

Ganzheitliches Heil- und Wildkräuterwissen Veranstaltungen 2025

TERMIN	THEMA	TREFFPUNKT	€ je Teilnehmer
SA: 29. März 2025 14 Uhr bis ca. 16:30 Uhr	„Die Neunstärke“ oder die Gründonnerstagsuppe Ob wir schon die nötigen 9 Kräuter für die traditionelle Suppe finden? Zuerst kleine Exkursion und danach gemeinsame Zubereitung der Suppe. Inkl. aller Zutaten	Kirchsulletten 27, Pilgerheim der Abtei Maria Frieden 96199 Zapfendorf	29.-€
SA: 05. April 14:00 bis ca. 16:30 Uhr	Erstes kraftvolles Grün, mit Kaffee und Kuchen Bei dieser Wildkräuterführung werden Sie die Schätze u. Kraftquellen vom Wegesrand kennenlernen, mit wertvollen Tipps und Kostproben. Findet auf dem Abteigelände statt. Im Anschluss Austausch bei Kaffee und Kuchen.	Kirchsulletten 27, Abtei Maria Frieden 96199 Zapfendorf	23.-€
SA: 26. April 14:00 bis ca. 17.00 Uhr	Löwenzahnfrühlingserwachen (Workshop) Diesen Superstar der Wildkräuter mit allen Sinnen kennen und genießen lernen. Gemeinsames Kräutersammeln um im Anschluss Köstlichkeiten aus dem leuchtenden Gold zaubern.	Pünzendorfer Tal, genauen Treffpunkt erfahren Sie bei der Anmeldung	34.-€
SA: 10. Mai 14:00 bis ca. 16:30 Uhr	Klosterkräuter – Führung mit Kaffee und Kuchen Einladung in das einzigartige Ambiente des Klostersgartens. Die besondere Kräutervielfalt ist sowohl als grüne Apotheke als auch kulinarisch sehr wertvoll. Viele Informationen über ihre Wirkung und Verwendung. Inkl. Kaffee und Kuchen.	Kirchsulletten 27, Pilgerheim der Abtei Maria Frieden 96199 Zapfendorf	23.-€
SA: 24. Mai 14:00 bis ca.17:30Uhr	Hildegard v. Bingen Kräuter und ganzheitlicher Ansatz, die Kräuter mit den Sinnen erfassen, dazu ihre Ver- u. Anwendung, gleichzeitig wie verschaffe ich mir Wohlbefinden nach dem ganzheitlichen Ansatz. Inklusive Kaffee und Kuchen	Kirchsulletten 27, Abtei Maria Frieden 96199 Zapfendorf	35.-€
SA: 07. Juni 14:00 bis ca. 17:30 Uhr	Kraftpaket Brennnessel (Workshop) Eine starke Heilpflanze mit unendlichen Einsatzmöglichkeiten. Sie erfahren, wie die Heilpflanze als „Power-Begleitung“ das ganze Jahr vielfältig genutzt werden kann und stellen gleichzeitig einfache Kraftpakete her zum Probieren. Inkl. aller Materialien.	Kirchsulletten 27, Abtei Maria Frieden 96199 Zapfendorf	44.-€
20. - 22. Juni Lichtzelt	Essbare Wildkräuter/pflanzen Lichtzelt – Friedenstage, Veranstaltung auf der Jahnwiese / Bamberg, näheres entnehmen Sie bitte dem Programm oder (www.lichtzeltimhain.de)	Jahnwiese am Wehr, Bamberg	
SA: 28. Juni 14:00 bis ca. 17:30 Uhr	Die Kraft der Natur, mit Artemisia Annu durchs Jahr Auszeit zum Ankommen bei sich, ist in unserer schnelllebigen Zeit so wertvoll und wohltuend um im Beruf/Privatleben seinen „Mann/Frau“ zu stehen,„Innehalten und Kraftquellen erfahren. Inkl. Kaffee u. Kuchen	Kirchsulletten 27, Maria Frieden 96199 Zapfendorf	39.-€
SA: 12 Juli 14:00 – ca. 16:30 Uhr	Wohlbefinden für die FRAU, sich in all ihren Lebensphasen vom Mädchen bis zur „weisen“ Frau stärken und gutes Tun für sich. Es geht um die An- u. Verwendung der Frauenheilkräuter. Inkl. Kaffee u. Kuchen	Kirchsulletten 27, Pilgerheim der Abtei Maria Frieden 96199 Zapfendorf	23.-€
SA: 19. Juli 14:00 – ca. 19 Uhr	Wildkräuterkoche mit kleiner Exkursion Zuerst entdecken und sammeln wir saisonale Wildkräuter, um daraus im Anschluss ein herzhaftes Mehr-Gänge-Menü in fröhlicher Runde zu zubereiten. (Inkl. aller Materialien).	Kirchsulletten 27, Pilgerheim der Abtei Maria Frieden 96199 Zapfendorf	54.-€
DO: 14. August 10:00 bis ca.12:30 Uhr	Wurzbüschelkräuter – mit binden eines Straußes Infos zu d.Wurzbüschelkräutern für den Strauß zu Maria Himmelfahrt und binden eines Kräuterstraußes Inkl. aller Materialien	Kirchsulletten 27, Maria Frieden 96199 Zapfendorf	29.-€
DO: 14. August 16:30 – ca. 19:30 Uhr	Wurzbüschel-Strauß binden und Lichterprozession Infos zu d.Wurzbüschelkräutern für den Strauß zu Maria Himmelfahrt und binden eines Kräuterstraußes. Zum Abschluss besteht die Möglichkeit gemeinsam an einer Lichterprozession teilzunehmen. Mit kleiner Kräutermahlzeit.	Kirchsulletten 27, Maria Frieden 96199 Zapfendorf	32.-€

