

### **Wilde Knospen, würzige Blätter**

Erleben Sie das erste Frühlingsgrün völlig neu. Viele schmackhafte und heilkräftige Knospen hält die Natur im Frühling für uns bereit. Wir lassen uns frische Grün der Bäume auf der Zunge zergehen. In der Gemmo-Therapie werden die Heilkräfte unserer heimischen Bäume längst genutzt. Frische Triebe erhalten unsere Gesundheit und bereichern den täglichen Speiseplan. Sie werden überrascht sein, welche Vielfalt an natürlichen Pflanzenmaterialien jeder in seinen persönlichen Alltag integrieren kann.

Termine: Samstag 01.04.2023 - 15:00 – ca. 16:30 Uhr  
Bitte mitbringen: dem Wetter angepasste Kleidung und trittsicheres Schuhwerk  
Treffpunkt für jede Exkursion: beim Bahnhof in Untersteinbach  
Teilnehmerzahl: mind. 5 und max. 15 Personen  
Unkostenbeitrag: 14,00 €

*Theresia Herdegen,  
Zertifizierte Kräuterführerin*

---

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

Die ersten Wildkräuter zeigen sich überall, genau die richtige Zeit, diese Pflanzen kennen und nutzen zu lernen. Fast überall beschenkt uns die Natur mit wertvollen Kräutern. In der Küche und Heilkunde bieten uns diese inhaltsstoffreichen Kräuter und Wildpflanzen vielfältige Einsatzmöglichkeiten. Staunen Sie über Pflanzen, die bislang unbeachtet im Garten, auf Wiesen, am Wegesrand und im Wald wachsen. Gemeinschaftlich bereiten wir eine Köstlichkeit aus Kräutern zu, die wir anschließend gemütlich zusammen genießen.

Termine: Samstag 13.05.2023 - 15:00 – ca. 18:00 Uhr.  
Bitte mitbringen: dem Wetter angepasste Kleidung und trittsicheres Schuhwerk.  
Treffpunkt für jede Exkursion: beim Bahnhof in Untersteinbach  
Teilnehmerzahl: mind. 5 und max. 15 Personen  
Unkostenbeitrag: 23,00 €

*Theresia Herdegen,  
Zertifizierte Kräuterführerin*

---

### **Wegerich, Schafgabel, Brennnessel – Kräuter für Wanderer und Naturfreunde**

Soforthilfe aus der Natur mit frischen Wildpflanzen

Was hilft bei Bremsen- oder Bienenstich, kleine Verletzungen oder Blasen an den Füßen? Welche Kräuter bereichern den Proviant?

Mit den Anregungen dieser Kräuterführung sind Wanderer und Naturfreunde bestens für den nächsten Ausflug gerüstet.

Termine: Mittwoch 24.05.2023 - 18:00 – ca. 19:30 Uhr.  
Bitte mitbringen: dem Wetter angepasste Kleidung und trittsicheres Schuhwerk.  
Treffpunkt für jede Exkursion: beim Bahnhof in Untersteinbach  
Teilnehmerzahl: mind. 5 und max. 15 Personen  
Unkostenbeitrag: 14,00 €

*Theresia Herdegen,  
Zertifizierte Kräuterführerin*

---

## **Wildkräuterwanderung mit anschließender Qi Gong Entspannungseinheit (ca. 20 Min.)**

Auf einer Wanderung entlang von Feldern, Wiesen und Waldesrand beschäftigen wir uns mit den Pflanzen am Wegesrand, die uns begegnen. Während der Wanderung machen wir immer wieder Halt um diese kennenzulernen.

Die Führung werden wir mit einer Qi Gong Entspannungseinheit abschließen.

Qi Gong ist ein wichtiger Bestandteil der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) und bestens geeignet, um die Gesundheit zu stärken, sich zu konzentrieren und die eigene innere Ruhe wiederzufinden.

Die Übungen finden im Stehen statt und sind eine Kombination aus Atem-, Konzentrations- und Meditationsübungen und werden in langsamen, fließenden Bewegungen ausgeführt.

Qi Gong ist leicht erlernbar und für Anfänger sowie jedes Alter geeignet.

Termin:	Samstag 17.06.2023 - 15:00 bis ca. 17:00 Uhr.
Bitte mitbringen:	dem Wetter angepasste Kleidung und trittsicheres Schuhwerk.
Treffpunkt für jede Exkursion:	beim Bahnhof in Untersteinbach
Teilnehmerzahl:	mind. 5 und max. 15 Personen
Unkostenbeitrag:	20,00 €

*Theresia Herdegen, Zertifizierte Kräuterführerin*

*Stephanie Keuchl, staatl. geprüfte Entspannungstrainerin | Wellnessmasseurin*

---

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

Die heimatliche Natur präsentiert sich zur **Sommersonnwende** blühend bunt.

