

## **Entdecke die Kraft der Gemmotherapie: Grundlagen und Anwendungen von Pflanzentrieben und Knospen**

Gemmotherapie, einer Form, die Knospen, Tribspitzen und junge Pflanzentriebe nutzt. Wir werden verschiedene Knospenarten bei einem kleinen Spaziergang erkunden und ihre Anwendungen kennenlernen.

Zusätzlich werden wir ein Gemmomazerat zubereiten, eine Mischung aus Wasser, Alkohol und Glycerin.

Mitzubringen ist ein kleines Glas ca. 200 ml, Messer, Schneidbrett

Termine:	Donnerstag 21.03.2024, 16 – 18:30 Uhr
Bitte mitbringen:	kleines Glas ca. 200 ml, Messer, Schneidbrett dem Wetter angepasste Kleidung und trittsicheres Schuhwerk
Treffpunkt für jede Exkursion:	Grundschulde 92507 Nabburg, Kemnather Straße 2
Teilnehmerzahl:	mind. 7 und max. 15 Personen
Unkostenbeitrag:	20,00 € zzgl. Materialkosten 5,00 €

Leitung: Theresia Herdegen, Zertifizierte Kräuterführerin

---

## **Frühlingszauber: Wilde Knospen und Würzige Blätter entdecken**

Erleben Sie das Frühlingserwachen neu! Die Natur schenkt uns nicht nur schmackhafte, sondern auch heilkräftige Knospen und Triebe. Entdecken Sie die Vielfalt und erfahren Sie, wie frische Triebe nicht nur die Gesundheit unterstützen, sondern auch den Speiseplan bereichern können. Tauchen Sie ein in die erstaunlichen Möglichkeiten, natürliche Pflanzenmaterialien in Ihren Alltag zu integrieren!

Termine:	Montag 08.04.2024 - 16:00 – ca. 17:30 Uhr
Bitte mitbringen:	dem Wetter entspr. Kleidung und trittsichere Schuhe
Treffpunkt für die Exkursion:	Bahnhofstr. 1, 92536 Pfreimd (Bahnhof)
Teilnehmerzahl:	mind. 7 und max. 15 Personen
Unkostenbeitrag:	14,00 €

Leitung: Theresia Herdegen, Zertifizierte Kräuterführerin

---

## **Frühjahrskräuter entdecken, Genuss und Vitalität mit den grünen Wilden**

Die Wildkräuter sprießen überall, die perfekte Zeit, ihre Vielfalt und Nutzung kennenzulernen. Die Natur beschenkt uns reichlich mit wertvollen Kräutern, die in Küche und Volksheilkunde zahlreiche Einsatzmöglichkeiten bieten. Staunen Sie über Pflanzen, die bisher unbeachtet im Garten, auf Wiesen, am Wegesrand und im Wald wachsen. Gemeinsam bereiten wir eine kleine Brotzeit aus diesen Kräutern zu und genießen sie in gemütlicher Runde.

Termine:	Donnerstag 16.05.2023 17:00 – ca. 20:00 Uhr.
Bitte mitbringen:	dem Wetter angepasste Kleidung und trittsicheres Schuhwerk
Treffpunkt für jede Exkursion:	Grundschulde 92507 Nabburg, Kemnather Straße 2
Teilnehmerzahl:	mind. 5 und max. 15 Personen
Unkostenbeitrag:	20,00 € zzgl. Materialkosten

Leitung: Theresia Herdegen, Zertifizierte Kräuterführerin

---

### **Wildkräuter um die Sommersonnwende, Johanni, Jahreskreisfest**

Zur Sommersonnwende erblüht die Natur in prächtigen Farben. Die Wildkräuter tanken die volle Sonnenkraft an diesen längsten Tagen des Kräuterjahres. In unserem Kurs entdecken wir den Jahreskreisbrauch, dessen Energie und Symbolik, besprechen die Anwendung und Wirkung von Pflanzen, und lernen mühelos, Pflanzenauszüge selbst herzustellen. Gemeinsam setzen wir eine Pflanzentinktur an.

