

**Wildkräuter-Expeditionen, Heilpflanzen-  
Workshops, Baumheilkunde und  
Naturverbindung**

**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  
und der Stärkung der Resilienz durch  
Naturverbindung**

**Iris Bein**

**Natur- und Landschaftsführerin  
Natur-Resilienz-Trainerin  
Phytotherapeutin  
Kräuterexpertin  
Bienenbotschafterin  
Jahreskreisfeste  
und vieles mehr**

Mehr Infos und zusätzliche Termine:

<https://www.kräuterführungen-ostholstein.de>  
0160-952 164 05, [Natur.Iris.Bein@t-online.de](mailto:Natur.Iris.Bein@t-online.de)

*Ein paar Termine für 2025 stehen bereits fest. Auf  
meiner Website findest du weitere Informationen.  
Die restlichen Termine folgen. Melde dich gerne,  
wenn du aktuelle Informationen über meinen  
Verteiler erhalten möchtest. Ich unterstütze die  
Bildung von Fahrgemeinschaften, einfach melden.  
Alle Veranstaltungen sind inklusive schriftlicher  
Materialien  
Anmeldung zu allen Veranstaltungen erforderlich.  
Die Überschriften enthalten Links mit mehr Infos.*

**Natur-Resilienz-Spaziergang zur Begrüßung der hellen  
Jahreszeit bei Sonnenaufgang  
am Brodtener Steilufer in Travemünde**

**Sonntag, 16. Februar 2025, 6.45 bis ca. 8.45 Uhr**

Lerne die wichtigsten Faktoren für seelische  
Widerstandsfähigkeit durch die Verbindung mit der Natur  
und dir selbst kennen und erfahre, wie du sie nutzen  
kannst. Auf der Basis anerkannter  
Stressbewältigungskonzepte kommst du zu einer tiefen  
Ruhe. Du erhältst Impulse, im Spiegel der Natur die  
Perspektive zu wechseln und herausfordernden Zeiten  
etwas Positives entgegenzusetzen. Du sensibilisierst deine  
Sinneswahrnehmung und entdeckst und stärkst innere  
Ressourcen. Mit verschiedenen Naturritualen und  
Wahrnehmungsübungen.

**Treffpunkt: Travemünde, Parkplatz Mövenstein**

**Beitrag: 20 Euro**

**Die Gemmotherapie: Wildpflanzenexpeditionen zur  
Heilkraft der Knospen**

**Freitag, 28. Februar 2025, 15.00 bis 17.30 Uhr in Lübeck,  
Wesloer Landstraße 78, Holzhof**

**Samstag, 1. März 2025, 10.30 bis 13.00 Uhr in  
Klingberg/Gemeinde Scharbeutz**

Ein Waldspaziergang zu den Merkmalen, den Heilkräften  
und dem Geschmack der Knospen von Bäumen und  
Sträuchern sowie zum verantwortungs-vollen Umgang und  
zu Zubereitungen. Mit Knospentee und Kostprobe.

**Beitrag: 30 Euro, bis 18 J.: 10 Euro (geeignet ab ca. 8 J.)**



**Erste Termine**

**2025**

Wildpflanzenexpeditionen durch den  
Medizinwald: Rindenkulinarik und Rindenheilkraft

**Samstag, 1. März 2025, 15.30 bis 17.30 Uhr**

Lass dich von dem Geschmack und der Heilkraft der Rinden überraschen! In der Volksheilkunde waren Rinden fester Bestandteil der Medizin. Einige der Anwendungsweisen haben Eingang in die moderne Heilpflanzenkunde gefunden. Genieße das wilde Aroma von Ästen und Rinden und erfahre Interessantes über Heilwirkungen und Zubereitungen. Mit Kostprobe.

**Treffpunkt:** Parkplatz, Dorfmuseum: 23626

**Ratekau**

**Beitrag:** 25 Euro

Natur-Resilienz-Spaziergang zur Frühlings-  
Begrüßung

**Freitag, 28. März, 11 bis 13.30 Uhr**

Stärke deine seelische Widerstandskraft und finde Entspannung im Frühlingswald.

