

Kraftquelle Natur

Ein Wildkräuter Wanderwochenende im Bergischen Land



Wir laden Sie ein, verschiedene Wege zur Kraftquelle Natur kennenzulernen. Wir werden gemeinsam die Vielfalt unserer heimischen Wildpflanzen mit Fuß, Auge und Hand sehen, begreifen, riechen, schmecken und ihre Geheimnisse entdecken. Die wunderbaren Gaben des Waldes werden wir erspüren und aufnehmen. Beim Begehen eines Labyrinths können Sie den eigenen Wendepunkten im Leben auf die Spur zu kommen.

Datum:	29. bis 31. Juli oder 23. bis 25. September
Ort:	Waldbröl und Geilenkausen
Preis:	Im Doppelzimmer Euro 186,00 pro Person Im Einzelzimmer Euro: 212,00 pro Person
Buchungsart:	Sie können das gesamte Pauschalangebot buchen. Sie können die Leistungen der beteiligten Partnerinnen aber auch als Tagesveranstaltungen buchen. Bitte wenden Sie sich bei Interesse direkt an die Anbieterinnen. Links und Telefonnummern sowie weitere Details finden Sie in der Produktbeschreibung weiter unten.

Die Veranstalterinnen

- **Astrid Saubert - Kräuterpädagogin**
www.kraeutercafe.com, Telefon: 0151-56831696
- **Astrid Stölt-Johns - Entspannungspädagogin**
www.lawendoula.de, Telefon: 02291-3339
- **Dorothee Bastian – Gesundheitswanderführerin und Klimatherapeutin**
www.dorothee-bastian.de, Telefon: 0151-46635334

Das Wochenende

Freitag:

Das Wochenende wird kulinarisch mit einem 3-Gang-Wildkräuter-Menu eingeleitet. In entspannter Atmosphäre lernen sich die Teilnehmer kennen. Ihre Gastgeber und Naturexperten stellen die Aktivitäten der beiden folgenden Tage vor.

Samstag:

Genießen wir den erwachenden Tag während einer Kräuterwanderung durch die wunderschöne Oberbergische Landschaft. Dabei erfahren wir Einiges über die Delikatessen am Wegesrand. Anschließend laben wir uns an einem wild – krautigen Frühstück im Kräutercafé in Waldbröl – Geilenkausen. Im Anschluss an das Frühstück werden wir eine der gesammelten Wildpflanzen intensiv betrachten und die Inhaltsstoffe und Anwendungsmöglichkeiten kennenlernen. Im Betrachten underspüren werden wir versuchen ihr Wesen zu erkennen. Zum Abschluss stellen wir eine Urtinktur her und/oder eine kleine Seife.

Sonntag:

Nach einem mit Gartenkräutern verfeinerten Frühstück (Übernachtungsgäste) tauchen wir in die sauerstoffreiche Luft des Waldes ein. Während einer zweistündigen Wanderung stärken wir Muskulatur und Ausdauerfähigkeit mit Übungen aus der Physiotherapie. Ätherische Düfte und die Ruhe des Waldes stärken unser Immunsystem und die Psyche. Sie lernen zudem Bäume und ihre Bedeutung als Nahrungsquelle sowie als Naturapotheke kennen.

Nach unserer Wanderung stärken wir uns mit einem Labyrinth-Wildpflanzen-Imbiss. Freuen Sie sich auf kulinarische Überraschungen. Wir lassen die Erlebnisse des Wochenendes Revue passieren und kommen im Labyrinth zur eigenen Mitte. Beim Begehen des Labyrinths treffen Sie nur die Entscheidung zum Gehen. Der Weg selbst führt Sie sicher zur Mitte.

Details

Im Folgenden ein Ablaufplan mit den einzelnen Aktionen. Die Aktionen können einzeln bei den entsprechenden Veranstalterinnen oder als Pauschal-Angebot gebucht werden.

1. Aktion

- Freitag | 19h00 – 22h00
- 3-Gang-Wildkräutermenu
- Astrid Saubert
- 25,00 €

2. Aktion

- Freitag | ab 22h30 Samstag | 7h00 – 7h45
- Übernachtung Kaffee + Croissant
- Dorothee Bastian
- DZ 32,00 €
- EZ 45,00 €

3. Aktion

- Samstag | 8h00 – 10h00 Samstag | 10h00 – 11h00
- Kräuterwanderung Kräuterfrühstück
- Astrid Saubert
- 29,50 €

4. Aktion

- Samstag | 11h00 – 13h00
- Pflanzenbetrachtung und Herstellen einer Urtinktur
- Astrid Stölt Johns
- 29,00 €

5. Aktion

- Samstag | 20h00 – 8h00 Sonntag | 8h00 – 8h30
- Übernachtung Frühstück
- Dorothee Bastian
- DZ 32,00 €
- EZ 45,00 €

6. Aktion

- Sonntag | 10h00 – 12h00
- Waldbaden / Gesundheitswanderung
- Dorothee Bastian
- 20,00 €

7. Aktion

- Sonntag | 12h00 – 14h30
- Kräuterimbiss & Meditation im Labyrinth
- Astrid Stölt Johns
- 29,00 €

Pauschalangebot

- Wochenende | inkl. aller Veranstaltungen
- Im Einzelzimmer
- Im Doppelzimmer
- Pauschal: 212,00 € pro Person
186,00 € pro Person