# Kräutermänner

## Heilpflanzen
## Essbare Wildpflanzen
## Waldbaden

# Termine 2027

### Winter-Waldbaden mit Kräutermänner-Märchen und Wald-Gedichten

**Sonntag, 14. Februar, 14.00 bis 16.00 Uhr,**
**bei Melsungen.**
Kostenbeitrag pro Person: 26 € (incl. Ausdruck u. Tee)
Die Stille im Wald genießen und sich von den Märchen und Gedichten verzaubern lassen.

### Waldbaden zum Kennenlernen

**Sonntag, 14. März, 10.00 bis 12.00 Uhr,**
**bei Melsungen.**
Kostenbeitrag pro Person: 26 € (incl. Lupe)
Wer ist neugierig und lässt sich darauf ein? Waldbaden dient dem nachhaltigen Stressabbau und der Immunstärkung!

### Waldbaden mit Augentraining

**Mittwoch, 14. April, 16.00 bis 18.00 Uhr,**
**bei Melsungen.**
Kostenbeitrag pro Person: 26 €
Ein wichtiger Bestandteil des Waldbadens ist die Wahrnehmung der Umgebung mit allen Sinnen. Bei dieser Veranstaltung werden wir den Sehsinn in den Mittelpunkt stellen und ihn mit verschiedenen Übungen trainieren. Diese können die Teilnehmer auch in ihren Alltag integrieren, um achtsamer und bewusster mit ihrer Sehfähigkeit umzugehen.

### Heilpflanzen

**Freitag, 23. April, 17.00 bis 19.00 Uhr,**
**bei Felsberg.**
Kostenbeitrag pro Person: 26 € (incl. Skript)
Wissenswertes über Inhaltsstoffe, Anwendungsmöglichkeiten und Wirkungen.

### Warum sind essbare Wildpflanzen so gesund?

**Samstag, 24. April, 17.00 bis 19.00 Uhr,**
**bei Felsberg.**
Kostenbeitrag pro Person: 26 € (incl. Skript)
"Unkräuter" und andere heimische Wildpflanzen für leckere Gerichte nutzen und sich damit gesund ernähren!

### Warum sind essbare Wildpflanzen so gesund?

**Freitag. 30. April, 17.00 bis 19.00 Uhr,**
**bei Spangenberg**
Kostenbeitrag pro Person: 26 € (incl. Skript)
"Unkräuter" und andere heimische Wildpflanzen für leckere Gerichte nutzen und sich damit gesund ernähren!

### Löwenzahn, Giersch & Co.

**Sonntag, 2. Mai, 16.00 bis 18.30 Uhr,**
**Felsberg-Wolfershausen.**
Kostenbeitrag pro Person: 39 € (incl. Skript und Verkostung)
Diese "Unkräuter" sind nicht schlimm und lästig, sondern wertvoll und vielfältig nutzbar! Heilkundliches und Kulinarisches erklären und zeigen wir auf einer kleinen Wanderung. Wir werden auch gemeinsam Produkte mit diesen Wildpflanzen herstellen und verkosten.

### Heilpflanzen

**Montag, 3. Mai, 17.00 bis 19.00 Uhr,**
**bei Felsberg.**
Kostenbeitrag pro Person: 26 € (incl. Skript)
Wissenswertes über Inhaltsstoffe, Anwendungsmöglichkeiten und Wirkungen.

### Löwenzahn, Giersch & Co.

**Freitag, 4. Juni, 17.00 bis 19.30 Uhr,**
**Felsberg-Wolfershausen.**
Kostenbeitrag pro Person: 39 € (incl. Skript und Verkostung)
Diese "Unkräuter" sind nicht schlimm und lästig, sondern wertvoll und vielfältig nutzbar! Heilkundliches und Kulinarisches erklären und zeigen wir auf einer kleinen Wanderung. Wir werden auch gemeinsam Produkte mit diesen Wildpflanzen herstellen und verkosten.

