GrünGesund
Ganzheitlich Gesund
mit und in der Natur

Kräuterwanderung
„Herbst – Zeit der Früchte, Beeren und Samen“

Ich lade dich ein, gemeinsam mit mir in die faszinierende Welt der Wildkräuter und Heilpflanzen einzutauchen. Lass uns gemeinsam entdecken, was der Herbst uns für eine reichhaltige Fülle an Kräutern, Früchten, Beeren und Samen zu bieten hat. Die Natur schenkt uns in dieser Jahreszeit noch mal einen reich gedeckten Tisch und wir können die letzten kraftvollen Sonnenstrahlen genießen, bevor sich die Natur und die Pflanzen langsam zurückziehen und ihre Kräfte für das kommende Frühjahr in den Wurzeln sammeln.

Unser Wald und die Wiesen haben hier einiges an „Grüngesundem“ zu bieten und wir können besonders an Wegesrändern und auf Wiesen je nach Jahreszeit eine Fülle an Wildkräutern und Heilpflanzen finden. Schon Sebastian Kneipp wusste es: „Die Natur ist die beste Apotheke“.

Auf dieser Kräuterwanderung lernst Du, welche Wildkräuter und Heilpflanzen du im Laufe des Jahres in Wald und Wiese finden kannst und wie du sie erkennst. Ich teile mit dir mein Wissen über den Einsatz verschiedener heimischer Pflanzen als Heilpflanzen bei bestimmten Beschwerden und als Wildkräuter zur wertvollen Unterstützung und Ergänzung in der täglichen Ernährung.

Inhalte der Kräuterwanderung sind u.a.

- Grundlagen beim Kräutersammeln
- Vorstellung von jahreszeitlichen Wildkräutern und Heilpflanzen
- Pflanzen für die Wildkräuter-Apotheke und die Wildkräuter-Küche
- Bestimmungsmerkmale
- Inhaltsstoffe & Heilwirkungen
- Verwendungsmöglichkeiten

Die Wanderungen finden Rund um Schöffengrund statt, was nur wenige Kilometer südlich von Wetzlar und östlich von Braunfels im schönen Naturpark Taunus liegt. Schöffengrund ist umgeben von wunderschönen Wiesen und Wäldern und es hat eine große Artenvielfalt zu bieten.

Treffpunkt: ist bei dem jeweiligen Termin zu finden. Die Wegbeschreibung sende ich dir nach der Anmeldung per E-Mail zu

Dauer: ca. 1,5 - 2 Stunden

Organisatorisches: Wir legen eine Wegstrecke von ca. 5km zurück, eine normale Kondition ist ausreichend. Ich empfehle festes Schuhwerk und wetterfeste Kleidung. Auch Kinder sind herzlich willkommen. Hunde müssen leider zu Hause bleiben.

Termine: Die genauen Termine findest du in dem Terminkalender auf meiner Homepage: www.gruengesund.de

Preis: 10,00 € pro Teilnehmer (Teilnehmerzahl begrenzt)

Anmeldung:
Bitte im Voraus per Mail: Melanie@gruengesund.de, über meine Homepage oder telefonisch unter 0159-06396086 anmelden. Die Plätze sind begrenzt.

© Gesundheitsberatung GrünGesund ☙ Melanie Fuchs