

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 2026

##### **Sonntag, 22. März 2026, 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, 29. März 2026, 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, 26. April 2026, 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, 17. Mai 2026, 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



##### **Sonntag, 31. Mai 2026, 14 - 16 Uhr Waldbaden-Wildkräuter mit allen Sinnen**

Ich lade ein, die grünen und bunten Wunder dieser Erde anders, intensiver mit dem Herzen und mit allen anderen Sinnen zu entdecken. Achtsam ertasten, schmecken und riechen wir die wunderbaren Pflanzenwesen. Pflanzen können Heilung für Körper und Seele schenken. Pflanzenmeditationen und -geschichten lassen uns die Verbundenheit mit ihnen verspüren.

Kosten 20 €

##### **Freitag, 26. Juni 2026, 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, 27. September 2026, ab 14 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

### **Weitere Waldaktivitäten**

**Sonntag, 21. Juni 2026, ab 14 Uhr  
Bergwiesenführung bei der höchstgelegenen  
Bergstadt St. Andreasberg**

Wir wandern auf dem Hochplateau Jordanshöhe, mit einem wunderbaren Bergpanorama entlang herrlich blühender Bergwiesen. In Richtung St. Andreasberg gehen wir über einen kleinen Holzsteg und gelangen zu einem überwältigenden Orchideenreservoir. An der Braunlager Straße kann im Bergcafé „Roter Bär“ eingekehrt werden. Über einen schmalen Wiesenweg, der parallel zur Straße verläuft, wandern wir zu unserem Ausgangspunkt zurück. Die Wanderung ist ca. 7 km lang und mittelschwer mit geringem Höhenunterschied. Kosten 20 €

**Freitag, 07. August 2026, 20:00 Uhr  
Nachtwalderlebnis - Mit allen Sinnen durch den  
geheimnisvollen Harz**

Das Erlebnis für die ganze Familie und Naturbegeisterte. Auf dieser Nachtwanderung werden alle Sinne angesprochen. Wir werden die fantastischen Seiten des nächtlichen Goslar vom Berg aus sehen. Wie die Tiere der Nacht wollen wir uns lautlos fortbewegen, um die Dunkelheit mit allen Sinnen wahrzunehmen. An verwunschenen Plätzen erfahren wir etwas über historische oder mythologische Geschichten. Die Wanderung dauert ca. 2-3 Stunden. Kosten 20 €

### **Rahmeninformationen**

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

**Gern können Sie mit einer Gruppe einen  
individuellen Termin für eine Wild-  
kräuterführung mit mir vereinbaren!**

Bei diesen Wildkräuterführungen sind die Erklärungen immer unter allen Aspekten der Essbarkeit und Wirkung enthalten. **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 Partnerschaft mit:



**Niedersächsische  
Landesforsten**

## **Die Kraft der Wildkräuter und weitere Waldaktivitäten Programm 2026<sub>nc</sub>**



**Führungen rund um Wissen von  
Wildkräutern, Bergwiesen,  
Nachtwalderlebnis und Waldbaden**

- ❖ Wildkräuter und Bäume sicher bestimmen
- ❖ Leckere Rezepte ausprobieren
- ❖ Verwendung in Kräuterölen, Tinkturen und Cremes
- ❖ Deos oder Balsams ausprobieren
- ❖ Mit allen Sinnen Wald und Wiese erleben