## Warum sind essbare Wildpflanzen so gesund?

**Montag, 7. Juni, 18.00 Uhr bis 20.00 Uhr,**
**bei Spangenberg.**

Kostenbeitrag pro Person: 26 € (incl. Skript)
"Unkräuter" und andere heimische Wildpflanzen für leckere Gerichte nutzen und sich damit gesund ernähren!

## Heilpflanzen

**Mittwoch, 9. Juni, 17.00 bis 19.00 Uhr,**
**bei Felsberg.**

Kostenbeitrag pro Person: 26 € (incl. Skript)
Wissenswertes über Inhaltsstoffe, Anwendungsmöglichkeiten und Wirkungen.

## Waldbaden zum Kennenlernen

**Mittwoch, 16. Juni, 18.00 bis 20.00 Uhr,**
**bei Melsungen.**

Kostenbeitrag pro Person: 26 € (incl. Lupe)
Wer ist neugierig und lässt sich darauf ein? Waldbaden dient dem nachhaltigen Stressabbau und der Immunstärkung!

## Waldbaden Intensiv

**Freitag, 16. Juli, 17.00 bis 20.00 Uhr,**
**bei Spangenberg.**

Kostenbeitrag pro Person: 34 € (incl. Snacks)
Wir tauchen tief ein und nehmen den Wald mit allen Sinnen wahr. Unter anderem lauschen wir Pflanzenklängen, entspannen bei einer Meditation im Liegen, hören Wald-Gedichte und genießen Wald-Snacks.
Höchstteilnehmerzahl: 6

## Tinkturen, Salben und Pflanzenwässer

**Samstag, 17. Juli, 14.00 bis 18.00 Uhr,**
**Felsberg-Wolfershausen.**

Für Fortgeschrittene: Wie stellt man Tinkturen, Salben und Pflanzenwässer aus Heilpflanzen her und wie verwendet man sie? Gemeinsam werden wir Tinkturen ansetzen, Salben herstellen und Pflanzenwässer (Hydrolate) destillieren!
Kostenbeitrag pro Person: 59 €
Enthalten sind:
- alle Materialien
- Skript mit Infos und Rezepten
- Tinktur, Salbe, u. Pflanzenwasser zum Mitnehmen
- Snack

4 bis 8 Teilnehmer, Anmeldung bis 09.07.2027

## Waldbaden Intensiv

**Montag, 16. August, 17.00 bis 20.00 Uhr,**
**bei Spangenberg.**

Kostenbeitrag pro Person: 34 € (incl. Snacks)
Wir tauchen tief ein und nehmen den Wald mit allen Sinnen wahr. Unter anderem lauschen wir Pflanzenklängen, entspannen bei einer Meditation im Liegen, hören Wald-Gedichte und genießen Wald-Snacks.
Höchstteilnehmerzahl: 6

## Waldbaden zum Kennenlernen

**Dienstag, 14. September, 17.00 bis 19.00 Uhr,**
**bei Melsungen.**

Kostenbeitrag pro Person: 26 € (incl. Lupe)
Wer ist neugierig und lässt sich darauf ein? Waldbaden dient dem nachhaltigen Stressabbau und der Immunstärkung!

## Immunstärkung durch Heilpflanzen

**Sonntag, 14. November, 13.00 bis 15.00 Uhr,**
**bei Felsberg.**

Kostenbeitrag pro Person: 26 € (incl. Skript)
Wir stellen besonders immunstärkende Heilpflanzen vor und geben Tipps zu ihrer Verwendung.

## Winter-Waldbaden mit Kräutermänner-Märchen und Wald-Gedichten

**Montag, 27. Dezember, 14.00 bis 16.00 Uhr,**
**bei Melsungen.**

Kostenbeitrag pro Person: 26 € (incl. Ausdruck u. Tee)
Die Stille im Wald genießen und sich von den Märchen und Gedichten verzaubern lassen.

**Nähere Infos und weitere Termine unter:**

www.kraeutermaenner.de