

Herbstzeit ist Wurzelzeit

Wenn die Tage kürzer und die Nächte kälter werden, spüren wir: es ist Herbst geworden. Auch die Bäume und wilden Kräuter spüren diesen Wandel und beginnen sich zurückzuziehen.

Die Zeit der Blütenpracht und Fülle ist vorüber und die Zeit des Rückzugs und der Einkehr rückt näher. Die Pflanzen sind fester Teil dieses ewigen Kreislaufs von Werden und Vergehen und ziehen ihre grüne Kraft nun aus den Blättern zurück in ihre Wurzeln. Die geballte Lebens- und Heilkraft befindet sich nun unterirdisch und ist in den Wurzeln gespeichert.

Gemeinsam mit euch möchte ich hinaus gehen, den Herbst mit allen Sinnen erleben und den Herbstkräutern begegnen. Mit einer kleinen Schaufel werden wir uns Zugang zu den Wurzeln der Pflanzen verschaffen und diese sammeln. Wir nehmen sie mit zum Naturerlebnishof, wo wir die Wurzeln säubern und zu etwas Heilsamen verarbeiten werden, das ihr mit nach Hause nehmen und für euch nutzen könnt.

Die Themen Rückzug und Einkehr werden sich durch die Veranstaltung ziehen und wir werden uns auf die innere Such begeben, was diese Themen für uns bedeuten und was sie – gerade jetzt in der Herbstzeit - in uns zum Schwingen bringen. Wir werden während der Veranstaltung immer wieder kurz innehalten und eine kleine Achtsamkeitsübung durchführen, um uns auf das Thema einzustimmen und zu entspannen.

Art der Veranstaltung: Diese Veranstaltung setzt sich aus der Wanderung und der Verarbeitung der Wurzeln zusammen. Neben der Wissensvermittlung von der Heilkraft und Nutzung der Wurzeln, sowie des Zyklus der Pflanzen, sind Achtsamkeitsübungen und Impulse zu den Themen Rückzug und Einkehr, die wir für unser Leben nutzen und mithilfe derer wir Entspannung finden können, Teil der Veranstaltung.

Termin: Samstag, 26.10.2024

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, etwas zum Trinken und eine tragbare Sitzgelegenheit für die Wanderung mitnehmen.

Da wir draußen sind, kann es sein, dass eure Kleidung dreckig wird. Dafür übernehme ich keine Haftung. Zieht euch also bitte Kleidung an, die dreckig werden darf.

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 (wie z.B. Glutenunverträglichkeit) 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: Alle zubereiteten Speisen sind vegan.

Getränke: Ich stelle Wasser ohne Kohlensäure (aromatisiert durch frische Kräuter oder Früchte) und nicht aromatisiertes Wasser, sowie Tee zur Verfügung. Solltet ihr etwas anderes Trinken möchten, bringt euch dieses bitte selbst mit.

Anmeldung unter: naturerlebnishof.malinara@gmail.com