

Natur entdecken 2026

Ab Höchenschwand / Treffpunkt bei Anmeldung

Kräuter-Wanderungen 14-16.15 Uhr €15

Viele schöne Wege rundum Höchenschwand bieten interessante Pflanzenentdeckungen

Samstag: 23.5. / 27.6. / 15.8. / 10.10.



Ab Häusern Wittlisberg Kapelle €15

Kräuter- Bummel in zauberhafter Natur.

Samstag: 6.6. & 12.9. 14 – 16.15 Uhr

Ab Menzenschwand Wanderparkplatz

Kräuter-Wanderungen 18.30-20.30Uhr €15

Donnerstag 2.7 & 27.8

Wildkräuter-Genussküche

Wildpflanzen Erlebnis-Wanderung

Ab Hotel das Landhaus Tiefenhäusern
Sonntage 14.6. / 30.8. / 20.9. 10-14 Uhr

Wanderung & Wildpflanzen Genussmenü € 42,-
ab 12.30h nur Wildpflanzen Genussmenü €29.50



Genuss Reise - Allerlei Kräuter

Hotel Eden Rheinfelden CH

Do 4.6. & 13.8. 19-21 Uhr CHF68.-

Fesselnde Pflanzen-Entdeckungsreise
mit erlesenen Eden Häppchen Menü
Anmeldung: +41 61 836 24 24

oder willkommen@hoteleden.ch

Kräuterbummel mit Wildkräuter-Imbiss

Ab Gret-Stube Nögenschwil € 25

Fr. 29.5. / Do 10.9. jeweils 15-17.30 Uhr

Natur Resilienz 18-20 Uhr €20

Outdoor-Training nach den 7 Resilienzurzeln

Mentale Fitness und mehr Widerstandsfähigkeit
gegenüber den Stürmen des Lebens erreichen.

Treffpunkt: Bekanntgabe bei Anmeldung

Do 18.6. Selbstwirksamkeit

Fr 18.9. Akzeptanz & Optimismus

Werkstätten im wilden Naturgarten

Kraft, Potenzial und Anwendungs-Möglichkeiten
von Wildpflanzen kennenlernen.

Di 31.3. Gemmo-Knospen Mazerate 18-20h
(ev. Samstag 11.4 von 14-16h)

Do 19.5. Zauberhaftes Gänseblümchen "

Sa 20.6. SonnenwendMagie "

Di 4.8. Wegweisende Schafgarbe "

Im bunt-lebendigen Mix zu Materie & Wesen sowie
Mythologie. Mit Degustationen & Produktionen.

€ 25 & Materialkosten max. 10 €

Ein Männlein steht im Walde....

Faszination Fliegenpilz €30 Sept/Okt

Bummel zum Fliegenpilz. Meditation, Erzählungen
und Produktion einer Schmerzinktur. Ca 2,5h.
Angemeldete Interessenten werden kontaktiert.

Pflanzen sind Nahrung auf körperlicher wie
auch geistiger Ebene. Ob gross wie Bäume oder
klein wie Moos – sie sind ein Gegenüber mit
welchem wir uns auseinander setzen und auch
austauschen können.

Details zu Kursen, Wanderungen, Seminaren auf
www.natur-landschaft-resilienz.de

Natur voller Genuss Wochenend-Seminar

im Naturpark Hunsrück Saarland

Landgasthof Gräfendhron, in 54426 Gräfendhron

Sa/So 24./25. Oktober € 403 mit Jutta Eich

Ein genussvolles, erlebnisreiches, sehr entspannendes
Wochenende im Nationalpark Hunsrück –eine Hot
Spotregion für biologische Vielfalt. Durch Wiesen und
Wälder schlendern, entlang der murmelnder Dhron,
das Hier und Jetzt intensiv erleben in der Natur.
SHINRIN YOKU (Waldbaden), Meditationen, Solo-Zeit,
Atem- & Augenübungen, Sinnes-Wahrnehmungen,
Achtsamkeit, Schlendern, Staunen, LandArt, Rasten....
Entdeckungen in der vielseitigen Pflanzenwelt spiegeln
uns ihre Selbsterhaltungs- und Antriebskräfte als
auch die Fülle welche Wildkräuter für uns Menschen
bereit stellen. Kleine Verkostungen, Wildkräuter
sammeln für Verarbeitungen zu hilfreichen Hausmitteln
und für ein Mittagessen sind weitere Höhepunkte
dieser schönen Streifstunden in der Natur.

Inkl. Übernachtung, Verpflegung, Ausflüge, Material.

Gerne Flyer anfordern!

Rund um Wildpflanzen

Aus der Fülle der Natur schöpfen und in kleinen
Schritten zum Selbstversorger werden

Spannende Naturbegehung vermitteln
faszinierende Impulse zu Wild-Pflanzen.
Ob Heilpflanze oder Wildkraut-Leckereien,
alle Kurse, Wanderungen oder Seminare mit
mir entführen in die Welt von altem und neuem
Wissen, zu Nutzungsmöglichkeiten sowie zu
Geschichte und Märchen, weisen hin auf die
natürlichen Ordnung und Rhythmen und die
Verbindung des Menschen mit der Natur.

Nehmen Sie gerne Kontakt auf zu individuellen
Kursangeboten, Wanderungen oder Seminaren
für Gruppen ab 4-15 Personen.