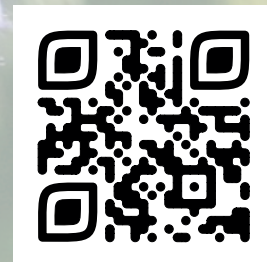


Wildkräuter Heilpflanzen Bäume

Natur-Resilienz Programm 2025



Wildkräuterexpeditionen
Baumheilkunde
Naturverbindung



Heilkräuterexpedition mit Workshop

Sa., 24. Mai, 11 - 15 Uhr, Lübeck, Ringstedtenhof

Erlebe Heilkräuter mit allen Sinnen. Erfahre Interessantes über altes Kräuterbrauchtum und moderne Heilpflanzenkunde und stelle unkomplizierte Heilmittel her. Im Aktionsmonat Naturerlebnis.

Beitrag: 60 Euro plus max 10 Euro Materialien

Wildkräuterexpedition und Wildes Sushi (vegetarisch und/oder vegan)

So., 25. Mai, 10 - 17 Uhr, VHS Klingberg/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. Im Aktionsmonat Naturerlebnis.

Beitrag: 80 Euro, plus max. 10 Euro Material

Mittsommer-Expeditionen zu den Liebespflanzen

Einzelne Termine:

Sa., 14. Juni, 11 - 15 Uhr, Medizinwald/Dorfmuseum
Ratekau - Spaziergang mit Zubereitung von Kostprobe

Mo., 16. Juni, 18 - 20.30, Lübeck - Spaziergang

Auf einem Spaziergang begegnen dir Pflanzen, die die Liebe fördern und mit denen du Freude für Gaumen, Gesundheit und Sinnesfreuden zubereiten kannst. Inklusiv die sichere Bestimmung und Unterscheidung von giftigen Pflanzen, wie z. B. der Doldenblütler.

Beitrag: Ratekau: 55 Euro + 7 für Mat., Lübeck: 30 Euro

Wildkräuterexpedition auf den Blocksberg Wie schmeckt der Sommer?

Sa., 19. Juli, 10 - 13 Uhr, Pansdorf, Gemeinde Ratekau

Erlebe auf einem Kräuterspaziergang, welche kulinarischen Genüsse und Gesundheitsmittel du aus Blüten zaubern kannst. Der Spaziergang führt über eine Wildblumenwiese, durch den Wald und zu einem Ort, wo früher vielleicht die Hexen tanzten.

Beitrag: 30 Euro, u. 18. J. 15 Euro,

Kräuter-Genuss-Woche in Lübeck/ Landwege- Ringstedtenhof (selbst organisierte Übernachtung)

Mo., 4. bis Fr., 8. August, ganztägig

Freue dich auf eine Kräuterwoche mit viel Zeit, um Wild- und Heilpflanzen sowie Bäume intensiv kennenzulernen und in leckere Gerichte und Heilmittel umzuwandeln. Mit Kräuterspaziergängen sowie vielen spannenden Informationen.

Beitrag: 350 Euro Kurs + Materialien + Mittag

Hexengetränke und Heckengeschenke:

Pflanzenexpeditionen zu den wilden Samen und Beeren

So., 21. Sept, 10 bis 13 Uhr, ~~Ostholstein, TBD~~ Warnsdorf, Hemmelsdorfer See bei Niendorf/ Ratekau

Welche Beeren 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

Beitrag: 35 €, u. 18 J.: 15 €

Wilde Wurzeln:

Heilkräuterexpedition mit Workshop

Sa. 27. Sept., 10 - 14 Uhr, Gärtnerei Gut Blietorf

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. Inklusiv Herstellung einer Pflanzenauszugs.

Beitrag: 60 Euro, bis 18 J. 40 Euro, alles inkl.

Heilende Harze & Nadelbaumküche:

Wildpflanzenexpeditionen zu den "Tränen der Bäume"

Einzeltermine:

Sa., 11.10., 10.30 bis 13.30 Lübeck

Sa., ~~12.10., 15 - 18 Uhr~~, Lübeck So., 12.10., 15 bis 18 Uhr Klingberg

So., ~~11.10., 11 - 14 Uhr~~ Klingberg/Scharbeutz

Lerne die Bäume am Aroma der Nadeln und Harze kennen und erfahre, wie du deinen Weihnachtsbaum in der Küche und Hausapotheke verwenden kannst. Mit Kostprobe.

Beitrag: 35 Euro, bis 18 J.: 15 Euro

**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**

Ich freue mich über dein Interesse an meinem Programm!
Du kannst die Veranstaltungen **einzelnd buchen oder als
Reihe durch das Jahr besuchen**. Jedes Mal stehen **andere
Pflanzen, Pflanzenteile, Themen oder Orte** im
Mittelpunkt. **Schriftliche Materialien** sind immer dabei.
Genauere **Treffpunkte** auf der Website oder bei Anmeldung.

