

# Wildkräuter-Intensivkurs

Wochenend-Gruppe

*Der Kurs ist für Dich geeignet,*

- wenn Du tiefer in die Welt der Wildpflanzen einsteigen möchtest und Dir über einprägsame Natur-Erlebnisse im Verlauf eines Jahres nach und nach ein botanisches Fachwissen aneignen willst;
- wenn Du bereit bist, Dich mit allen Sinnen auf intensive Begegnungen mit den Wildpflanzen einzulassen;
- wenn Du praktisches Lernen durch individuelle Erfahrung und gemeinschaftliches Erleben in der Gruppe schätzt;
- wenn Du eine "grüne Hausapotheke" gegen die häufigsten Alltagsbeschwerden anlegen möchtest;
- wenn Du Deinen täglichen Speiseplan durch wohlschmeckende Gerichte aus einheimischen Kräutern bereichern möchtest.

*Was ist das Besondere an diesem Kurs:*

- Wir lernen langsam und intensiv. Bei jedem Termin beschäftigen wir uns mit 3 Wildkräutern der Saison.
- Im Vordergrund steht das individuelle Kennenlernen der Pflanzen. Wir suchen die Wildkräuter in der Natur, betrachten, zeichnen oder fotografieren sie und legen Steckbriefe sowie ein Herbarium an. Gleichzeitig schauen wir uns Verwechslungspartner an, sodass eine eindeutige Bestimmung möglich ist.
- Es werden alle Sinne angesprochen: über Fühlen, Riechen, Schmecken und Wildkräutergeschichten prägt sich das Wesen der Pflanzen leicht und eindrucksvoll ein.
- Botanisches Wissen über die wichtigsten Pflanzenfamilien und -wirkstoffe erleben wir anhand von konkreten Wildpflanzen, sodass das Einordnen von neuen Kräutern mit der Zeit immer einfacher wird.
- Bei jedem Treffen bereiten wir etwas aus den Pflanzen zu, was die Wildkräuter unvergesslich macht: z.B. Tee, Tinkturen oder Salben für die Hausapotheke oder ein kleines Wildkräutergericht wie z.B. Salat, Dipp, Smoothie, Suppe, Desserts etc. Natürlich gibt es die Rezepten auch für zuhause.
- Am Ende des Jahres hat jeder Teilnehmer 21 Wildkräuter in den Kreis seiner "grünen Freunde" aufgenommen, erkennt sie eindeutig in der Natur und kann ihre Heilkräfte nutzen.

**Termine:** 1 x pro Monat, von April bis Oktober (7 Termine)  
samstags oder sonntags von 14 bis 17 Uhr  
Sa, 12.04. / Sa, 24.05. / Sa, 28.06. / Sa, 26.07. / Sa, 30.08. / Sa, 27.09. / Sa, 25.10.

**Dauer:** 2-3 h

**Ort:** an verschiedenen Orten in der Natur rund um Walheim

**Anzahl:** 6-8 Teilnehmer/innen pro Kurs

**Kosten:** 295,- € inkl. Materialkosten und umfangreichem Skript

**Material:** Je nach angewendeter Methode können weitere Materialkosten anfallen, z.B. für Alkohol, Öl etc. oder Fläschchen und Salbendöschen. Alle benötigten Materialien können auch mitgebracht werden.

Vorwissen ist nicht erforderlich.

**Anmeldung und Kontakt:**

Ulrike Zahnow  
Dipl. Biologin und  
Kräuterexpertin

Tel. 0176 – 21726220  
Wilde-Kraeuter@gmx.de  
www.wilde-kraeuter.com

