

# Wild- & Heilpflanzen

# Märchen & Naturschätze



[www.nat-ur-verbunden.ch](http://www.nat-ur-verbunden.ch)



**Martina Krähenbühl**  
Heilpflanzenfachfrau  
Natur- & Erlebnispädagogin

079 310 37 41  
martinakraehenbuehl@yahoo.com  
www.nat-ur-verbunden.ch



**Bettina Rempfler**  
Märchenerzählerin



**Andreas Sommer**  
Sagenwanderer

## Infos Kursprogramm

Anmeldung: bis jeweils 10 Tage vor Kursbeginn, telefonisch oder per Mail

- Mitnehmen:
- dem Wetter angepasste Kleidung
  - gutes Schuhwerk
  - Trinkflasche
  - Mittags-Picknick (nicht am 30.4., 18.6., 19.6., 26.11.)
  - Kursgeld in bar
  - evtl. Sitzunterlage

Höhenmeter: †200 m bedeutet 200 m Anstieg und 200 m Abstieg

Die Versicherung ist Sache der Teilnehmer. Jegliche Haftung wird abgelehnt.

2022 | Im Emmental & Entlebuch

## Jahresprogramm

### Essbare Wildpflanzen

Samstag, 30. April 2022

**Unterwegs in Wald und Wiese lernst Du unsere essbaren Wildpflanzen an ihren natürlichen Standorten kennen. Diese Kräuter bergen vitale, gehaltvolle Kräfte in sich und bereichern unsere Nahrung mit spannenden Geschmacksnoten. Mit frisch gesammelten Kräutern bereiten wir uns zum Mittagessen einen Wildkräutersalat mit «blumig-wilden» Beilagen zu. Ein Genuss!**

Treffpunkt: Emmenmatt Bahnhof, 9.20 Uhr  
Schluss: Emmenmatt Bahnhof, ca. 15.00 Uhr  
Reine Wanderzeit: ca. 1,5 h, †200 m, CHF 120.– p. P.  
Mitnehmen: Schüsseli und Gabel

### Heilpflanzen im Frühling

Sonntag, 15. Mai 2022

**Wir widmen unsere Aufmerksamkeit den Heilpflanzen, die insbesondere im Frühling ihre volle Kraft entwickeln. Vertiefen uns in Wirkungen, Signaturen und Anwendungsmöglichkeiten. Ausgewählte Pflanzen verarbeiten wir frisch zu individuellen Urtinkturen.**

Treffpunkt: Langnau i.E. Bahnhof, 10.00 Uhr  
Schluss: Langnau i.E. Bahnhof, ca. 16.00 Uhr  
Reine Wanderzeit: ca. 2 h, †300 m, CHF 120.– p. P.

### Heilkräfte unserer Bäume

Pfingstmontag, 6. Juni 2022

**Unser Weg führt auf einem lauschigen Pfad durch den Wald hoch zu den Linden der Hornbachegg. Unser Fokus gilt den Bäumen und Sträuchern am Wegrand. Wir befassen uns mit ihren Heilkräften, angewandtem Volkswissen, alten Mythen und Bräuchen und den Möglichkeiten in der Gemmotherapie. Eine frisch zubereitete «Baum-Essenz» begleitet Dich nach Hause.**

Treffpunkt: Wasen i. E. Bahnhof, 9.00 Uhr  
Schluss: Wasen i.E. Bahnhof, ca. 16.00 Uhr  
Reine Wanderzeit: ca. 3 h, †390 m, CHF 120.– p. P.

### Duftende Pflanzenwasser

Samstag, 18. Juni 2022

**Kräuter destillieren in einer kleinen Destille, ein altes, faszinierendes Handwerk. Wir ernten und verarbeiten frische Blüten und Pflanzenteile direkt vom Garten. Durch die Destillation entsteht ein wertvolles Pflanzenwasser, das sogenannte Hydrolat. Daraus stellen wir diverse Pflegeprodukte her und erfahren einiges über die Anwendungsmöglichkeiten dieser kostbaren Wasser.**

Treffpunkt: Zollbrück Bahnhof, 9.50 Uhr  
10 Minuten Spaziergang zum Heilpflanzengarten  
Schluss: Zollbrück Bahnhof, ca. 16.00 Uhr  
CHF 140.– p. P., inkl. 3 Produkten und vegetarischem Mittagessen vom Garten

### Wildkräuter & Sagenzauber

Sonntag, 19. Juni 2022

Mit Sagenwanderer Andreas Sommer

**Wanderung hoch zur magischen Schynenalp. Heimische Sagen und Mythen, erzählt in chüschtigem Bärndütsch, begleiten uns durch den Tag. Unterwegs sammeln wir Wildpflanzen und bereiten daraus über dem Feuer ein Mittagessen und eine kräftige Pflanzensalbe zu. Ein sagenhafter Genuss für Leib und Seele.**