Auf meiner Website findest du auch Angebote für
Unternehmen, Aktualisierungen, weitere Termine wie
Bildungsurlaube oder Veranstaltungen für **Kinder,
Achtsamkeit in der Natur/Waldbaden, Geschenkgutscheine**.
Melde dich, wenn du über meinen **Verteiler**
aktuelle Informationen erhalten möchtest.

Gerne stelle ich für eine Gruppe eine **betriebliche** oder
private – auf individuelle Bedürfnisse zugeschnittene –
Veranstaltung zusammen: z.B. Team-Event, Betriebsausflug,
Familientreffen, Junggesellinnenabschied, Geburtstag,
Fortbildung, Kinderveranstaltung usw. Sprich mich gerne
an!

Bitte anmelden: 0160-952 164 05
naturerleben@iris-bein-kraeuterwanderung.de

Iris Bein

Natur- und Landschaftsführerin

Natur-Resilienz-Trainerin©

Große Phytotherapie

Zert. Kräuterpertin

Bienenbotschafterin und vieles mehr

www.iris-bein-kraeuterwanderung.de

Die Gemmotherapie:

Wildpflanzenexpeditionen zur Heilkraft der Knospen

Einzeltermine:

Fr. 28. Februar, 15.00 – 17.30 Uhr, Lübeck

Sa., 1. März, 10.30 – 13.00 Uhr, Klingberg/Scharbeutz

Knospen mit Kokos- oder Amarettogeschmack? Ein
Waldspaziergang zu den Merkmalen, Heilkräften,
Zubereitungen und dem Geschmack der Knospen
von Bäumen und Sträuchern. Plus kl. Kostprobe.

Beitrag: 30 Euro, unter 18 J.: 10 Euro

**Natur-Resilienz-Spaziergänge im Wandel der
Jahreszeiten: Die Kraft der Bäume**

Einzeltermine, weitere Termine folgen:

So., 2. März, 10.00 – 12.30 Uhr, Lübeck

Fr., 28. März, 10.30 – 13.00 Uhr, Lübeck

Do., 24. April, 17.30 – 20.00 Uhr, Lübeck

Finde Entspannung im Frühlingwald und stärke deine
seelische Widerstandskraft durch die Verbindung mit den
Bäumen. Mit einer Tasse Waldtee.

Beitrag: 25 Euro

**Wildpflanzenexpeditionen durch den Medizinwald:
Rindenkulinarik und Rindenheilkraft**

Sa., 1. März, 15.30 – 17.30 Uhr, Ratekau

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

Beitrag: 25 Euro

**Vorgeschmack auf den Frühling:
Wildkräuterexpedition**

Einzeltermine:

Sa., 29. März, 11.00 – 13.30 Uhr, Curauer Moor

So., 30. März, 11.00 – 13.30 Uhr, Lübeck, Kanal-Trave

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

Beitrag: 30 Euro, u. 18 J. 10 Euro

**Wildkräuterexpeditionen:
Wie schmeckt der Frühling?**

Einzeltermine:

Mi., 23. April, 11 – 14 Uhr, Scharbeutz

Mi., 23. April, 16 – 19 Uhr, Scharbeutz

Lerne auf einem Waldspaziergang an der Ostsee essbare
und heilsame wilde Frühlingskräuter und Blätter von
Bäumen, ihre Verwendung und Mythologie kennen. Mit
Infos zur Detox-Kur aus der Natur und Kräuteressig.

Beitrag: 30 Euro, unter 18 J.: 10 Euro

**Frühlingserwachen mit der Kraft der Wildkräuter
Sa. 26. April, 11 – 19 Uhr, Niekritz/Mecklenburg-V.**

Freue dich auf eine Wildkräuterwanderung durch den
ehemaligen botanischen Garten des Projekts "Wir
bauen Zukunft". Aus den gesammelten Zutaten bereiten
wir köstliche Speisen und Getränke zu.

Bitte direkt beim Veranstalter anmelden:

<https://wirbauenzukunft.de/wildkraeuterwanderung-apr25>

**Wildpflanzen-Crashkurs:
20 Delikatessen vom Wegesrand**

Einzeltermine:

Mo., 19. Mai, 17 – 19.30 Uhr, Lübeck Wald

Di., 20. Mai, 18 – 20.30 Uhr, Lübeck Kanal-Trave

Kurz und knackig die wichtigsten Informationen über
eine größere Anzahl essbarer Wildkräuter und Bäume
für die gesunde Selbstversorgung. Im Aktionsmonat
Naturerlebnis.

Beitrag: 25 Euro, bis 18. J.: 10 Euro

**Ach du grüne Neune! Wildkräuterexpedition auf den
Spuren der Kelten – mit Zubereitung von grüner
Suppe, grünen Brötchen und Kräuternachtisch**

Fr. 23. Mai, 16 bis 20 Uhr, Lübeck, Ringstedtenhof

Sammele auf den Spuren keltischer Traditionen
heilkraftige wilde Frühlingskräuter und bereite aus
ihnen Köstlichkeiten zu. Mit Infos zu den
Jahreskreisfesten und zum ethnobotanischen
Hintergrund. Im Aktionsmonat Naturerlebnis.

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