

Achtsamer Kräuterspaziergang im Sommer inkl. einer Einführung in die faszinierende Welt des Räucherns

Gemeinsamer Naturgang mit Aufmerksamkeit auf die Qualität der Jahreszeit, in der uns umgebenden Natur in der Nähe unseres Treffpunktes. Hierbei werden wir verschiedene Stationen einlegen, um uns achtsam mit uns und unserer Umgebung zu beschäftigen, u.a. mit Übungen zur Sinnesöffnung und Entspannung, mit allen Sinnen die Natur wahrnehmen und erleben, und nebenbei heimische Wildkräuter und auch die ein oder andere Baum-oder Heckenart entdecken bzw. kennenlernen.

Die Kräuter und die Natur werden in Form von Geschichten, an unverwechselbaren Merkmalen der Pflanzen oder als kleine Kostprobe, zB in Form einer kleinen Teezeremonie, erlebt.

Zusätzlich gibt es noch eine kleine Einführung in die faszinierende Welt des Räucherns mit heimischen Wildkräutern, und dem Kennenlernen unterschiedlicher Methoden. Jeder TeilnehmerIn gestaltet sich einen individuellen Räucherbündel für Zuhause.

Im Anschluss der Veranstaltung besteht noch die Möglichkeit einer Teilnahme an einem gemeinsamen vegetarischen Essen, mit Leckereien aus der Kräuterküche, zubereitet von Frau Gabi Steinmann im bekannten Café Saisonal

(Bitte bei Anmeldung mit angeben. Der Betrag wird direkt an Frau Steinmann entrichtet)

Mitzubringen: Wetter angepasste Kleidung, eine Sitzunterlagen, sowie einen Becher

Termin: 27.07.2024 Uhrzeit: 09:30 Uhr Dauer: ca.3 Std.

Ort: 66453 Herbitzheim/ St.Barbara

Kosten: 14,50 €

Anmeldung: KEB Saarpfalz kebsaarpfalz@aol.de Tel: 06894 - Tel.: 06894/96305-16

Dozentin: Angela Bloedorn
Natur-und Kräutercoach
Natur-und Achtsamkeitstrainerin
(DAWG- Deutschen Akademie für Waldbaden und Gesundheit)