Termin: Donnerstag 20.06.2024 - 17:30 bis ca. 20:30 Uhr.  
Bitte mitbringen: dem Wetter entspr. Kleidung und trittsichere Schuhe  
Treffpunkt für die Exkursion: Bahnhofstr. 1, 92536 Pfreimd (Bahnhof)  
Teilnehmerzahl: mind. 5 und max. 15 Personen  
Unkostenbeitrag: 20,00 € zzgl. Materialkosten: ca. 3,00 €

Leitung: Theresia Herdegen, Zertifizierte Kräuterführerin

---

### **Tauche ein in die Vielfalt der Sommerwildkräuter!**

Ein blühendes Sommerwiesenerlebnis – eine Sinfonie aus Farben und Düften! Diese Erfahrung ist eine Wohltat für all unsere Sinne. Wir tauchen ein in die Welt der Wildkräuterdüfte und erfreuen uns an der Vielfalt der Pflanzen. Hier wirst du zahlreiche Informationen über das Erkennen und Bestimmen der Pflanzen sowie ihre positiven Eigenschaften erhalten.

Termin: Mittwoch 10.07.2024 – 18:00 bis ca. 19:30 Uhr.  
Bitte mitbringen: dem Wetter entspr. Kleidung und trittsichere Schuhe  
Treffpunkt für die Exkursion: Bahnhofstr. 1, 92536 Pfreimd (Bahnhof)  
Teilnehmerzahl: mind. 7 und max. 15 Personen  
Unkostenbeitrag: 14,00 €

Leitung: Theresia Herdegen, Zertifizierte Kräuterführerin

---

### **Feierabend-Kräuterwanderung**

Feierabend-Kräuterwanderung – Entspannung nach getaner Arbeit in der Natur. Unsere Umgebung birgt eine Fülle von Kräutern. Gemeinsam begeben wir uns auf Entdeckungstour, erfahren, wie viele unscheinbare Kräuter am Wegesrand wachsen und wie sie genutzt können. Zum Abschluss laden wir ein, optional in der Emmausklause am Eixlberg einzukehren.

Termin: Samstag 08.06.2024 - 14:00 bis ca. 16 Uhr.  
Bitte mitbringen: dem Wetter entspr. Kleidung und trittsichere Schuhe  
Treffpunkt für die Exkursion: Bahnhofstr. 1, 92536 Pfreimd (Bahnhof)  
Teilnehmerzahl: mind. 7 und max. 15 Personen  
Unkostenbeitrag: 14,00 €

Leitung: Theresia Herdegen, Zertifizierte Kräuterführerin

---

### **Fit in den Winter mit Oxymel**

Freudig erlebt Oxymel, ein Honig-Apfelessig-Sirup, seine Renaissance. Diese bewährte Mischung aus Honig und Essig, bereits in der Antike bekannt, geriet es zeitweise in Vergessenheit. Als vielseitiges Naturheilmittel und erfrischendes Getränk begeistert es Kinder und Erwachsene gleichermaßen. Die einfache Zubereitung und natürliche Wirkung machen es besonders ansprechend. Ein Oxymel mit Herbstfrüchten ist ideal zur Immunstärkung. Im Workshop setzten wir ein Oxymel an und besprechen dieses und weitere Anwendungsmöglichkeiten.

Mitzubringen: Schneidbrett, Schneidmesser, 3 Handvoll Herbstfrüchte  
(z. B. Hagebutten, Schlehen, Vogelbeeren, Aroniabeeren), ein leeres 500 g Honigglas.

Termin: Dienstag 24.09.2024 - 17:00 bis ca. 20:00 Uhr.  
Bitte mitbringen: Schneidbrett, Schneidmesser, 3 Handvoll Herbstfrüchte, ein leeres  
500g Honigglas  
dem Wetter entspr. Kleidung und trittsichere Schuhe  
Treffpunkt für jede Exkursion: Grundschulde 92507 Nabburg, Kemnather Straße 2  
Teilnehmerzahl: mind. 5 und max. 15 Personen  
Unkostenbeitrag: 24,00 € zzgl. ca. 9,00 € Materialkosten

Leitung: Theresia Herdegen, Zertifizierte Kräuterführerin