

Genusswaldbad - Kraft der Kräuter

Dauer: 3 Stunden
Gruppengröße: 3 - 14 Personen
Anmeldung erforderlich (bis 1 Tag vor Termin)
Kosten: 30,- € / Person
Strecke: ca. 1,5 km
Treffpunkt: 10 min vor Start



Hallo, ich bin Anke die Zauberin und gehe mit euch Waldbaden. Wir werden mit den anderen Kursteilnehmern zuerst unsere Sinne aktivieren und uns mit der heimischen Flora beschäftigen. Schon sehr lange wissen Kräuterkundige, dass gegen jedes Wehwehchen ein Kräutlein gewachsen ist. Wo und wann findet man sie? Wie riechen und schmecken die Kräuter? Wie kann man sie von anderen Pflanzen unterscheiden? Blüte, Blatt oder Wurzel - was wird verwendet?

Ein Picknick mit Verkostung schließt die Wanderung ab. Lasst euch auf ein Geschmacksexperiment ein und seid überrascht, wie gut Natur schmecken kann.

Waldbaden geht immer - außer bei Sturm und Gewitter.

Mitzubringen sind (dem Wetter angepasst):
bequeme lange Kleidung (am besten Zwiebellook)
Kopfbedeckung und feste Schuhe (auch Barefoots),
evtl. Regenkleidung / Wechselsachen
genügend zu trinken

Ich bringe Genusszutaten und Iso-Sitzunterlagen mit.



Personal Relax Coach
DIE ZAUBERIN

Anke Tunger
0171 4851077

www.die-zauberin.com

Teilnahme auf eigene Gefahr und Haftung. Ersetzt keinen Arzt oder Therapeuten.

