.30 Uhr	Abschlussrunde und Ausklang

***Änderungen vorbehalten**