



2024

***Natur erleben mit allen Sinnen:
eine Reise durch das Pflanzenjahr
von den Knospen über die Rinden, Blätter und
Blüten bis zu den Samen, Früchten, Wurzeln
und Harzen und dem Eintauchen in die Kraft
der Wälder***

Ich freue mich über Ihr Interesse an meinen Naturerlebnissen!

Sie können die Termine **einzel**n buchen oder als **Reihe** durch das Jahr besuchen. Jedes Mal stehen andere Pflanzen, Pflanzenteile, Themen oder Orte im Mittelpunkt. **Alle Titel in diesem Dokument sind mit den Veranstaltungen verlinkt.**

Fast alle Veranstaltung werden ergänzt durch **schriftliche Materialien, Kostproben oder Mitbringsel.**

Informationen über **zusätzliche Veranstaltungen** und weitere **Details** zu den Terminen finden Sie auf meiner Website: Sprechen Sie mich an, wenn Sie in meinen **Verteiler** möchten, um als Erstes aktuelle Informationen zu erhalten.

Gerne stelle ich für Sie eine **betriebliche oder private, auf Ihre Bedürfnisse zugeschnittenen Veranstaltung** zusammen: z. B. Team-Event, Betriebsausflug, Familientreffen, Jungesellinnenabschied, Geburtstag, Fortbildung, Kinderveranstaltung usw. Sprechen Sie mich an!

Bitte melden Sie sich an:

0160-952 164 05, Natur.Iris.Bein@t-online.de

Iris Bein

Zertifizierte Natur- und Landschaftsführerin

Zertifizierte Natur-Resilienz-Trainerin

Phytotherapeutin

Kräuterexpertin

Und vieles mehr

Mehr Infos und zusätzliche Termine:

<https://www.kräuterführungen-ostholstein.de>

**Vortrag: „Lasst eure Heilmittel eure Nahrungsmittel und eure Nahrungsmittel eure Heilmittel sein.“ (Hippokrates)
- Einstieg in die Verwendung der heimischen Wild- und Heilkräuter Teil 1**

**Montag, 26. Februar 2024, 19.30 bis 21.30 Uhr
Bad Schwartau**

Auf diesem Vortrag erhalten Sie grundlegende Informationen zum Sammeln von Wildpflanzen, inklusive Vorschriften, Gefahren, Möglichkeiten, Nutzen, welche Pflanzen wann und wie im Jahresverlauf verwendet werden können und mehr.

Teil 1 und 2 (am 5. März) ergänzen sich, können aber auch unabhängig voneinander gebucht werden.

**Ort: VHS Bad Schwartau, Anmeldung direkt bei der VHS
Beitrag: 25 Euro, Ermäßigung möglich**

Die Gemmotherapie: Wildpflanzenexpeditionen zur Heilkraft der Knospen

**Freitag, 1. März 2024, 16.00 bis 18.00 oder
Samstag, 2. März 2024, 10.30 bis 12.30 (ident. Inhalt)
Lübeck**

Ein Waldspaziergang zu den Merkmalen, den Heilkräften und dem Geschmack der Knospen von Bäumen und Sträuchern sowie zum verantwortungs-vollen Umgang und zu Zubereitungen. Mit Knospentee.

Treffpunkt: 23566 Lübeck, Wesloer Landstraße 78, Holzhof

Beitrag: 25 Euro, unter 18 J.: 8 Euro

Vortrag: Unkraut zum Frühstück? Unkraut zum Frühstück! Einstieg in die Verwendung der heimischen Wild- und Heilkräuter Teil 2

**Dienstag, 5. März 2024, 19 bis 21 Uhr
Bad Schwartau**

Wo gibt es die Zutaten für ein günstiges gesundes Frühstück, das uns ausreichend mit vielen Vitaminen und Mineralstoffen versorgt und unsere Immunabwehr stärkt, das in Bioqualität und regional zu haben ist und zudem

auch noch besondere Geschmackserlebnisse liefert? Vor der Haustür! Auf diesem Vortrag erfahren Sie Interessantes über die wichtigsten Wildpflanzen und Zubereitungsmöglichkeiten.

Teil 1 (am 26. Februar) und 2 ergänzen sich, können aber auch unabhängig voneinander gebucht werden.