Alle Kräuter tanken jetzt die volle Sonnenkraft, es sind die längsten Sonnen-Tage im Kräuterjahr erreicht. Sie beschenken uns mit ihrer Vielfalt und Schönheit und geben uns Nahrung und Medizin für unseren Körper und Seele. Wir schauen uns den gelebten Brauch im Jahreskreisrhythmus an.

Außerdem besprechen wir den einfachen Einsatz dieser unterschiedlichen Pflanzen in ihrer Wirkung und Bedeutung. Selbst Pflanzenauszüge/Tinkturen herzustellen ist kein Zauber. Gemeinschaftlich werden wir einen Pflanzenauszug selbst ansetzen.

Termin:	Mittwoch 21.06.2023 – 17:30 bis ca. 20:30 Uhr.
Bitte mitbringen:	dem Wetter angepasste Kleidung und trittsicheres Schuhwerk.
Treffpunkt für jede Exkursion:	beim Bahnhof in Untersteinbach
Teilnehmerzahl:	mind. 5 und max. 15 Personen
Unkostenbeitrag:	20,00 € zzgl. Materialkosten: ca. 3,00 €

*Theresia Herdegen,*

*Zertifizierte Kräuterführerin*

---

## **Erlebe die Welt der Sommerwildkräuter mit all deinen Sinnen**

Eine blühende, duftende Sommerwiese, eine Symphonie der Farben und Düfte!

Das zu erleben ist eine Wohltat für alle unsere Sinne.

Wir tauchen ein in dieses Wildkräuterdüfte und genießen die Pflanzenvielfalt, hier wirst Du viele Informationen über das richtige Erkennen und Bestimmen der Pflanzen sowie deren Heilwirkung erfahren.

Termin: Montag 10.07.2023 – 18:00 bis ca. 19:30 Uhr.  
Bitte mitbringen: dem Wetter angepasste Kleidung und trittsicheres Schuhwerk.  
Treffpunkt für jede Exkursion: beim Bahnhof in Untersteinbach  
Teilnehmerzahl: mind. 5 und max. 15 Personen  
Unkostenbeitrag: 14,00 €

*Theresia Herdegen,  
Zertifizierte Kräuterführerin*

---

## **Bachblüten (Neue Blüten)**

Wir nehmen Sie mit zu einer kleinen Wanderung bei der Sie die Kraft und das Wirkungsspektrum ausgewählter Bachblüten erleben und spüren. Sie erfahren Interessantes aus Botanik, Volksheilkunde und die Wirkung auf die Seele der jeweiligen Pflanze.

Termin: 14.07.2023 von 17:00 – ca. 19:00 Uhr  
Bitte mitbringen: dem Wetter angepasste Kleidung und trittsicheres Schuhwerk  
Treffpunkt für jede Exkursion: beim Bahnhof in Untersteinbach  
Unkostenbeitrag: 20,00 €  
Zertifizierte Kräuterführerin: Theresia Herdegen und Gastreferentin: Sabine Schmid

---

## **Wald und Wiesen AUSZEIT**

Natur entspannt und macht uns glücklich. Pflanzen senden Stoffe aus, die uns gesund erhalten, was durch die Wissenschaft mittlerweile auch belegt wurde.

Der Rhythmus der Natur und die Geräusche der Natur beruhigen den Geist und senken den Stresslevel. In Kombination mit Bewegung und dem Wissen um essbare Wildkräuter ist eine Kräuterwanderung ein echtes Erlebnis für alle Sinne.

Du erhältst Infos wie die Wildkräuter heißen, wie man sie richtig sammelt und vieles mehr.

Termin: Dienstag 08.08.2023 - 18:00 bis ca. 19:30 Uhr.  
Bitte mitbringen: dem Wetter angepasste Kleidung und trittsicheres Schuhwerk.  
Treffpunkt für jede Exkursion: beim Bahnhof in Untersteinbach  
Teilnehmerzahl: mind. 5 und max. 15 Personen  
Unkostenbeitrag: 14,00 €

*Theresia Herdegen,  
Zertifizierte Kräuterführerin*

---

### ***Herbstkräuterwanderung*** *Wildfrüchte und Wildkräuter*

Bei einer kleinen und gemütlichen Herbstwanderung werden wir gemeinsam einige ganzjährig wachsende Wildkräuter kennenlernen.

Zudem werden wir uns die Wildfrüchte näher ansehen.

Dazu gibt's interessante Informationen und viele praktische Tipps zur Verarbeitung.

Termin:	Samstag 07.10.2023 - 15:00 bis ca. 17:00 Uhr.
Bitte mitbringen:	dem Wetter angepasste Kleidung und trittsicheres Schuhwerk.
Treffpunkt für jede Exkursion:	beim Bahnhof in Untersteinbach
Teilnehmerzahl:	mind. 5 und max. 15 Personen
Unkostenbeitrag:	15 €

*Theresia Herdegen,  
Zertifizierte Kräuterführerin*