

Regeneratives Waldbaden und/oder Kräuterküche für Ihr Zuhause Kochen mit Wildkräutern



Gemeinsam sammeln wir essbare Wildkräuter, lernen ihre eindeutigen Bestimmungsmerkmale kennen und verarbeiten sie anschließend in der Outdoor-Küche zu köstlichen Gerichten.

Wir kochen eine frische Wildkräutersuppe, bereiten Pesto zu oder backen aromatische Kräuterwaffeln. Ergänzt durch saisonale, kreative Wildkräuter-Variationen aus dem, was die Natur uns schenkt.

Mit Wilder Limo, duftendem Kräutertee oder einem Rosmarinsprizz stoßen wir auf einen kulinarischen Tag in der Natur an.

In achtsamer Atmosphäre verbinden sich Sammeln, Zubereiten, Wissen und Genuss.

Es besteht die Möglichkeit **vor dem Workshop**, den Tag mit einer Einheit **Waldbaden** oder einer **Kräuterwanderung** zu starten - für eine bewusste Entschleunigung und vertiefte Naturerfahrung.

Wo, wann und was kostet das Walderlebnis?

- **Sonntag, 19.04.26 + 17.05.26 + 14.06.26**
- Ziegelweg 1 in 15749 Mittenwalde Ortsteil Töpchin
- 09:30 Uhr | regeneratives Waldbaden | Dauer: ca. 3,5 Stunden | 35,- € pro Person
- 13:00 Uhr | Workshop Kräuterküche | Dauer: 4 Stunden | 55,- € pro Person (inkl. Zutaten & Getränke)
- Walderlebnisse einzeln oder zusammen buchbar | Teilnehmerzahl ist begrenzt

Naturführerin für das Waldbaden:

Daniela Brockmann | IHK zertifizierte Naturführerin | www.mitten-im-walde.de

Workshop-Leiterin in der Kräuterküche:

Ulrike Schünke | Pflanzen- und Wildnispädagogin | www.waldzeit.net

Kontakt für die Anmeldung:

Daniela Brockmann

Telefon: 033769 / 18716

E-Mail: info@mitten-im-walde.de

www.mitten-im-walde.de