**Treffpunkt in Lübeck folgt**

**Kostenbeitrag:** 25 Euro

Wildkräuterexpeditionen: Vorgeschmack auf den  
Frühling

Genieße die frische Frühlingsluft in herrlicher Landschaft und lerne essbare und heilsame Wildkräuter und ihre Verwendung kennen, um in diesem frühen Stadium Verwechslungsgefahren zu vermeiden.

**Samstag, 29. März 2025, 11 bis 13.30,** Parkplatz

**Curauer Moor** Lübecker Landstraße, 23617  
Stockelsdorf

**Sonntag, 30. März 2025, 11 bis 13.30, Lübeck,**

Kanaltrave. Die Inhalte der beiden Termine weichen aufgrund der unterschiedlichen Standortbedingungen leicht voneinander ab.

**Beitrag:** 30 Euro

Wildkräuterexpeditionen: Wie schmeckt der  
Frühling?

**Mittwoch, 23. April, 11 bis 14.00 Uhr**

**Mittwoch, 23. April, 16 Uhr bis 19.00 Uhr**

Identische Termine

Die schönste Zeit für einen Waldspaziergang unter einem smaragdgrünen Blätterdach! Gehe auf Entdeckungstour: Lerne heilsame und essbare Wildkräuter und Bäume kennen. Mit Anregungen zur Detox-Kur aus der Natur, Infos über Mythologie, Ökologie und zu den Heilkräften und Kostprobe

**Treffpunkt:** 23683 Scharbeutz, Parkplatz bei dem Friedhof, Ecke Kammerwald/Waldweg

**Beitrag:** 30

Im ehemaligen botanischen Garten des Projekts

"Wir bauen Zukunft":

Wildkräuterwanderung mit Zubereitung von  
Mahlzeit: Frühlingserwachen mit der Kraft der  
Wildpflanzen

**Frühlingserwachen mit der Kraft der Wildkräuter  
Samstag, 26. April 2025, 11 bis 19 Uhr**

Nutze die Gelegenheit, diesen einmaligen Ort - ein **experimentelles Projektgelände mit einem wilden botanischen Garten** - kennenzulernen! Tauche ein in die Welt der Wildkräuter und entdecke die grünen Schätze unserer heimischen Natur! Dieser Tageskurs nimmt dich mit auf eine Reise durch die Kraft und Vielfalt essbarer und heilender Kräuter und Bäume. Gemeinsam lernen wir, die Natur mit allen Sinnen zu erleben und bereiten aus den gesammelten Zutaten köstliche Speisen und Getränke zu.

**Ort: ehemaliger Botanischer Garten des Projekts  
"Wir bauen Zukunft" in Niekritz/Mecklenburg-  
Vorpommern**

Anerkannter Bildungsurlaub am Plöner See  
Die Heilkraft des Waldes: Körperliche und seelische  
Gesundheit stärken mit Bäumen und Sträuchern

**5. Mai bis 9. Mai 2025**

Tauche eine Woche lang ein in die Heilkraft der Bäume. Auf Waldspaziergängen und in Vorträgen erfährst du, wie du Bäume und Sträucher zur Gesundheitsförderung in der Hausapotheke und der Ernährung einsetzen kannst. In Praxiseinheiten stellst du Leckeres und Heilsames her. Übungen zur Förderung der Resilienz in der Natur zeigen dir, wie du Stress abbauen und dich mehr mit der Natur verbinden kannst. Genieße die Abende mit Blick auf den See und lass dich in der Akademie am Koppelsberg verwöhnen.

