



Leben mit und aus der Natur

Gesine Müller

Kräuterpädagogin, Natur- und Landschaftsführerin
Ganzheitliche Ernährungsberatung, Fastenurse, Waldbaden

Saalgasse 2, 07927 Hirschberg

Im Naturpark Thüringer Schiefergebirge / Obere Saale

036644/435277; 0176/67657247; www.kraeutersine.info; info@kraeutersine.info

Kräutersine's Ernährungs- und Kräuterwerkstatt Olitätenstübchen

**Mittwoch bis Freitag von 14 bis 17 Uhr
und auf Anfrage**

Unser erster Kräutersonntag im neuen Jahr:

Wilde Winterapotheke

Sonntag, der 28. Januar 2024, Start 10.00 Uhr

Rinden, Knospen und die ersten Wildkräuter, wie sie unser Wohlbefinden im Winter unterstützen

Unserem ersten Kräutersonntag in diesem Jahr beginnen wir mit einer ca. 2-stündigen Wanderung durch den Hirschberger Hag entlang am Grünen Band (wetterabhängig). Auf dieser Wanderung sammeln wir frische Rinde, Knospen und die Nadeln der Fichte. Aus diesen Zutaten stellen wir in der Kräuterwerkstatt Auszüge und Mazerate für unser „Wilde Apotheke“, welche uns durch das gesamte Jahr begleiten wird.

Jeder Teilnehmer erhält zu seinen Kräuteransätzen ein ausführliches Skript. Im Preis enthalten ist ein kleiner Mittagsimbiss und die Getränke in der Kräuterwerkstatt

Preis pro Person: 45,00 €

Unser Kräutersonntag im Februar

Wilde Winterküche

Sonntag, der 18. Februar 2024, Start 10.00 Uhr

FrISCHE Knospen, die Nadeln der Fichte, verschiedene Wurzeln und Samenstände von Kräutern werden wir sammeln und zu kleinen Leckereien verarbeiten

Unserem Kräutersonntag im Winter beginnen wir mit einer ca. 2-stündigen Wanderung durch den Hirschberger Hag entlang am Grünen Band (wetterabhängig). Auf dieser Wanderung sammeln wir frISCHE Knospen, die Nadeln der Fichte, verschiedene Wurzeln und Samenstände von Kräutern. Aus diesen Zutaten stellen wir in der Kräuterwerkstatt einen kleine Mittagsimbiss her, welcher dann gemeinsam verspeist wird und lernen die Zutaten des Winters aus unserer Umgebung kennen und wie diese zu kleinen Köstlichkeiten verarbeitet werden.

Jeder Teilnehmer erhält ein ausführliches Skript. Im Preis enthalten ist ein kleiner Mittagsimbiss und die Getränke in der Kräuterwerkstatt.

Preis pro Person: 45,00 €

Unser Kräutersonntag im März

Wildes Badezimmer

Sonntag, der 17. März 2024, Start 10.00 Uhr

Wir sammeln auf einer kleinen Kräuterwanderung die ersten Wildkräuter als Zutaten für unser „Wildes Badezimmer“

Zu Beginn unseres Kräutersonntages wandern wir von Venzka entlang am Grünen Band nach Hirschberg, genießen die tolle Aussicht und vielleicht schon die ersten Frühlingskräuter. Wir sammeln die Zutaten für unser „Wildes Badezimmer“ In der Kräuterwerkstatt angekommen gibt es einen kleinen Mittagsimbiss und dann bereiten wir einige „wilde“ Naturkosmetik für das Badezimmer zu. Vom Deo, über feste Körperbutter bis zum festen Duschbad ist alles dabei.

Jeder Teilnehmer erhält ein ausführliches Skript und seine Naturkosmetika. Im Preis enthalten ist ein kleiner Mittagsimbiss und die Getränke in der Kräuterwerkstatt.

Preis pro Person: 45,00 €

Unser Kräutersonntag im April

Walpurgisnacht

Sonntag, 28. April 2024, Start 10.00 Uhr

Wir beginnen unseren Kräutersonntag mit einer ca. 2-stündigen Wanderung entlang des Grünen Band und sammeln frisches Birkengrün. Im Museum erwartet sie ein kleiner Mittagsimbiss. Auf der Wanderung gibt es einiges zum Thema Brauchtum

zur Walpurgisnacht und aus Goethes „Faust“. Aus dem gesammelten Birkengrün stellen wir gemeinsam eine Tinktur und den Ansatz für eine Salbe her und lernen die Eigenschaften der Birke in der Volksheilkunde kennen.

Und natürlich zur Walpurgisnacht wird eine „Hexenflugsalbe“ hergestellt.....

Jeder Teilnehmer erhält ein ausführliches Skript und seine Naturkosmetika. Im Preis enthalten ist ein kleiner Mittagsimbiss und die Getränke in der Kräuterwerkstatt

Preis pro Person: 45,00 €

Unser Kräutersonntag im Mai

Kräutersonntag zum Muttertag

Sonntag, 12. Mai 2024, Start 10.00 Uhr

Wir beginnen unseren Kräutersonntag mit einem Gläschen Sekt für die Muttis und einer ca. 2-stündigen Wanderung entlang der ehemaligen innerdeutschen Grenze. Auf dieser Wanderung sammeln wir Kräuter für Frauen und lernen viel über deren Wirkungsweise. In der Kräuterwerkstatt angekommen erwartet uns ein kleiner Mittagsimbiss. Im Anschluss rühren wir eine Lippenpflege und mischen ein Oxydel mit Frauenkräutern.

