

Wild- & Heilpflanzen- Kurse

Systemische Aufstellung

Ein neuer Zweig ist gewachsen ...

Körperbasierte systemische Begleitung

- Erkennen und lösen von belastenden Mustern in Familiensystemen, sowie auch im eigenen inneren System.
- In Übergangszeiten und herausfordernden Lebensphasen.
- Körperbeschwerden ganzheitlich betrachten.
- Auseinandersetzung mit inneren Anteilen.
- Essentielles herauskristallisieren.
- Neue Wege gehen.
- Mit dem tiefsten Innern in Verbindung sein.
- Neue Impulse im Körper verankern.

Meine Werkzeuge:

- Systemische Aufstellung, kombiniert mit körperbasierter Traumalösung.
- Einbezug unterstützender Heilpflanzen.

Ein Einzelsetting dauert ca. 2 Stunden.

Ort: Längmattstrasse 22, 3436 Zollbrück,
nach Absprache auch gerne in der Natur

Termine und Fragen: 079 310 37 41,
martinakraehenbuehl@yahoo.com

www.nat-ur-verbunden.ch

«Dort, jenseits von Ideen über
richtig und falsch –
dort gibt es ein Feld.
Lass uns dort treffen.»

Rumi

Kursprogramm

Essbare Wildpflanzen

Sonntag, 7. Mai 2023

Du lernst unsere essbaren Wald- und Wiesenpflanzen mit allen Sinnen kennen. Ihre natürlichen Standorte, Erkennungsmerkmale und Geschmacksrichtungen. Mit den frischen, gehaltvollen Kräutern bereiten wir uns zum Mittagessen einen schmackhaften Wildkräutersalat zu.

Treffpunkt: Emmenmatt Bahnhof, 9.20 Uhr
Schluss: Emmenmatt Bahnhof, ca. 15.00 Uhr
Reine Wanderzeit: 1,5 h, 1200 m, CHF 120.– p. P.
Mitnehmen: Schüsseli und Gabel

Regionale Heilpflanzen

Sonntag, 21. Mai 2023

Unser Fokus gilt den vielfältigen Heilpflanzen, die am Wegrand in unmittelbarer Nähe wachsen. Wir 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, 1300 m, CHF 120.– p. P.

Heilkraft unserer Bäume

Sonntag, 11. Juni 2023

Unser Weg führt auf einem lauschigen Pfad durch den Wald, hoch zu den Linden der Hornbachegg. Wir tauchen ein in die Welt unserer Bäume und Sträucher. Ihren Heilkräften, angewandtem Volkswissen, alten Bräuchen und den Möglichkeiten in der Gemmotherapie. Eine frisch zubereitete «Baumessenz» begleitet Dich nach Hause.

Treffpunkt: Wasen i.E. Bahnhof, 9.00 Uhr
Schluss: Wasen i.E. Bahnhof, ca. 17.00 Uhr
Reine Wanderzeit: ca. 3 h, 1390 m, CHF 120.– p. P.

Berg-Heilpflanzen

Sonntag, 9. Juli 2023

Meisterwurz, Goldrute, Arnika ... und weitere Pflanzen wachsen mit Vorliebe oder sogar ausschliesslich in Berggebieten. Wir besu-

chen sie, vertiefen uns in ihre Heilwirkungen und lernen ihr Wesen kennen. Unterwegs in einer ertümlichen Moor- und Berglandschaft im Entlebuch.

Treffpunkt: Flühli LU Post, 8.45 Uhr (Mitfahrgelegenheit ab Langnau i. E.)
Schluss: Flühli LU Post, ca. 16.00 Uhr
Reine Wanderzeit: ca. 3 h, 1420 m, CHF 120.– p. P.

Pflanzensalben

Sonntag, 20. August 2023

Wanderung zur Schynenalp und den Heilpflanzen im Napfbergland. Du lernst ihre Erkennungsmerkmale und individuellen Wirkungen kennen. Ausgewählte Pflanzen verarbeiten wir über dem Feuer zu wohltuenden Salben und tauchen dabei 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, 1400 m, CHF 120.– p. P.

Heilpflanzen im Spätsommer

2-Tageskurs auf dem Balmeeggberg
Samstag, 9. Sept. bis Sonntag, 10. Sept. 2023

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 Bestimmungsmerkmalen, Heilwirkungen, Anwendungs- und Verarbeitungsmöglichkeiten. Stellen individuelle Balsame und Tinkturen her und destillieren ausgewählte Kräuter zu wertvollen Pflanzenwässern.

Treffpunkt: Trub Löwenplatz, 9. Sept., 10.20 Uhr
Schluss: Balmeeggberg, 10. September, 16.00 Uhr
CHF 270.– p. P., inkl. Übernachtung in Jurten und vollwertiger Verpflegung
Detailinfos und Anmeldung: Balmeeggberg.ch oder 034 495 50 88

Wurzelzeit

Sonntag, 22. Oktober 2023

Im Oktober ist ein idealer Zeitpunkt um Wurzeln zu graben. Wir halten Ausschau nach Engelwurz, Baldrian, Wallwurz & Co. Gehen näher auf diese Pflanzen und ihre Wesensarten ein und stellen aus den frischen Wurzeln Salben und Urtinkturen her.

Treffpunkt: Langnau i. E. Bahnhof, 10.00 Uhr
Schluss: Langnau i. E. Bahnhof, ca. 16.00 Uhr
Reine Wanderzeit: ca. 2h, 1300 m, CHF 120.– p. P.



Martina Krähenbühl
Heilpflanzenfachfrau
Natur- & Erlebnispädagogin

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

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 7. Mai, 9./10. Sept.)
• Kursgeld in bar
• evtl. Sitzunterlage

Höhenmeter: 1200 m bedeutet 200 m Anstieg und 200 m Abstieg