

# Erlebnis Wildkräuter: Entdecke die Fülle der Natur

## Kräuter kennenlernen, anwenden, kochen und jede Menge Spaß!

in Zusammenarbeit mit der Kräuterpension am Wald in Hanau/Großauheim

vom 28. Juni (Start ca. 15:30 Uhr) – 30. Juni (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\*

## Erlebnis Wildkräuter: Eintauchen in die Fülle der Natur

mit Sigrid, Heidrun und Sonja,

28.-30.6.2024

### Freitag, der 28.06.2024

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: Herstellung einer Tinktur (oder alternativ Oxymel)
18.00 Uhr	Abendessen
19.00 Uhr	Kräuterworkshop: Lavendelkissen

### Samstag, der 29.06.2024

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 Johanniskrautöl (Rotöl)
16:30 Uhr	Zeit zum Entspannen zwischendurch
18:00 Uhr	Wildkräuterkochkurs

**Sonntag, der 30.06.2024**

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

**\*Änderungen vorbehalten**