Treffpunkt: VHS Bad Schwartau, [Anmeldung direkt bei der VHS](#)

Beitrag: 25 Euro, Ermäßigung möglich

Natur-Resilienz-Spaziergänge

Nächster Termin:

Freitag, 22. März 2024, 15 bis 18 Uhr

Weitere Termine folgen, siehe Website

Wir leben in herausfordernden Zeiten. Wer resilient ist, kann Veränderungen und Umbrüche besser bewältigen. Mit einer guten Resilienz kommen wir nicht nur gut durch die schwierigen Situationen, sondern wachsen und reifen an den kleinen und großen Krisen. Die Natur als Spiegel und als Ort der Entschleunigung kann uns dabei unterstützen, unsere inneren Ressourcen zu entdecken und zu stärken.

Klingberg, Gemeinde Scharbeutz, 30 Euro

Wildkräuterexpedition durch das Curauer Moor:

Vorgeschmack auf den Frühling

Montag, 25. März 2024, 12 bis 14.30 oder

Montag, 25. März 2024, 16.30 bis 19.00

einzelne Termine mit identischem Inhalt

Bei Stockelsdorf

Genießen Sie die frische Frühlingluft in herrlicher Landschaft und lernen Sie essbare und heilende Wildkräuter und ihre Verwendung kennen, um in diesem frühen Stadium Verwechslungsgefahren zu vermeiden.

Treffpunkt Parkplatz Curauer Moor, Lübecker Landstraße, 23617 Stockelsdorf [Anmeldung direkt bei der VHS Bad Schwartau](#)

Beitrag: 30 Euro, Ermäßigung möglich

Wildpflanzenexpeditionen durch den Medizinwald: Rindenkulinarik und Rindenheilkraft

Di., 26. März 2024, 16.30 bis 18.30 oder

Mi., 27. März 2024, 16.30 bis 18.30 (ident. Inhalt)

Ratekau

Lassen Sie sich von dem Geschmack und der Heilkraft der Rinden überraschen! In der Volksheilkunde waren Rinden fester Bestandteil der Medizin. Einige der Anwendungsweisen haben Eingang in die moderne Heilpflanzenkunde gefunden. Genießen Sie das wilde Aroma von Ästen und Rinden und erfahren Sie Interessantes über Heilwirkungen und Zubereitungen. Mit Kostprobe.

Treffpunkt: Parkplatz, Dorfmuseum: 23626 Ratekau

Beitrag: 25 Euro, unter 18 J.: 8 Euro

NEU in Schleswig-Holstein:

Bildungsurlaub in Ostseenähe

15. bis 19. April 2024 in Klingberg/Scharbeutz

Fachwissen, Methoden und Praxis über heimische Wildkräuter, Heilpflanzen, Bäume und Wald Natur erfahren mit Kindern - für pädagogische Kräfte und allgemein Interessierte

Wildkräuterexpeditionen: Wie schmeckt der Frühling? Mit Kostprobe

Donnerstag, 25. April 2024, 17.00 bis 20.00

Freitag, 26. April 2024, 14 bis 17.00 (ident. Inhalt)

Kammerwald in Scharbeutz

Die schönste Zeit für einen Waldspaziergang unter einem smaragdgrünen Blätterdach! Gehen Sie auf Entdeckungstour: Lernen Sie heilsame und essbare Wildkräuter vor Ort kennen. Mit Anregungen zur

Detox-Kur aus der Natur, Infos über Mythologie, Ökologie und zu den Heilkräften.

Treffpunkt: 23683 Scharbeutz, Parkplatz bei dem Friedhof, Ecke Kammerwald/Waldweg

Beitrag: 30 Euro, Kinder 10 Euro, alles inklusive, geeignet ab ca. 8 J.

Heilkräuterexpeditionen mit Workshop – Salben, Tinkturen, Kräuterhonig & Co

So., 5. Mai 2024, 11 bis 15 Uhr oder

Mo., 6. Mai 2024, 17 bis 21 Uhr (ident. Inhalt)

Lübeck

Heilkräuter mit allen Sinnen. Verfeinern Sie Ihre Wahrnehmung und nehmen Sie Heilkräfte mit allen Sinnen wahr. Sie erfahren Interessantes zu altem Kräuterbrauchtum und modernem Heilpflanzenwissen. Lernen Sie Pflanzen kennen, die nicht nur unser körperliches, sondern auch unser seelisches Immunsystem stärken (adaptogene Wirkung). Sie erfahren, wie und wann Sie welche Inhaltsstoffe in wirkungsvolle Mittel für die Hausapotheke umwandeln. Mit Herstellung von Heilmitteln.

