



KRÄUTERWOCHE OKTOBER



Beispiel Ablaufplan einer Kräuterwoche im Herbst

MONTAG

Ankommen, Herbstluft schnuppern und die Gruppe kennenlernen. Bei einer Kräuterführung lernst du, was im Herbst in der Pflanzenwelt passiert und entdeckst die ersten Wildpflanzen für die Küche. Diese verarbeiten wir direkt zu einem ersten, gemeinsamen Essen.

Am Ankunftstag findet die erste, sanfte Yoga Stunde (90 Minuten) statt, so dass du entspannt in dein Bett fällst und von wilden Kräutern träumen kannst.

DIENSTAG

Workshop: Fermentieren! Victoria führt dich in die Kunst des Fermentierens ein. Wilde Getränke und Gemüse-Fermentation steht auf dem Programm. Vorab wird Wildes gesammelt um die Fermente zu veredeln.

Heute wirst du bekocht, denn Tine kümmert sich um das leibliche Wohl der Gruppe.

Am Abend besteht die Möglichkeit, die wunderschöne Kristall-Therme zu besuchen oder den Abend mit einem guten Kräuterbuch oder in der Gemeinschaft am Ofen ausklingen zu lassen.

MITWOCHE

Heute schaut du unter die Erde: wilde Wurzeln! Sorgsam graben, ernten, reinigen und nutzen anhand zwei bis drei selbst gegrabener Wurzeln sind Inhalt des Workshops. Mit den Wurzeln stellst du dir eine Tinktur für das Bauchwohl her und genießt einen Kaffee aus Löwenzahnwurzeln. Wurzeln dürfen beim unserem gemeinschaftlich gekochten Essen nicht fehlen!

Ab Abend findet die nächste Yoga Einheit zum Thema Wurzeln statt.



© wildesgrün • grünes Glück erleben
Christine Knauff
www.wildesgruen.de

DONNERSTAG

Heute richtest du den Blick nach oben! Nadelbäume sind großartige Pflanzen, die uns auf vielen Ebenen Gutes tun. Beim Spaziergang im Wald schenken sie uns große Entspannung und unterstützen unser Immun- und Hormonsystem. Bei einer Wanderung entdeckst du genau diese Kraft und sammelst für die Küche und die Kräuterapotheke. Am Nachmittag kochst du ein wildes Menu mit Victoria, denn ihre Spezialität sind die kulinarischen Highlights mit den immergrünen Bäumen. Tine zeigt dir ihre Lieblings Rezepturen mit Nadelbäumen für die Kräuterapotheke.

FREITAG

Wilde Kräuterwerkstatt! Handgemacht und absolut einzigartig sind die Produkte aus der Kräuterwerkstatt. Salze, Essig, Eingelegtes, Pesto, Likör, Oxymel, und Co sind nur einige der vielen Möglichkeiten und immer besondere Geschenke. An diesem Tag steht die Kreativität und Praxis auf dem Programm und wir zaubern gemeinsam kleine kulinarische Schmankerl.

Für unser Essen kochen wir anschließend mit wildem Grün und genießen die volle Kräuterpower.

SAMSTAG

Ein Blick vom Berg darf nicht fehlen! Nach einem Kurztrip mit der Bergbahn auf einen Gipfel mit wunderschönem Alpenpanorama kehrt du mit der Gruppe in ein kleines, vegetarisches Restaurant ein.

Am Nachmittag lernst du wie du mit einfachen Mitteln besondere Kosmetik für die kalte Jahreszeit herstellen kannst wie Creme, Salbe und Lippenpflege. Alles natürlich mit der Kraft der Kräuter.

Am Abend findet eine die dritte Yoga-Einheit statt.

SONNTAG

Zum Abschied stellen wir ein gemeinschaftliches Duftspray zum Mitnehmen her, so dass du daheim und unterwegs eine Erinnerung an diese Woche und die Gruppe hast.

Anschließend ist Zeit zum Packen & Abreisen.

Dieses Programm ist ein reines Beispiel und dient zur Orientation!

FRÜHSTÜCK täglich bis 9.30 Uhr, um 10.00 Uhr beginnen wir mit dem Programm.

FREIE ZEIT gibt es täglich für jeden in Form von kleinen und großen Pausen.