SA: 06. September 13:30 – ca. 16:30 Uhr	Die ersten Herbstfrüchte, viel Vitamin C, Wintervorrat Die Natur hält bereits jetzt schon vieles zur Verfügung um uns auf die kalte Jahreszeit vorzubereiten. Wildkräuterführung. Im Anschluss Austausch möglich bei Kaffee und Kuchen.	Kirschletten 27, Maria Frieden 96199 Zapfendorf	23.-€
SA: 27. September 13:30 – ca. 16:30 Uhr	Wilde Herbstfrüchte, Kräuter, Samen und Wurzeln Exkursion in einer farbenfrohen Jahreszeit zum entdecken wilder Früchtchen und vieles mehr. Mit Kaffee und Kuchen. Inkl. Kostproben.	Kirschletten 27, Maria Frieden 96199 Zapfendorf	23.-€
SA: 11. Oktober 13:30 – ca. 17:00 Uhr	Naturkräfte für den Winter (Workshop) Mit heilkräftigen Kräuterschätzen das Immunsystem stärken und Herstellung von Wintersirup und einen alten wirksamen Hausmittel Oxymel. Mit Kaffee und Kuchen. Inkl. aller Materialien.	Kirschletten 27, Maria Frieden 96199 Zapfendorf	29.-€ Raum
SA: 18. Oktober 14:00 – ca. 19:00 Uhr	Herbstliches Wildkräuterkochen mit kleiner Exkursion Zuerst entdecken und sammeln wir saisonale Wildkräuter, um daraus im Anschluss ein herzhaftes Mehr-Gänge-Menü in fröhlicher Runde zu zubereiten. (Inkl. aller Materialien).	Kirschletten 27, Pilgerheim der Abtei Maria Frieden 96199 Zapfendorf	54.-€
A: 8. November 13:30 – ca. 18:00 Uhr	Salben rühren mit Wurzel graben Salben für Gesundheit, Wellness und Wohlbefinden. Es werden zwei unterschiedliche Herstellungs-Methoden angewendet. Inklusiv Kaffee und Kuchen	Kirschletten 27, Maria Frieden 96199 Zapfendorf	45.-€
SA: 22. November 14:00 bis ca. 17:30 Uhr	Gut durch den Winter aktiviere Deine Selbstheilungskräfte mit entsprechender Einstimmung auf Körper, Geist und Seele, mit Atemübungen und Bewegung. Inklusiv Kaffee und Kuchen	Kirschletten 27, Maria Frieden 96199 Zapfendorf	35.-€
SA: 29. November 14:00 – ca. 19:00 Uhr	Räuchern, Einstimmung auf die bevorstehende Advents- und Weihnachtszeit Rechtzeitig zum Advent werde ich viele Informationen rund um das Thema Räuchern weitergeben, u. a. zu den gesammelten „Räucherkräutern“ vom Jahr mit ihrer Wirkung u. Verwendung. Natürlich räuchern wir auch mit dem Kräuterbuschen. Inkl. aller Materialien und Kaffee mit Kuchen.	Kirschletten 27, Maria Frieden 96199 Zapfendorf	39.-€
SA: 6. Dezember 14:00 – ca. 19:00 Uhr	Die Bedeutung der Rauhnächte Wegweisende Info über die Bedeutung von der Wintersonnwende und dem gleichzeitigen Beginn der Rauhnächte. Einstimmung und Vorbereitung auf den Jahreswechsel, um die Tage „zwischen den Jahren“ bewusster leben und zu genießen.	Kirschletten 27, Maria Frieden 96199 Zapfendorf	39.-€

Für alle Angebote gilt:

Eine Anmeldung ist immer erforderlich per Telefon oder E-mail. Für einige Veranstaltungen ist die Teilnehmerzahl begrenzt, deshalb bitte ich um rechtzeitige Anmeldung.

Bei Rücktritt ab 3 Tage vor Beginn wird die Kursgebühr fällig, außer es wird ein Ersatzteilnehmer gestellt.

Auf Anfrage können gerne noch Termine vereinbart werden.

Gartenbegehungen sind möglich, um in Ihrem eigenen Garten die Kräuter (vermeintliche Unkräuter) und Wildpflanzen bewusst wahrnehmen, erkennen und nutzen zu können.

Gruppenpreise ab 10 Personen möglich.

Jeder Teilnehmer handelt auf eigene Verantwortung, es kann keine Haftung für Personen oder Sachschäden übernommen werden.

Kontakt und Anmeldung:

Christine Helmrich, Tel.: 0951 18 50 70 82, E-mail: christinehelmrich@gmx.de oder
M. Mechthild Thürmer OSB, Tel: 09547 9223 33, E-mail: abtei@abtei-maria-frieden.de

KräuterFaszination

Ganzheitliche Heil- und Wildkräuterkunde

Christine Helmrich
zertifizierte Heil- und Wildkräuterexpertin
Mentaltrainerin (a. PTB)

Meedensdorfer Straße 8a
96117 Memmelsdorf
Tel: 0951 18 50 70 82