

Wildkräuter-Kochkurs: Sammeln, haltbar machen, genießen
Sa., 09. Mai, 13 bis 19 Uhr, Lübeck, Ringstedtenhof
Ein Komplett-Event aus Kräuterspaziergang, Pflanzen haltbar machen zum Mitnehmen und dem Zubereiten und gemeinsamen Genießen eines Kräuter-Imbisses.
Aktionsmonat Naturerlebnis.

Heilkräuterexpedition mit Workshop - Pflanzen für die körperliche und seelische Widerstandsfähigkeit

So., 10. Mai, 11.00-17.00 Lübeck, Ringstedtenhof
Erlebe Heilkräuter mit allen Sinnen. Erfahre Interessantes über altes Kräuterbrauchtum und moderne Heilpflanzenkunde und stelle unkomplizierte Kräuterprodukte her. Im Aktionsmonat Naturerlebnis.

Wildkräuterexpedition und Wildes Sushi (vegetarisch und/oder vegan)

Sa., 30. Mai, 10.00-17.00, Klingberg/Gem.Scharbeutz
Tauche auf einer Wanderung zum höchsten Punkt der Gemeinde Scharbeutz ein in die Wilde Welt der Wildkräuter und bereite Wildkräuter-Sushi zu. Anmeldung bei mir. Aktionsmonat Naturerlebnis mit der VHS Klingb.

Die Heilkraft des Waldes:

Waldführung, Waldbaden, Workshop

So., 31. Mai, 10.00-17.00, Klingberg/Gem. Scharbeutz
Lerne Blätter, Blüten und Nadeln von Bäumen und Sträuchern für die Gesundheitsförderung und die Kräuterküche kennen, entspanne beim Waldbaden und stelle Leckeres und Heilsames her. Anmeldung bei mir. Aktionsmonat Naturerlebnis mit der VHS Klingberg.

Jubiläumsfest 20 Jahre Wildkräuterexpeditionen

So., 28. Juni, 15.00, Dorfmuseum Ratekau

Kräutertour, Austausch, Kontakte knüpfen, Kräuterbuffet aus mitgebrachten Köstlichkeiten und mehr. Alle sind herzlich eingeladen

**Wildkräuterexpedition auf den Blocksberg:
Wie schmeckt der Sommer?**

Do., 2. Juli, 18.00-21.00, Pansdorf, Gemeinde Ratekau
Erlebe auf einem Spaziergang über Wildblumenwiesen, durch Wälder und zu einem Ort, wo früher vielleicht die Hexen tanzten, welche Genüsse und Gesundheitsmittel du aus Blüten zaubern kannst. Stelle ein Räucherbündel her.

**Kräuter-Genuss-Woche in Lübeck
(selbst organisierte Übernachtung)**

Mi, 8. Juli, bis So., 12. Juli ganztägig, Ringstedtenhof
Freue dich auf eine Kräuterwoche mit viel Zeit, um Wild- und Heilpflanzen sowie Bäume intensiv kennenzulernen und in leckere Gerichte und Heilmittel umzuwandeln. Mit viel Praxis, Kräuterspaziergängen sowie spannenden Fachinformationen.

**Bildungsurlaub: Wildkräuter, Heilpflanzen und Bäume -
Natur erleben und erfahren**

3 Termine in der Akademie Sankelmark:

18. bis 22. Mai, 20. bis 24. Juli, 03. bis 07. August
Mehr unter www.sankelmark.de

**Hexengetränke und Heckengeschenke:
Wildpflanzenexpedition auf den Blocksberg
zu den wilden Samen und Früchten**

So., 20. Sept., 15.00-18.00, Pansdorf, Gem. Ratekau
Welche Früchte und Samen von Wildpflanzen lassen sich in Likör, Schnaps, Tee, Wildkräuteraufstriche und andere leckere Zubereitungen verwandeln? Erfahre Interessantes zu den Heilwirkungen, zur kulinarischen Bereicherung und zu den kulturellen Hintergründen. Mit Geschmacksproben

Wilde Wurzeln:

Heilkräuterexpedition mit Workshop

Sa., 26. Sept, 10.00-14.00, Gärtnerei Gut Bliestorf
Lerne Heilpflanzen und ihre Wurzeln an ihren Merkmalen, und mit allen Sinnen kennen. Du übst es, Heilkräfte zu erschmecken, zu erspüren und erhältst Informationen über Wirkstoffe und die Verarbeitung von Wurzeln. Inklusive Herstellung einer Pflanzenauszugs.

