

Abwehrstark durch die kalte Jahreszeit mit Herbsttees und Hustensirup

Zu jeder Jahreszeit wachsen wie durch Zauberhand genau die Pflanzen, die unser Körper gerade jetzt braucht. Die Abwehrkräfte des Körpers zu stärken, ist eines der wichtigsten Herbstthemen und genau jetzt wachsen viele Pflanzen, die uns dabei unterstützen können.

Auf einer gemeinsamen Kräuterwanderung nehme ich euch mit in die Welt der Herbstpflanzen. Ich zeige euch, wie ihr sie von anderen Pflanzen unterscheiden könnt, wie ihr sie sammelt und welche Heilwirkungen sie für euch bereithalten.

Auf der Wanderung werden wir von meinem Minishetlandpony Dvalinn begleitet. Er wird unser Gesammeltes in seinen Packtaschen für uns zum Naturerlebnishof tragen.

Am Naturerlebnishof werden wir die Kräuter sortieren, zerkleinern und Teemischungen kreieren. Alle Teilnehmenden dürfen sich ihre individuelle Teemischung zusammenstellen, denn so können alle ihrer Intuition folgen und sich genau die Teemischung erstellen, die ihr Körper braucht. Manchmal ist es erstaunlich was passiert, wenn wir unserer Intuition folgen und hinterher feststellen, dass genau die Kräuter ihren Weg zu uns gefunden haben, die uns gerade guttun.

Außerdem stellen wir einen Hustensirup aus Spitzwegerich her, der uns bei Erkältungskrankheiten unterstützen kann.

Abschließend entzünden wir ein Feuer, trinken eine Tasse Tee von unseren Teemischungen und ich erzähle euch beim Feuerschein etwas über die Sagen und Legenden der heute verwendeten Kräuter.

Art der Veranstaltung: Diese Veranstaltung setzt sich aus der Wanderung, der Zubereitung und der Verköstigung zusammen. Dieser Kurs dient der Wissensvermittlung, lässt jedoch auch viel Zeit für Entspannung und persönliche Gespräche.

Termin: Sonntag, 13.10.2024

Uhrzeit: 11.00 bis 15.00 Uhr

Preis pro Person: 39 €

Ihr könnt das Geld bar zur Veranstaltung mitbringen oder vorab überweisen, dann gebe ich euch meine Bankdaten.

Maximale Teilnehmerzahl: 10 Personen

Ort: Aplerbeck – der genaue Treffpunkt wird bei der Anmeldung bekannt gegeben.

Führung durch: Lara Malin Mönch (Heilpädagogin, Phytaro Kräuterfachfrau und medizinisch therapeutische Wald- und Naturgesundheitstrainerin)

Voraussetzungen: Wir werden ca. 1 1/2 Stunden unterwegs sein und dabei ungefähr 1,5 Kilometer laufen. Ein sicherer Gang auch auf unebenem oder matschigem Boden ist Voraussetzung.

Kleidung und Sonstiges: Bitte zieht feste, bequeme und wasserabweisende (Wander-)Schuhe für unsere Kräuterwanderung an. Ich empfehle euch mehrere Schichten anzuziehen oder mitzubringen (z.B. eine Regenjacke und ggf. noch einen extra Pullover). Je nach Bedarf könnt ihr euch eine Kopfbedeckung, Sonnencreme, etwas zum Trinken und eine tragbare Sitzgelegenheit für die Wanderung mitnehmen.

Da wir draußen sind und ein Feuer entzünden, kann es sein, dass eure Kleidung dreckig wird. Dafür übernehme ich keine Haftung. Zieht euch also bitte Kleidung an, die dreckig werden darf und nicht schnell entflammbar ist (ein Fleece Pulli z.B. ist beim Feuer ungeeignet). Bitte beachtet auch, dass eure Kleidung nach unserem Termin nach Rauch von unserem Lagerfeuer riechen wird!

Weitere Hinweise: Wir werden uns ausschließlich draußen aufhalten. Bitte bedenkt dies bei der Wahl eurer Kleidung. Wenn es sehr stark regnet oder gewittert, haben wir die Möglichkeit uns in einen überdachten Raum zurückzuziehen.

Bitte teilt mir Unverträglichkeiten oder Allergien (z.B. Nussallergie, Pferdehaarallergie, aber auch eine Allergie z.B. gegen Birke oder Haselnusspollen) direkt bei der Anmeldung mit, damit ich die Zutaten dementsprechend einkaufen oder die Rezepte anpassen kann!

Teilt mit bitte auch mit, falls ihr keine Unverträglichkeiten habt (ein kurzer Satz bei der Anmeldung „Ich habe keine Unverträglichkeiten oder Allergien.“ genügt, damit ich weiß, dass ihr diesen Teil gelesen habt).

Ernährung: Alles, was wir zubereiten, ist vegan.

Getränke: Ich stelle Wasser ohne Kohlensäure (aromatisiert durch frische Kräuter oder Früchte) und nicht aromatisiertes Wasser, sowie Tee zur Verfügung.

Anmeldung unter: naturerlebnishof.malinara@gmail.com