

Wild- & Heilpflanzen-Kurse



Martina Krähenbühl
Heilpflanzenfachfrau
Natur- & Erlebnispädagogin

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

Infos Kursprogramm

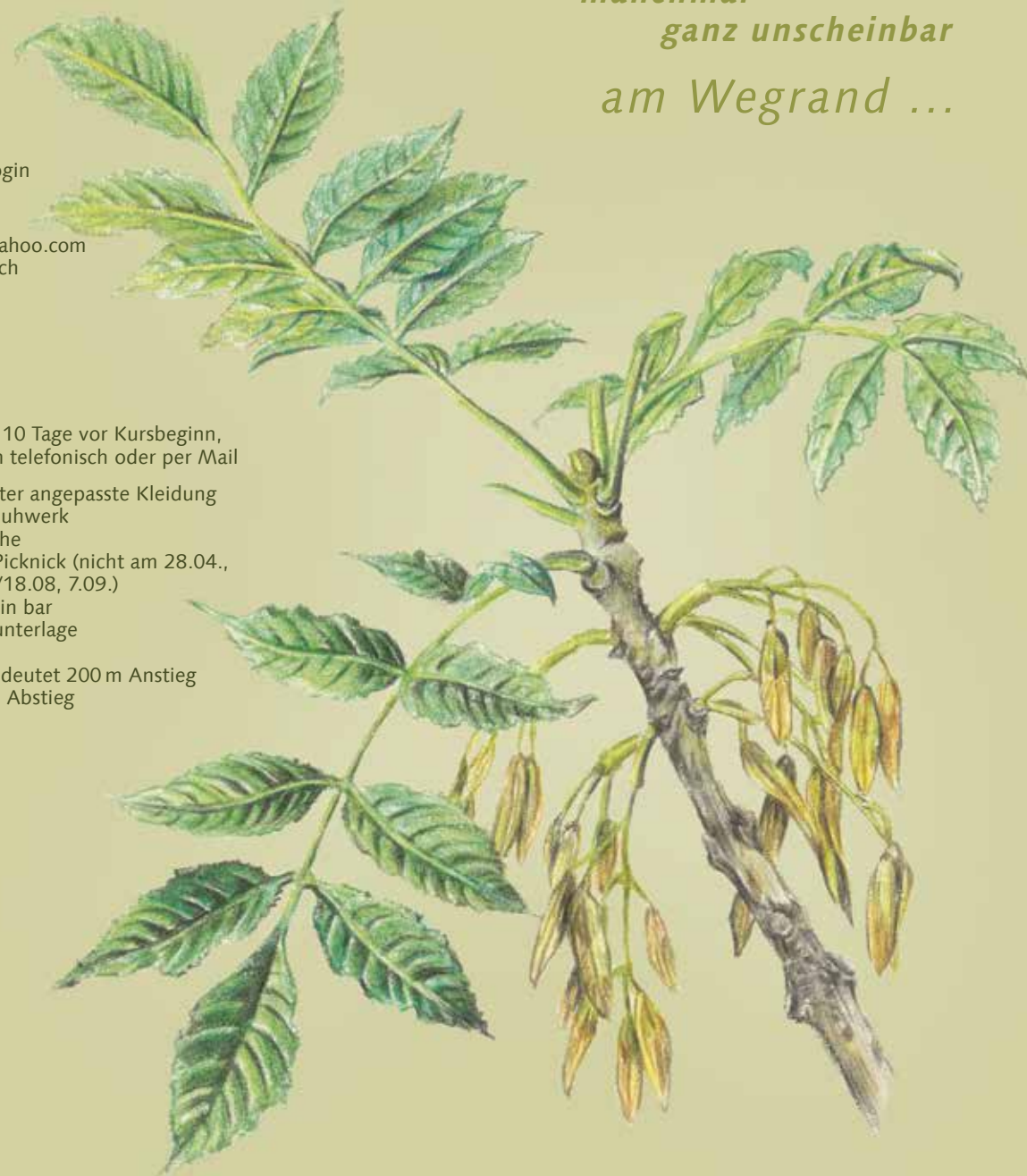
Anmeldung: bis jeweils 10 Tage vor Kursbeginn,
verbindlich telefonisch oder per Mail

Mitnehmen: • dem Wetter angepasste Kleidung
• gutes Schuhwerk
• Trinkflasche
• Mittags-Picknick (nicht am 28.04.,
2.05, 17./18.08, 7.09.)
• Kursgeld in bar
• evtl. Sitzunterlage

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

www.nat-ur-verbunden.ch

So viel «Heilsames»
finden wir in nächster Nähe,
manchmal
ganz unscheinbar
am Wegrand ...



Kursprogramm

Essbare Wildpflanzen

1-Tageskurs: Sonntag, 28. April 2024
oder Donnerstag, 2. Mai 2024

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: Zollbrück Bahnhof, 9.50 Uhr
Schluss: Zollbrück Bahnhof, ca. 15.00 Uhr
Reine Wanderzeit: 1,5 h, 1160 m, CHF 120.– p. P.
Mitnehmen: Schüsseli und Gabel

Regionale Heilpflanzen

Pfingstmontag, 20. Mai 2024

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. Unterwegs in der hügeligen Landschaft des Emmentals.

Treffpunkt: Emmenmatt Bahnhof, 9.20 Uhr
(kurze, gemeinsame Fahrt zum Ausgangspunkt)
Schluss: Emmenmatt Bahnhof, ca. 16.00 Uhr
Reine Wanderzeit: ca. 2 h, 1250 m, CHF 120.– p. P.

Heilkraft unserer Bäume

Samstag, 22. Juni 2024

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, dem angewandten Volkswissen und 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, 23. Juni 2024

Meisterwurz, Goldrute, Arnika ... und weitere Pflanzen wachsen mit Vorliebe oder sogar ausschliesslich in Berggebieten. Wir vertiefen uns in ihre Heilwirkungen und lernen verschiedene Anwendungsmöglichkeiten kennen. Unterwegs in einer ertümlichen Moor- und Berglandschaft im Entlebuch.

Treffpunkt: Glaubenbielen Bushaltestelle «Parkplatz», 9.20 Uhr (Bus ab Schüpfheim / Sörenberg)
Schluss: Glaubenbielen Parkplatz, 16.20 Uhr
Reine Wanderzeit: ca. 3,5 h, 1480 m, CHF 120.– p. P.

Heilpflanzen im Spätsommer

2-Tageskurs auf dem Balmeeggberg
Samstag, 17. August – Sonntag 18. August 2024

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, 17. August, 10.20 Uhr
Schluss: Balmeeggberg, 18. August, 16.00 Uhr
CHF 290.– p. P., inkl. Übernachtung in Jurten und vollwertiger Verpflegung
Detailinfos & Anmeldung: balmeeggberg.ch / 034 495 50 88

Duftende Pflanzenwasser

Samstag, 7. September 2024

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.

Ort: Kubu-Hof-Garten, Grabenmattweg 43, 3436 Zollbrück
Zeit: 10.00 bis 16.00 Uhr
Kosten: CHF 150.– p. P., inkl. 3 selbst hergestellten Produkten und vegetarischem Mittagessen

Heilpflanzen und Salbenküche

Sonntag, 8. September 2024

Wanderung zur Schynenalp und den Heilpflanzen im Napfbergländ. Wir vertiefen uns in Wirkungen, Signaturen und Anwendungsmöglichkeiten. 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, 1400 m, CHF 120.– p. P.

Wurzelzeit

Sonntag, 20. 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. 2 h, 1300 m, CHF 120.– p. P.