

# Wildkräuter-Intensivkurs

## Inhalte der Ausbildung

- Intensives Kennenlernen von 21 Wild- und Heilkräutern
- Botanisches Wissen über die wichtigsten Pflanzenfamilien und -Wirkstoffe
- Erstellen einer "grünen Hausapotheke" mit Heil-Tees, Tinkturen und Salben
- Saisonale Wildkräuter-Küche von der Suppe bis zum Dessert
- Lernen mit allen Sinnen – weil Kräuter am besten erlebt werden

## Das Besondere an diesem Kurs:

- In einer kleinen Gruppe von maximal 6 Teilnehmenden gehen wir gemeinsam durchs Wildkräuterjahr.
- An wunderschönen Orten in der Natur begegnest Du bei jedem Termin 3 Wildkräutern - ganz persönlich und intensiv.
- Lass dich mit allen Sinnen auf die Pflanzen ein: Betrachte ihre Schönheit, fühle ihre Struktur, rieche und schmecke ihr einzigartiges Aroma und lausche ihren Geschichten.
- Du nährst dich den Wildpflanzen auf deine ganz eigene Weise – beim Anlegen eines Herbariums, Erstellen von Steckbriefen, Zeichnen oder Fotografieren oder ganz intuitiv.
- In der „Outdoor-Hexenküche“ stellst du bei jedem Treffen etwas her, das die Wildkräuter unvergesslich macht: erfrischenden Tee, Heilkräuter-Tinkturen oder Salben, kleine Wildkräuterköstlichkeiten und mehr.
- Ganz spielerisch und leicht wächst "ganz nebenbei" dein botanisches Wissen über die wichtigsten Pflanzen-Familien und -Wirkstoffe.
- Alle Infos zu Wildkräutern, Pflanzenfamilien und Wirkstoffen kannst du außerdem in einem umfangreichen Handout jederzeit zuhause nachlesen.
- Am Ende des Jahres hast du 21 Wildpflanzen als vertraute „Kräuter-Verbündete“ gewonnen, erkennst sie sicher und kannst ihre Heilkräfte nutzen.

**Termine:** 1x im Monat von April bis Oktober, ab 14 Uhr,  
siehe Internet ([www.wilde-kraeuter.com](http://www.wilde-kraeuter.com))

**Dauer:** 2-3 h / Termin

**Ort:** an verschiedenen Orten in der Natur  
rund um Walheim

**Anzahl:** 6-8 Teilnehmer/innen pro Kurs

**Kosten:** 385,- € inkl. Materialkosten und  
umfangreichem Skript

## Anmeldung und Kontakt:

### *Wilde Kräuter*

Ulrike Zahnow  
Dipl. Biologin und  
Kräuterexpertin

Tel. 0176 – 21726220  
[Wilde-Kraeuter@gmx.de](mailto:Wilde-Kraeuter@gmx.de)  
[www.wilde-kraeuter.com](http://www.wilde-kraeuter.com)

