



Birga Meyer
Kräuterwanderungen
Termine 2019

Kneipp-Verein Elten e.V.

Neunerlei Kräuter – ‚Heilpflanzen zum Frühjahrsputz‘ Gründonnerstag, 18. April 2019, 11:00 Uhr

Es ist ein alter Brauch am Gründonnerstag die ersten frischen Frühjahrskräuter zu sammeln und aus 3x3 Heilkräutern eine Suppe zu bereiten. Sie soll den Winter vertreiben, Gesundheit und Kraft für das neue Jahr bringen.

Wir folgen dieser Tradition und sammeln bei einer Wanderung auf dem Eltener Berg *neunerlei* Zutaten für die *Gründonnerstags-Suppe*. Dabei schauen wir uns die Heilpflanzen und ihre Wirkung genauer an: Wie helfen sie unseren Stoffwechsel wieder in Schwung zu bringen, und wie wirkt sich das auf unsere Gesundheit aus? Nach einer kurzen Einführung in das Thema führt uns der Weg durch Wald und Wiesen von Hochelten hinab bis zum Pfarrheim St. Martinus im Eltener Ortskern. Dort wird die *Gründonnerstags-Suppe* gemeinsam bereitet.

Sommerblüten am Wegesrand Samstag, 6. Juli 2019, 11:00 Uhr

Die Fülle des Sommers lenkt unseren Blick auf die Blüten am Wegesrand – manche farbenfroh leuchtend, andere so unscheinbar dass sie fast übersehen werden. Bei einer Wanderung durch Wald und Wiese werden blühende Heilkräuter vorgestellt. Wir erarbeiten Bestimmungsmerkmale und befassen uns mit ihrer Anwendung in der traditionellen und modernen Pflanzenheilkunde. Im Anschluß wird gemeinsam ein Blüten-Ölauszug angesetzt.

Wurzelkräuter und Wildfrüchte Samstag, 12. Oktober 2019, 11:00 Uhr

Wenn die Tage kürzer werden, hält die Natur vitaminreiche Früchte, kraftspendende Samen und heilkräftige Wurzeln für uns bereit. Bei einem Streifzug durch die herbstliche Landschaft machen wir uns auf die Suche nach heimischen Wurzelkräutern und Wildfrüchten. Es werden Inhaltsstoffe und heilkundliche Anwendungen und Zubereitungen besprochen – und vielleicht auch die ein oder andere Wurzel probiert.

Der jeweilige Treffpunkt wird bei Anmeldung bekannt gegeben, Kosten: 8 €
Info und Anmeldung: Birga Meyer, Heilpraktikerin, Tel. 02822 976 77 77
oder info@naturheilpraxis-birgameyer.de
Info zum Kneipp-Verein Elten: www.kneippverein-elten.de

Haus der Familie Emmerich

Gänseblümchen-Wanderung und kleine Kräuterkunde Samstag, 23. Mai + 25. Juni 2019, 15:30 Uhr

für Kinder (3-6 Jahre) mit ihren Eltern

Klein, aber oho! Die beliebte Kinderpflanze ist ein kleines Kraftpaket, mit dem sich leckere Speisen und einfache Hausmittel zubereiten lassen. Gemeinsam mit ihren Eltern entdecken Kinder auf einer kurzen Wanderung worauf man beim Sammeln achtet, im Familienzentrum St. Antonius in Vrssett werden die Kräuter anschließend verarbeitet.

Treffpunkt: Familienzentrum St. Antonius in Vrssett, Dreikönige 9, 46446 Emmerich.
Anmeldung: Haus der Familie Emmerich, www.hdf-emmerich.de, Tel. 02822 704570