

Regeneratives Waldbaden und/oder Wildkräuterführung im Frühling Mit Zubereitung von Kräuterspeisen



Der Frühling schenkt uns eine Fülle wilder Köstlichkeiten.

Bei unseren Wildkräuterführungen am 19. April, 17. Mai und 14. Juni entdecken wir gemeinsam essbare Wildpflanzen, lernen ihre sicheren Bestimmungsmerkmale kennen und verarbeiten einige davon direkt zu kleinen Snacks.

In achtsamer Atmosphäre verbinden wir Wissen, Naturerlebnis und Genuss.

Es besteht die Möglichkeit **nach dem Workshop**, den Tag mit einer Einheit **regeneratives Waldbaden** oder einem **Workshop Kräuterküche** zu ergänzen - für eine bewusste Entschleunigung und einem vertieften Naturgenuss.

Wo, wann und was kostet das Walderlebnis?

- **Sonntag, 19.04.26 + 17.05.26 + 14.06.26**
- Ziegelweg 1 in 15749 Mittenwalde Ortsteil Töpchin
- 10:00 Uhr | Workshop Kräuterküche | Dauer: 2 Stunden | 20,- € pro Person (inkl. Verkostung kleiner Wildkräuter-Snacks)
- 13:00 Uhr | regeneratives Waldbaden | Dauer: ca. 3,5 Stunden | 35,- € pro Person
- Walderlebnisse einzeln oder zusammen buchbar | Teilnehmerzahl ist begrenzt

Workshop-Leiterin in der Kräuterküche:

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

Naturführerin für das Waldbaden:

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

Kontakt für die Anmeldung:

Daniela Brockmann

Telefon: 033769 / 18716

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

www.mitten-im-walde.de