Treffpunkt: Trubschachen Bahnhof, 9.15 Uhr  
(kurze, gemeinsame Fahrt zum Ausgangspunkt)  
Schluss: Trubschachen Bahnhof, ca. 17.00 Uhr  
Reine Wanderzeit: ca. 3 h, †440 m, CHF 120.– p. P.  
Mitnehmen: Schüsseli, Löffel, Gabel, Sitzunterlage

### Heilpflanzen & Salbenküche

Sonntag, 3. Juli 2022

**Wanderung über aussichtsreiche Hügelzüge des Napfberglandes. Am Wegrand lernst Du heimische Heilpflanzen, ihre Erkennungsmerkmale, individuellen Wirkungen und Besonderheiten kennen. Ausgewählte Pflanzen verarbeiten wir über dem Feuer zu wohltuenden Salben und tauchen tiefer in die Salbenherstellung ein.**

Treffpunkt: Trubschachen Bahnhof, 9.15 Uhr  
(kurze, gemeinsame Fahrt zum Ausgangspunkt)  
Schluss: Trubschachen Bahnhof, ca. 17.00 Uhr  
Reine Wanderzeit: ca. 3 h, †440 m, CHF 120.– p. P.

### Heilpflanzen im Spätsommer

2-Tages-Kurs auf dem Balmeggberg  
Samstag, 27. August – Sonntag, 28. August 2022

**In diesen Tagen tauchen wir aktiv, genussvoll und erkundend in den Reichtum unserer Heilpflanzenwelt ein. Altes Volkswissen und aktuelle Phytotherapie verweben sich**

**dabei zu einem Ganzen. Wir vertiefen uns in Bestimmungsmerkmale, Heilwirkungen, Anwendungs- und Verarbeitungsmöglichkeiten. Stellen individuelle Balsame und Tinkturen her und destillieren ausgewählte Kräuter zu wertvollen Pflanzenwässern.**

Treffpunkt: Trub Löwenplatz, 27. August, 10.20 Uhr  
Schluss: Balmeggberg, 28. August, 16.00 Uhr  
CHF 270.– p. P., inkl. Übernachtung in Jurten und vollwertiger Verpflegung. Detailinfos & Anmeldung: Balmeggberg.ch / 034 495 50 88

### Bergpflanzen & Sagenzauber

Sonntag, 11. September 2022

Mit Sagenwanderer Andreas Sommer

**Heimische Märchen, Mythen und Sagen öffnen die Tore in die magische Dimension der karstigen Berglandschaft der Schrattefluh. Unterwegs erfährst du einiges über die Heilkräfte und Besonderheiten einzelner Bergpflanzen und stellst eine kräftige Tinktur her, die Dich in den Winter begleitet.**

Treffpunkt: Flühli LU Post, 8.45 Uhr  
(Mitfahrgelegenheit ab Langnau i.E.)  
Schluss: Flühli LU Post, ca. 17.00 Uhr  
Reine Wanderzeit: ca. 4 h, †730 m, CHF 90.– p. P.

### Märchen & Naturschätze

Sonntag, 23. Oktober 2022

Mit Märchenerzählerin Bettina Rempfler

**Wanderung durch die urtümliche Moor- und Berglandschaft der Hagleren. Märchen und Mythen spinnen goldene, feine Fäden, erzählen von alten Weisheiten und verborgenen Schätzen. Unterwegs halten wir inne bei einzelnen Bergpflanzen und tauchen in die reiche Welt ihrer Heilkräfte ein.**

Treffpunkt: Flühli LU Post, 8.45 Uhr  
(Mitfahrgelegenheit ab Langnau i.E.)  
Schluss: Flühli LU Post, ca. 17.00 Uhr  
Reine Wanderzeit: ca. 4,5 h, †760 m, CHF 90.– p. P.

### Märchenzauber am Feuer

Samstag, 26. November 2022

Mit Märchenerzählerin Bettina Rempfler

**Über lauschige Pfade gelangen wir zum Märchenplatz im tiefen Wald. Am wärmen-den Feuer lauschen wir den Geschichten und Märchen in die Dunkelheit hinein. Kochen eine Suppe zum Znacht und stellen eine Harzsalbe über dem Feuer her. Laternenlicht führt uns zurück ins Dorf. Ein genussvolles Einstimmen in die dunkle Jahreszeit.**

Treffpunkt: Langnau Knieplatz, 16.00 Uhr  
Schluss: Langnau Knieplatz, ca. 21.30 Uhr  
Wanderzeit ca. 2 h, †200 m, CHF 90.– p. P.  
Mitnehmen: Schüsseli, Löffel, Sitzunterlage