Heilende Harze & Nadelbaumküche:

Wildpflanzenexpeditionen zu den "Tränen der Bäume"

Sa., 3. Okt., 10.00-13.00, Stadtwald Lübeck

So., 4. Okt., 11.00-14.00, Klingberg/Scharbeutz

(Fast identische Einzeltermine.) Lerne Nadelbäume am Aroma ihrer Harze und Nadeln kennen und erfahre, wie du deinen Weihnachtsbaum in köstliche Gerichte und Produkte für die Hausapotheke umwandeln kannst. Mit Kostprobe.

Jubiläum! 20 Jahre

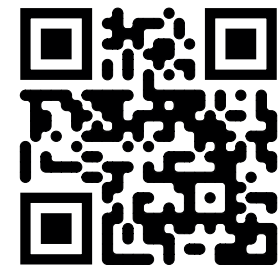
Wildkräuter

Heilpflanzen

Bäume

Naturverbinding

Programm 2026



**Natur erleben mit allen Sinnen:
eine Reise durch das Pflanzenjahr**

**von den Knospen über die Rinden, Blätter und Blüten
bis zu den Samen, Früchten, Wurzeln und Harzen
der Wildkräuter und Bäume
Natur-Resilienz-Training, Coaching &
Prozessbegleitung in der Natur**

Ich freue mich über dein Interesse an meinem Programm!
Dieses Jahr feiere ich mein **20. Jubiläum** und es erwartet
dich wieder ein **vielfältiges Programm**. Du bist herzlich
eingeladen, **am 28. Juni in Ratekau** im Dorfmuseum
mitzufeiern. Mehr auf meiner Website.

Hier erhältst du eine Übersicht über meine Veranstaltungen - sie wird **laufend ergänzt und aktualisiert**. Du kannst Touren **einzelnd oder als Reihe durch das Jahr besuchen**. Jedes Mal stehen **andere Pflanzen, Pflanzenteile, Themen oder Orte** im Mittelpunkt. Melde dich, um für ein persönliches **Naturcoaching** einen Termin zu vereinbaren.

Auf meiner Website findest du **Treffpunkte, Preise, zusätzliche Termine** und weitere Angebote für **Gruppen, Unternehmen, Kinderveranstaltungen, Geschenkgutscheine** usw. Gerne schicke ich dir über meinen **Verteiler Aktualisierungen** oder Infos zu Sonderveranstaltungen zu.

Ich freue mich, für deine **betriebliche** oder **private Gruppe** eine **ganz auf deine individuellen Bedürfnisse zugeschnittene Veranstaltung** zusammenzustellen: z.B. Team-Event, Betriebsausflug, Familientreffen, Geburtstag, Fortbildung, Kindertag usw.
Sprich mich gerne an. Ich freue mich auf dich!

**Bitte immer zu den Touren anmelden: 0160-952 164 05
naturerleben@iris-bein-kraeuterwanderung.de**

Iris Bein

**Natur- und Landschaftsführerin
Zert. Kräuterexperten
Heilpflanzenkundlerin
Natur-Resilienz-Trainerin
Naturcoach und mehr**

www.iris-bein-kraeuterwanderung.de

Die Gemmotherapie:

Wildpflanzenexpeditionen zur Heilkraft der Knospen

**Fr., 6. Mrz., 15.00-17.30 Lübeck,
Sa., 7. Mrz., 11.00-13.30, Scharbeutz/Klingberg**
(Einzeltermine) Knospen mit Kokos- oder Amarettogeschmack? Ein Waldspaziergang zu den Merkmalen, Heilkräften, Zubereitungen und dem Geschmack der Knospen von Bäumen und Sträuchern. Plus kl. Kostprobe.