**Ort: Akademie Koppelsberg bei Plön**

Wildpflanzen-Crashkurs:  
20 Delikatessen vom Wegesrand

**Montag, 19. Mai 2025, 17.00 bis 19.30 Uhr**

**Lübeck, Stadtwald, Am Rittbrook**

**Dienstag, 20. Mai 2025, 18.00 bis 20.30 Uhr**

**Lübeck, Kanal-Trave**

Erhalte auf einem Naturspaziergang kurz und knackig die wichtigsten Informationen über eine größere Anzahl essbarer Wildpflanzen und lass dich von ihrem Geschmack verführen. Regionale Nahrungsmittel für die Selbstversorgung mit interessanten Geschmacksnuancen. Inklusive der Regeln, die wir beim Sammeln beachten müssen und schriftlicher Zusammenfassung.

**Beitrag:** 25 Euro

**Kochen mit Wildkräutern: Ach du grüne Neune!**  
**Wildkräuterexpedition auf den Spuren der Kelten**

**Mit Zubereitung von grüner Suppe, grünen**  
**Brötchen und Kräuternachtisch**

**Freitag, 23. Mai 2025, 16 bis 20 Uhr**

Tu dir etwas Gutes: Sammle auf den Spuren keltischer Traditionen heilkräftige wilde Frühlingskräuter und bereite aus ihnen eine köstliche grüne Suppe, grüne Brötchen und einen Kräuternachtisch zu. Mit spannenden Informationen zu den Jahreskreisfesten und zum ethnobotanischen Hintergrund.

**Treffpunkt: Lübeck**, Ringstedtenhof Landwege e. V.

**Beitrag:** 48 Euro, unter 18 J. 30 Euro, plus max. 10 Euro Materialkosten

**Heilkräuterexpedition mit Workshop**  
**Salben, Tinkturen Co**

**Samstag, 24. Mai 2025, 11 bis 15 Uhr**

Auf einem Spaziergang lernst du heimische Heilkräuter kennen und hörst Interessantes zu altem Kräuterbrauchtum und moderner Heilpflanzenkunde. Du erfährst, wie und wann du welche Pflanzen in Mittel für die Hausapotheke umwandeln kannst. Lerne Pflanzen kennen, die nicht nur unser körperliches, sondern auch das seelische Immunsystem stärken. Mit Praxisteil/ Herstellung von Heilmitteln.

**Treffpunkt:** Ringstedtenhof, **Lübeck**

**Beitrag:** 60 Euro plus, u. 18 J. 40 Euro plus max 10. Euro Materialien

**Wildkräuterexpedition und Wildes Sushi**  
**(vegetarisch/vegan)**

**Sonntag, 25. Mai 2025, 10 bis 17 Uhr**

**VHS Klingberg, Gemeinde Scharbeutz**

Tauche auf einer Wanderung zum höchsten Punkt der Gemeinde Scharbeutz in die wilde Welt der Kräuter ein und stelle anschließend Wildkräuter-Sushi her, das wir gemeinsam verspeisen.

**Treffpunkt:** Haus des Gastes **Klingberg**

**Beitrag.** 80 Euro plus max. 10 Euro Materialkosten

**Wildpflanzenexpeditionen zu den Liebespflanzen**

"Liebe geht durch den Magen" - Essen und Sinnlichkeit sind untrennbar miteinander verbunden. Auf einem unterhaltsamen Spaziergang lernst du Pflanzen kennen, die die Liebe fördern und mit denen du Freude für Gaumen, Gesundheit und Sinnesfreuden zubereiten kannst. Inklusive Unterscheidung von giftigen Pflanzen, wie z. B. in der Gruppe der Doldenblütler.

**Termine folgen für Juni/Juli**

**Bildungsurlaub 2025 am Sankelmarker See**  
**Wildkräuter, Heilpflanzen und Bäume**

**7. Juli bis 11. Juli 2025, - ausgebucht, Warteliste**

Auf Kräuterspaziergängen am Sankelmarker See, durch den Wald und über Wiesen lernst du heimische Wild- und Heilpflanzen sowie Bäume intensiv kennen. In Vorträgen vertiefst du dein Wissen über Wirkweisen und Anwendungen. Und schließlich setzt du beim Herstellen von Heilmitteln und Gerichten für die Küche all deine Kenntnisse in die Praxis um.