Treffpunkt: Ringstedtenhof, Lübeck

Beitrag: 55 Euro plus max 8. Euro Materialien

Wildpflanzen-Crashkurs:

20 Delikatessen vom Wegesrand

Montag, 13. Mai 2024, 17.30 bis 20 Uhr oder

Dienstag, 14. Mai 2024, 17.30 bis 20 Uhr (ident. Inhalt)

Lübeck

Für alle, die einen kurzen und knackigen Überblick über die wichtigsten essbaren Wildpflanzen zu dieser Jahreszeit erhalten möchten. Interessante Geschmacksnuancen, für die Selbstversorgung und regional. Inklusive der Regeln, die wir beim Sammeln beachten müssen

Treffpunkt: Am Rittbrook, Waldeingang, 23566 Lübeck

Beitrag: 25 Euro, bis 18. J.: 10 Euro

Die Heilkraft der Bäume:
Waldspaziergang mit Workshop

Sonntag, 26. Mai 2024, 10 bis 17 Uhr
Klingberg, Gemeinde Scharbeutz

Lernen Sie die Merkmale, Wirkungen und Anwendungen von Blättern und Blüten von Bäumen und Sträuchern kennen. Erfahren Sie Interessantes über traditionelle und moderne Anwendungen, stellen Sie verschiedene Heilmittel wie z. B. Kräuteröle, Salben, Kräuterwein her. Mit der VHS Klingberg im Aktionsmonat Naturerlebnis.
Treffpunkt: Haus des Gastes Klingberg,
Beitrag: 80 Euro, plus max. 10 Euro für Materialien

Heilpflanzenexpeditionen:
Frauenkräuter und Kräuterfrauen

Mo., 10. Juni 2024, 18 bis 21 Uhr oder
Mi, 12. Juni 2024, 16 bis 19 Uhr (ident. Inhalt)
Lübeck

Auf einem Spaziergang am Elbe-Lübeck-Kanal lernen Sie die Signaturen, Merkmale und Wirkungen heimischer Wildpflanzen für die grüne Hausapotheke kennen, die Frauen gut tun. Mit Kostprobe/Herstellung eines Heilmittels.
Treffpunkt: bei Anmeldung, Genin in Lübeck,
Beitrag: 35 €, bis 18 J.: 15 €

NEU! Achtsamkeit in der Natur:
Eintauchen in das Waldbad

Donnerstag, 13. Juni 2024, 17 Uhr.
In Klingberg/Gemeinde Scharbeutz
Reisen Sie mit mir mit allen Sinnen in die Stille des Waldes, entschleunigen Sie, tanken Sie Kraft, finden Sie Entspannung, nehmen Sie die großen und kleinen Dinge mit neuen Augen wahr. Finden oder erweitern Sie dabei Ihren ganz persönlichen und vielleicht tieferen Zugang zur Natur.
[Anmeldung über das Umwelthaus Neustadt.](#)

[paedagogik-umwelthaus\(at\)bund-sh.de](mailto:paedagogik-umwelthaus(at)bund-sh.de) oder
per Telefon an: 04561 50565.

Mittsommer-Wildkräuterwerkstatt zu den Blüten:
Wie schmeckt der Sommer? Mit Kostproben

Sa., 29. Juni 2024, 11.00 bis 16.00 oder
So., 30. Juni 2024, 11.00 bis 16.00 (ident. Inhalt)
Ratekau

Erleben Sie auf einer Kräuterwanderung durch den Medizinwald und durch den Garten des Dorfmuseums, welche Freuden Sie zur Zeit der Sommersonnenwende für Gaumen und Gesundheit aus Blüten zaubern können. Mit Infos zu Heilkräften und Mythologie. Im praktischen Teil stellen wir zusammen ein paar Köstlichkeiten her und verspeisen sie.

Treffpunkt: Parkplatz, Dorfmuseum: 23626 Ratekau
Beitrag: 60 Euro, unter 18 J.: 30 Euro, alles inkl.

Heilende Harze & Nadelbaumküche:
Wildpflanzenexpeditionen zu den „Tränen der Bäume“

Donnerstag, 11. Juli, 17 bis 20 Uhr oder
Freitag, 12. Juli, 11 bis 14 Uhr, **WIRD VERLEGT!**
Klingberg, Gemeinde Scharbeutz

Fichtenkekse, Dougliänenkräutersalz, Zapfengemüse, Nadelsirup, Zugsalben und Co. – Lernen Sie Nadelbäume an ihren Aromen von Nadeln und Harzen kennen und erfahren Sie Interessantes über die Verwendung in der Küche und die Herstellung einfacher Heilmittel. Mit schriftlichen Infos und Kostprobe.