Jeder Teilnehmer erhält ein ausführliches Skript und seine Naturkosmetika und das Oxydel. Im Preis enthalten ist ein kleiner Mittagsimbiss und die Getränke in der Kräuterwerkstatt

Preis pro Person: 45,00 €

Unser Kräutersonntag im Juni

Wilde Kräuter Küche

Sonntag, 16. Juni 2024, Start 10.00 Uhr

Ob Giersch, Brennnessel, Storchenschnabel, Birke, Eiche und Co. Sie wachsen alle in unserer unmittelbaren Umgebung und finden leider oft nicht die Beachtung und Wertschätzung die sie verdienen.....

Bei diesem Kräutersonntag sammeln wir auf einer kleinen, ca. 2-stündigen Wanderung die Zutaten für eine wilde Kräuterküche, werde einige kleine Gerichte zubereiten und verkosten

Jeder Teilnehmer erhält ein ausführliches Skript. Im Preis enthalten ist ein kleiner Mittagsimbiss und die Getränke in der Kräuterwerkstatt.

Preis pro Person: 45,00 €

Unser Kräutersonntag im Juli

Wilde Apotheke am Wegesrand

Sonntag, 14. Juli 2024, Start 10.00 Uhr

Oft gehen wir an den, auf den ersten Blick, unscheinbaren Pflanzen vorüber, ohne sie zu bemerken. Viele von ihnen sind heilsame und kraftbringende Kräuter, deren Wirkungen bei vielen Menschen in Vergessenheit geraten ist. Auf unserer kleinen Wanderung von Venska nach Hirschberg, entlang am Grünen Band lernst du die Kräuter für Deine Gesundheit und Dein Wohlbefinden kennen und wie sie genutzt werden. Aus unserem Sammelgut stellen wir etwas für die Hausapotheke her. Jeder Teilnehmer erhält ein ausführliches Skript. Im Preis enthalten ist ein kleiner Mittagsimbiss und die Getränke in der Kräuterwerkstatt.

Preis pro Person: 45,00 €

Unser Kräutersonntag im August

Essbare Blüten - Willkommen in der Blütenküche

Sonntag, 18. August 2024, Start 10.00 Uhr

Wer sie einmal probiert hat, kommt schnell auf den Geschmack - im wahrsten Sinne des Wortes: Essbare Blüten bereichern nicht nur optisch Salate, Hauptspeisen und Desserts, sondern geben den Gerichten auch ein ganz besonderes Aroma.

In unserem Kräutersonntag befassen wir uns mit essbaren Garten- und Wildblüten. Stellen eine Blütenbutter, einen Blütenzucker und ein Dessert her, welches natürlich gleich verkostet wird. Jeder Teilnehmer erhält ein ausführliches Skript. Im Preis enthalten ist ein kleiner Mittagsimbiss und die Getränke in der Kräuterwerkstatt.

Preis pro Person: 45,00 €

Unser Kräutersonntag im September

Wilde Herbst Apotheke

Sonntag, 15. September 2024, Start 10.00 Uhr

Herbstzeit ist Wurzelzeit!

Jetzt ist die beste Zeit gekommen und Wurzeln und Zapfen zu sammeln. Auf unserer Wanderung werden wir die Wurzeln der Karde, vom Löwenzahn und Tannenzapfen sammeln.

In der Kräuterwerkstatt werden diese zu Tinkturen, in einer Teemischung und zu einer Salbe verarbeitet.

Jeder Teilnehmer erhält ein ausführliches Skript. Im Preis enthalten ist ein kleiner Mittagsimbiss und die Getränke in der Kräuterwerkstatt.

Preis pro Person: 45,00 €

**Unser Kräutersonntag im Oktober
Sonntag, den 13. Oktober 2024, Start 10.00 Uhr
Wilde Herbstküche**

Zu Beginn unseres Kräutersonntages sammeln wir verschiedene Früchte und Kräuter des Herbstes auf einer kleinen Wanderung. Diese verarbeiten wir dann gemeinsam zu verschiedenen kleinen Gerichten und lernen die Eigenschaften als Nahrungsmittel und in der Volksheilkunde kennen.

Jeder Teilnehmer erhält ein ausführliches Skript. Im Preis enthalten ist ein kleiner Mittagsimbiss und die Getränke in der Kräuterwerkstatt.

Preis pro Person: 45,00 €

**Unser Kräutersonntag im November
Sonntag, den 24. November 2024, Start 10.00 Uhr**

Die Mystik der Rauhächte, der Sperrächte und der Tage vor den Rauhächten.

In unserem letzten Kräutersonntag für diese Jahr, den wir auch wieder mit einer kleinen Wanderung beginnen, beschäftigen wir uns mit der Zeit ab dem 30. November. Andreastag, Barbaratag, Sperrächte, Rauhächte..... Was haben sie auf sich, welche Sitten und Bräuche werden da durchgeführt und natürlich alles um das Thema Räuchern zu dieser Jahreszeit.

Jeder Teilnehmer erhält ein ausführliches Skript. Im Preis enthalten ist ein kleiner Mittagsimbiss und die Getränke in der Kräuterwerkstatt.

Preis pro Person: 45,00 €