Natur-Resilienz-Reisen im Wandel der Jahreszeiten

So., 8. Mrz., 6.00, Lübeck-Travemünde o. Niendorf/Osts.

Erlebe die Magie des Sonnenaufgangs

Mi. 29. Apr., 18.00-20.30, Stadtwald Lübeck

Mehr Widerstandsfähigkeit mit der Kraft der Bäume

Weitere Termine folgen, siehe Website

Achtsamkeit in der der Natur:

Eintauchen in die Sinnlichkeit des Waldes

Do, 19. Mrz., 16-18.30, Lübeck

Reise mit allen Sinnen in die Stille des Waldes, entschleunige, tanke Kraft, finde Entspannung, nimm die großen und kleinen Dinge mit neuen Augen wahr. Finde deinen ganz persönlichen und tieferen Zugang zur Natur.

Vorgeschmack auf den Frühling:

Wildkräuterexpedition

Einzelne identische Termine:

Sa, 21. Mrz., 10.30-13.00, Curauer Moor, Stockelsdorf

Sa, 21. Mrz., 14.30-17.00, Curauer Moor, Stockelsdorf

Erlebe essbare und heilsame Wildkräuter in diesem frühen Stadium, um Verwechslungsgefahren zu vermeiden, und erfahre Interessantes über ihre Verwendung. Kl. Kostprobe.

Wildpflanzenexpeditionen durch den Medizinwald: Rindenkulinarik und Rindenheilkraft

So, 22. Mrz., 15.00-17.30, Ratekau

Du erfährst Interessantes zu den heilsamen und essbaren Rinden von Bäumen und Sträuchern und erlebst den Geschmack von Holz. Mit kl. Kostprobe

Frühlingserwachen mit der Kraft der Wildkräuter

Sa., 11. Apr., 11.00-19.00 Niekritz/Mecklenburg-V.
Freue dich auf ein einzigartiges Wildkräutererlebnis im ehemaligen botanischen Garten des Projekts "Wir bauen Zukunft". Aus den gesammelten Zutaten bereiten wir ein wildes Dreigängemenü mit grünem Getränk zu.

Der Gesang der Bäume

Walderlebnis & Konzert - mit Duo Movimento

Fr., 17. Apr., 18.00 bis ca. 20.30

Tauche auf einem Waldspaziergang ein in die Natur und genieße nach einer kleinen Stärkung ein Konzert mit diesen großartigen Musikerinnen mit Gesang, Steptanz, Geige, Cello und Poesie.

Bildungsurlaub: Wurzeln der Stärke Berufliche Resilienz im Naturraum

Mo., 20. April, bis Mi., 22. April.

Drei Tage Bildungsurlaub – auch für Teilzeitkräfte. Inmitten der weiten Natur am Großen Plöner See findest du Ruhe, Klarheit und neue Stärke. Du erlebst, wie Natur als Spiegel wirkt und deine Resilienz stärkt.

Wildkräuterexpeditionen: Wie schmeckt der Frühling?

Fr., 24. Apr., 11.00-14.00, Scharbeutz

Fr., 24. Apr., 15.30-18.30, Scharbeutz

(Einzeltermine) Lerne auf einem Waldspaziergang heilsame und essbare Wildkräuter und Bäume vor Ort kennen. Mit Anregungen zur Detox-Kur aus der Natur, Infos über Mythologie, Ökologie und zu den Heilkräften.

Wildpflanzen-Crashkurs: 20 Delikatessen vom Wegesrand

Mo., 4. Mai, 18.00-20.30, Lübeck, Kanal-Trave

Di., 5. Mai, 17.00-19.30, Lübecker Stadtwald

(Leichte Überschneidungen, Einzeltermine)
Erhalte einen kurzweiligen Überblick über die wichtigsten essbaren Wildpflanzen für die Selbstversorgung im Mai – regional, bio und mit interessanten Geschmacksnuancen. Aktionsmonat Naturerlebnis.