

Achtsamer Wildkräuterspaziergang

Eintauchen - Mit allen Sinnen erleben - Ins Spüren kommen

Wann? - Am Samstag, 05.10., 15-19 Uhr

Wo? - Therapiehof Weitesfeld in 98678 Weitesfeld bei Eisfeld

Und was genau passiert da? - Nach einem kurzen Ankommen auf dem Hof geht es auch schon für ca. eine Stunde über die Wiesen und durch die Wälder um das charmante Dörflein Weitesfeld. Es geht aber nicht nur um Kräuter, den Wald und die Wiesen, sondern auch darum wie wir in Verbindung mit ihnen und letztendlich auch mit uns selbst treten können. Wir werden mit allen Sinnen genießen und durch angeleitete Achtsamkeitsübungen lernen wie es ist, einzutauchen und eins zu sein mit der Natur. Wieder zurück auf dem Hof gibt es eine köstliche Brotzeit mit den gesammelten Kostbarkeiten. Aus gesammelten Weißdornbeeren stellen wir einen Brotaufstrich her. Aus Beinwellwurzeln bereiten wir einen Ölauszug, den wir in der Winterveranstaltung zu einer Salbe verarbeiten werden.

Was muß ich mitbringen? - eine Trinkflasche und ein kleines Sitzkissen für unterwegs

Kostenpunkt – 45 Euro/Person (Brotzeit und Materialien inkl.), Gruppen – bzw. Familienrabatt auf Anfrage

Und wer macht das? - Ich bin Judith - Krautfrau und Achtsamkeits-Coach – Kräuter und Pflanzen begleiten mich schon seit ich klein bin. Im Jahr 2021 habe ich beschlossen, meine Leidenschaft für die Natur, Tiere und Musik zu meinem Beruf zu machen und es entstand „Judys Krautkammer“. Ich biete Musikunterricht in Gesang, Klavier und Flöte an, begleite Dich durch Deine Prozesse bei einem Achtsamkeits-Coaching und nehme Dich mit in die fabelhafte Welt der Wildkräuter und Tierkommunikation. Mehr Informationen unter www.judyskrautkammer.de

Anmeldung über – judyskrautkammer@gmail.com oder 0171/4965671

