

## *Kräuterwanderung - auf den Spuren der Herbstpflanzen*

Die Natur hat sich zurückgezogen und das Farbenspiel des Herbstes verblasst langsam. Nun ist es draußen oft bitterkalt und die Nächte werden immer länger. Es ist unwirtlich draußen und so halten wir uns gerne drinnen im warmen Haus auf. Und doch lohnt es sich immer hinaus in den Wald zu gehen und die kühle Luft und die Düfte einzusatmen, sich von ein paar letzten wärmenden Sonnenstrahlen verwöhnen zu lassen und sich zu bewegen. Noch immer gibt es draußen im Wald viel zu entdecken und so manches Kraut trotz den rauen Bedingungen.

Auf unserer Kräuterwanderung wollen wir uns den Pflanzen des Herbstes nähern, sie kennen- und unterscheiden lernen und erfahren welche Heilwirkungen oder kulinarischen Genüsse sie für uns bereithalten. Außerdem ist die dunkle Jahreszeit für unsere Vorfahren schon immer eine Zeit der Legenden und des Übernatürlichen gewesen und so möchte ich manch fabelhafte Geschichte der wilden Pflanzen, die dem Herbst trotzen, mit euch teilen.

**Art der Veranstaltung:** Diese Veranstaltung beinhaltet die Kräuterwanderung und dient der Wissensvermittlung, lässt jedoch auch Zeit für persönliche Gespräche.

**Termin:** Samstag, 16.11.2024

**Uhrzeit:** 11.00 bis 13.00 Uhr

**Preis pro Person:** 15 €

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

**Maximale Teilnehmerzahl:** 12 Personen

**Treffpunkt:** Wir treffen uns in Lichtendorf im Wald. Der Treffpunkt ist am Schnittpunkt der Straßen: Ostbergerstraße, Hüsingheide und Aplerbecker Waldstraße. Alle drei Straßen treffen sich an diesem Punkt und Ihr könnt dort mit dem Auto in der Kurve parken.

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

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

**Kleidung und Sonstiges:** Bitte zieht feste, bequeme und wasserabweisende (Wander-)Schuhe oder Gummistiefel 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 etwas zum Trinken z.B. einen warmen Tee und eine tragbare Sitzgelegenheit für die Wanderung mitnehmen.

**Anmeldung unter:** [naturerlebnishof.malinara@gmail.com](mailto:naturerlebnishof.malinara@gmail.com)