

Wir werden von der Natur reich beschenkt. Mit gesunden und wunderbar aromatischen Genussmitteln, wohltuender grüner Umgebung und selbstgemachten Wellnessprodukten holen wir uns die geballte Kraft aus dem Wald. Ohne lange Transportwege, ohne Verpackungsmüll, regional und saisonal haben unsere essbaren Wild- und Heilpflanzen eine Qualität, die es nirgends zu kaufen gibt.

#### TERMINE 2025

**Sonntag, 23. März 2025, 14 - 16 Uhr**  
**Die Kraft der frischen Frühlings-  
Wildkräuter**

Diese Führung ist besonders für EinsteigerInnen geeignet: Die Natur erwacht und die Zahl der Kräuter ist noch überschaubar. Wir entdecken, erkennen und nutzen Wald- und Wiesenkräuter. Jede Pflanze wird unter verschiedenen Gesichtspunkten vorgestellt: Essbarkeit, Gesundheit und kosmetische Anwendungen. Kosten 20 €

**Sonntag, 30. März 2025, 15 - 17 Uhr**  
**Die Kraft der Knospen und Blätter von  
Bäumen und Sträuchern**

Im Frühling schlagen die Bäume kräftig aus, ein Schmaus für Augen und Gaumen. Denn Baumblätter haben einen sehr typischen, einmaligen Geschmack. Man kann sie nur für eine kurze Zeit im Jahr genießen. Wir wollen sie unter allen Aspekten der Wirkung betrachten und probieren. Kosten 20 €



**Sonntag, 04. Mai 2025, ab 14 Uhr, 3-4 Std**  
**BärenKraft und Waldstärke: Bärlauch  
und Waldmeister**

Diese beiden Kräuter sind nicht nur kulinarisch eine Wohltat für den Gaumen, sondern für den ganzen Körper. Sie werden unter allen wohltuenden Aspekten vorgestellt und gesammelt. Anschließend verarbeiten und probieren wir diese guten Wildkräuter. Einige Wildkräuter, die uns auch begegnen, werden wir ebenfalls zum Abrunden mit verarbeiten. Kosten 25 € zzgl. Material

**Sonntag, 18. Mai 2025, ab 14 Uhr, 3-4 Std**  
**Ein Kraftwerk der Natur: Brennnessel,  
Giersch & Co.**

Wildkräuter, die auch gern „Gartenunkräuter“ genannt werden, sind eine leckere und gesunde Alternative zu Kulturpflanzen und können die regionale Küche bereichern. An diesem Termin wollen wir essbare Wildkräuter sammeln und gemeinsam Rezepte ausprobieren, um sie zu verkosten. Kosten 25 € zzgl. Material

**Freitag, 06. Juni 2025, 16 - 18 Uhr**  
**WildkräuterKraft für Pferd + Hund**  
Kräuter sind schon immer Bestandteil in der Tierernährung gewesen. Die vielfältigen Wirkungen der Kräuter können in der Tierfütterung gut für das Immunsystem und auch bei Erkrankungen unterstützend sein. Wir werden eine Vielzahl von Wildkräutern kennenlernen. Ziel ist das sichere Bestimmen der Wildkräuter und ihr Einsatz. Kosten 20 €

**Freitag, 20. Juni 2025, ab 17 Uhr, ca. 3 Std**  
**Kraftvolle Öle und Salze mit wilden  
Pflanzen**

Wildkräuter mit und ohne Blüten werden zu wohltuenden Ölen und Salzen verarbeitet. Wir werden lernen, Johanniskraut und andere Wildkräuter sicher zu bestimmen, um dann Kräuteröle und -salze anzusetzen und zu erfahren, wie sie weiter verwendet werden können. Alle Öle und Salze können in kleinen, unterschiedlichen Proben mitgenommen werden. Kosten 25 € zzgl. Material

**Sonntag, 22. Juni 2025, ab 14 Uhr**  
**Wohltuende Heilkraft durch wilde Pflanzen**

Natürliche Heilmittel für Frauen speziell bei Bauchkrämpfen und anderen Schmerzen selbst herstellen ist nicht schwer. Sie lernen, Wildkräuter zu erkennen, um damit Kräuteröle, Tinkturen und Wohlfühl-Tees herzustellen, die von allen Teilnehmenden in kleinen, unterschiedlichen Proben mitgenommen werden können.

Kosten 25 € zzgl. Material

**Sonntag, 28. September 2025, ab 15 Uhr,**  
**ca. 3 Std**

**Wohltuende Kräfte und Schönheit durch wilde Pflanzen**

Naturkosmetik und natürliche wohltuende Mittel selbst herstellen ist nicht schwer und macht Spaß. Sie werden lernen, Wildkräuter zu erkennen, um dann mit vorher angesetzten Kräuterölen und Tinkturen Salben, Deos oder Düfte herzustellen, die von allen Teilnehmenden in kleinen, unterschiedlichen Proben mitgenommen werden können.

Kosten 25 € zzgl. Material

**Sonntag, 02. November 2025, 14 - 16 Uhr**  
**NaturKraft in Wasch- und Putzmitteln**

Es gibt viele Möglichkeiten, die Umwelt mit pflanzlichen Mitteln zu entlasten. Viele Pflanzen enthalten die dafür nötigen Substanzen. Aus Kastanien, Efeu oder Apfelsinenschalen lassen sich etwa ganz einfach Wasch- und Putzmittel herstellen, die dann in kleinen Proben mitgenommen werden können.

Kosten 25 € zzgl. Material

**Rahmeninformationen**

- **Ort/Treffpunkt:** Wird kurz vorher bekanntgegeben!
- **Kosten p. P. + Termin:** Wie angegeben!

**Gern können Sie mit einer Gruppe einen individuellen Termin für eine Kräuterführung mit mir vereinbaren!**

Bei diesen Wildkräuterführungen werden Sie die Wirkung und Nutzung unserer kraftvollen wildwachsenden Pflanzen je nach Jahreszeit kennenlernen und selbst praktisch ausprobieren.

**Ich freue mich auf Sie!**

**Anmeldung bei:**

**Barbara Dancs**

Dipl.-Sozialpädagogin

Zertifizierte Waldpädagogin

Zertifizierte Kräuterpädagogin

Kursleiterin für Waldbaden-Achtsamkeit im Wald

Tel.: 05321 398810

info@waldfee-harz.de

www.waldfee-harz.de



In Zusammenarbeit mit den  
Niedersächsischen Landesforsten –  
Waldpädagogikzentrum Harz



**Niedersächsische Landesforsten**

# Die Kraft der Wildkräuter

## Programm 2025



©Barbara Dancs

### Führungen rund um Wissen und Verwendung von Wildkräutern

- ❖ Wildkräuter und Bäume sicher bestimmen
- ❖ Leckere Rezepte ausprobieren
- ❖ Verwendung in Kräuterölen, Tinkturen und Cremes
- ❖ Deos oder Balsams ausprobieren
- ❖ Natürliche Wasch- und Putzmittel selber machen