Erfrische dich am Ende des Tages durch ein Bad im Sankelmarker See oder genieße einen Drink auf der schönen Terrasse.

**Ort: Akademiezentrum Sankelmark bei Flensburg**

**Kräutervielfalt für die interkulturelle Küche**  
**und die grüne Apotheke**

Wir erleben Kräuter mit allen Sinnen, hören Interessantes über die Verwendung in der Küche, als Heilmittel und in jahreszeitlichen Bräuchen und wollen über Traditionen in unterschiedlichen Ländern und Kulturen ins Gespräch kommen. Im Anschluss wird eine Köstlichkeit zusammen hergestellt und verspeist.

**Treffpunkt:** Lübeck, Haus der Kulturen

Termin folgt

**Achtsamkeit in der Natur:**  
**Eintauchen in das Waldbad**

Reise mit allen Sinnen in die Stille des Waldes, entsleunige, tanke Kraft, finde Entspannung, nimm die großen und kleinen Dinge mit neuen Augen wahr. Finde oder erweitere dabei deinen ganz persönlichen und vielleicht tieferen Zugang zur Natur. Im Jahreszeitenkreislauf.

**Termine folgen für Lübeck und Ostholstein**

**Wildkräuterexpedition zu den Blüten:**  
**Wie schmeckt der Sommer?**

Erlebe auf einer Kräuterwanderung, welche Freuden du für Gaumen und Gesundheit aus Blüten zaubern kannst. Mit Infos zu Heilkräften und Mythologie.

**Ort und Termine folgen in Ostholstein**

### Kräuter-Genuss-Woche auf dem Ringstedtenhof

**4. bis 8. August 2024, ganztägig, ohne  
Übernachtung**

Freue dich auf eine Kräuterwoche mit viel Zeit, um unterschiedliche Wild- und Heilpflanzen und Bäume intensiv kennenzulernen und in leckere Gerichte und Heilmittel umzuwandeln. Mit Kräuterspaziergängen über den schönen Hof, durch den Kräutergarten und in die abwechslungsreiche Umgebung sowie vielen spannenden Informationen, ausführliches Skript.

**Treffpunkt:** Ringstedtenhof, Lübeck

### Heilende Harze & Nadelbaumküche: Wildpflanzenexpeditionen zu den „Tränen der Bäume“

**Termine folgen in Scharbeutz und in Lübeck**

Fichtenkekse, Douglasienkräutersalz, Zapfengemüse, Nadelsirup, Zugsalben und Co. – Lerne Nadelbäume an den Aromen ihrer Nadeln und Harze kennen. Erfahre Interessantes über die Verwendung in der Küche und die Herstellung einfacher Heilmittel. Mit schriftlichen Infos und Kostprobe.

**Treffpunkt:** Parkplatz beim Café **Klingberg:**  
Seestraße 95, 23684

### Wildpflanzenexpeditionen Hexengetränke und Heckengeschenke

Welche Beeren und Samen heimischer Wildpflanzen lassen sich in Likör, Tee, Wildkräuteraufstriche und andere leckere Zubereitungen verwandeln? Erfahre Interessantes zu den Heilwirkungen, zur kulinarischen Bereicherung und zu den kulturellen Hintergründen. Mit Geschmacksproben.

**Termine und Orte folgen**

### Heilpflanzenworkshop: Wilde Wurzeln

Auf einem Spaziergang lernst du verschiedene Wurzeln von Heilpflanzen mit allen Sinnen kennen. Übe dich darin, Heilkräfte am Geschmack zu erkennen und erhalte interessante Informationen über die Wirkstoffe und die spezielle Verarbeitung von Wurzeln. Im Anschluss wird ein Heilmittel hergestellt.

**Termine folgen**

- Änderungen vorbehalten -  
Schaue ab und zu einmal vorbei: Zusätzliche  
Veranstaltungen oder Aktualisierungen findest du  
auf meiner Website