Treffpunkt: Parkplatz beim Café Klingberg:
Seestraße 95, 23684 Scharbeutz
Beitrag: 35 €, bis 18 J.: 15 €

Spaziergang zur Blume des Jahres

Donnerstag, 25. Juli, 18 bis 20 Uhr
Pansdorf, Gemeinde Ratekau

Die Grasnelke ist die Blume des Jahres! Die Blume des Jahres wird jedes Jahr von der Loki Schmidt Stiftung gekürt. Warum die Grasnelke Grasnelke heißt, obwohl sie weder Gras noch Nelke ist und mehr Interessantes hören und erleben Sie auf dieser Veranstaltung. Darüber hinaus geht es um weitere Aspekte der Artenvielfalt, Wildbienen und Genuss. Mit Samenpostkarte.
Treffpunkt: bei Anmeldung, Pansdorf
Beitrag: 25 €, bis 18 J.: 15 €

NEU! Natur-Resilienz-Training
Optimismus stärken bei Sonnenaufgang an der Ostsee
28. Juli 2024 um 4.30 morgens

Neustadt/Ostholstein

Herausfordernden Zeiten durch die Verbindung mit sich selbst und der Natur etwas Positives entgegensetzen. Die Sinneswahrnehmung sensibilisieren, nachspüren und innere Ressourcen entdecken und stärken. Entschleunigt, achtsam und im Spiegel der Natur zu einer tiefen Ruhe kommen und einen Perspektivenwechsel fördern. Mit verschiedenen Naturritualen und Wahrnehmungsübungen passend zur Jahreszeit verbinden wir uns mit unseren Stärken.
Anmeldung über [das Umwelthaus Neustadt](#) in Ostholstein.
[paedagogik-umwelthaus\(at\)bund-sh.de](mailto:paedagogik-umwelthaus(at)bund-sh.de) oder per Telefon an: 04561 50565.

Kräuterwoche auf dem Ringstedtenhof
5. bis 9. August 2024, ganztägig
Lübeck

Freuen Sie sich auf eine Kräuterwoche mit viel Zeit, um unterschiedliche Wild- und Heilpflanzen intensiv kennenzulernen, sie zu sammeln und in leckere Rezepte und Heilmittel umzuwandeln. Vorträge mit Hintergrundinformationen, Kräuterspaziergänge über den schönen Hof, durch den Kräutergarten und in die abwechslungsreiche Umgebung, ausführliches Script.
Treffpunkt: Ringstedtenhof, Lübeck

Wildpflanzenexpeditionen auf den Blocksberg:

Hexengetränke und Heckengeschenke

Sa., 21.09.2024, 15 bis 18.00 oder

So., 22.09.2024, 11 bis 14.00 (ident. Inhalt)

In Pansdorf/Gemeinde Ratekau

Welche Beeren und Samen heimischer Wildpflanzen lassen sich in Likör, Tee, Wildkräuteraufstriche und andere leckere Zubereitungen verwandeln? Erfahren Sie Interessantes zu den Heilwirkungen, zur kulinarischen Bereicherung und zu den kulturellen Hintergründen. Mit Geschmacksproben.

Treffpunkt: Pansdorf, bei Anmeldung

Beitrag: 30 €, bis 18 J.: 15 €

Heilpflanzenworkshop: Wilde Wurzeln

28. September 2024, 10 bis 14 Uhr

Gärtnerei Gut Bliestorf

Kreis Herzogtum Lauenburg

Auf einem Spaziergang lernen Sie verschiedene Wurzeln von Heilpflanzen mit allen Sinnen kennen. Sie üben sich darin, Heilkräfte zu am Geschmack zu erkennen und erhalten interessante Informationen über die Wirkstoffe und die spezielle Verarbeitung von Wurzeln. Im Anschluss wird ein Heilmittel hergestellt.

Treffpunkt: Vor dem Eingang, Gärtnerei Gut Bliestorf, Hauptstraße 40, 23847 Bliestorf

Beitrag: 60 €, bis 18 J.: 30 €

[Schauen Sie ab und zu einmal vorbei: Zusätzliche Veranstaltungen oder Aktualisierungen finden Sie auf meiner Website](#)