

Workshop-Angebote „KRÄUTER“ für Schulklassen, Kinder- und Jugendgruppen



Das sind unsere Ziele:

- Begeisterung und Wertschätzung der jungen Menschen fördern für die Schätze der Natur
- Die Selbstverantwortung für die eigene Gesundheit vergrößern
- Einfache Rezepte für natürliche Gesundheitsvorsorge vermitteln
- Durch mehr Wissen das Selbstvertrauen stärken

Die folgenden Workshops können zu individuellen Wunschterminen gebucht werden. Bei größeren Gruppen werden normalerweise 2 Kursleiterinnen die Betreuung der Kinder und Jugendlichen übernehmen. Die Rezepte werden zusätzlich schriftlich weitergegeben.

Die Kosten sind abhängig von der Gruppengröße und Dauer des Workshops und sollen mit Fördergeldern und Spenden finanziert werden.

April bis Oktober:

Naturquiz

Mit Fragebogen ausgestattet dürfen die jungen Naturinteressierten auf Entdeckertour gehen auf dem Gelände des Wildpflanzenparks und ihr Naturwissen testen und vergrößern. Je nach Jahreszeit können so Qualitäten von Blüten, Sträuchern, Insekten und Heilpflanzen entdeckt und mit den Sinnen erfahren werden. Am Ende gibt es eine Auswertung für die Kinder.

2 Stunden, bis 30 Teilnehmer, für Kinder ab 6 Jahren, auch in Begleitung der Eltern

April bis Mitte Mai:

Survival: Welche Wildpflanzen sind essbar?

Bestimmen, pflücken und zubereiten von Wildpflanzen als Nahrungsquelle. Was kann man damit machen? Herstellen einer Kräuterlimo, einer Kräutersuppe und eines Wildkräuter-Nudelsalats.

5 Stunden, für Kinder und Jugendliche ab 12 Jahren

April bis August:

Die Kinder-Wildkräuterküche: Kräuterbutter und Kräuterquark

Heute geht es um essbare Wildpflanzen und Gartenkräuter je nach Saison. Wir schauen sie genau an, sammeln die Kräuter und bereiten ein Essen daraus zu. Auf dem Feuer backen wir Brotfladen. Dazu gibt es Kräuterbutter und wunderbar würzigen Kräuterquark mit Wildblüten.

4 Stunden, für Kinder und Jugendliche ab 7 Jahren

Monat Mai:

Die Kinder-Wildkräuterküche: Tannenhonig und Tannenspitzenbutter

Heute geht es um das, was man mit dem Maiaustrieb von Tanne, Fichten, Kiefern und Lärchen machen kann. Wir lernen, wie man diese pflückt und zubereitet als süße und salzige Gerichte und wie man daraus ein Badeöl zubereitet. Mit Kostproben und einem Glas Honig für Zuhause.

3 Stunden, für Kinder und Jugendliche ab 8 Jahren

Monat April:

Die Kinder-Wildkräuterküche: Löwenzahn und Gänseblümchen

Diese beiden Kräuter kennt jedes Kind und überall kann man sie finden. Weißt du, dass das Gänseblümchen eines der besten Hustenmittel für Kinder ist und der Löwenzahn stark macht und gute Laune bringt? Echt lecker schmecken die Blüten auch als Honig oder in einem Dessert. Ein blumiger Nachmittag mit vielen Überraschungen und Kostproben.

4 Stunden, für Kinder und Jugendliche ab 8 Jahren

Mai bis August:

Hmm: Kräuterlimos selbstgemacht!

Mit welchen Kräutern gelingt eine mega leckere Limonade oder eine Bitterlemon? Viel preiswerter als gekaufte Limos und dazu noch gesünder. Ein Partyrenner? Sammeln der Kräuter, herstellen und trinken von verschiedenen Limonaden.

4 Stunden, für Kinder und Jugendliche ab 10 Jahren

Mai bis September:

Blütenzauber

Die Schönheit von Blüten berühren jung und alt. Dass man viel mehr mit Blüten anfangen kann als sie in die Vase zu stellen, zeigt anschaulich dieser Nachmittag. Das Herstellen einer Blütenlimo sorgt genauso für Entzücken wie die bunte Blütenbrote. Außerdem bereiten wir je nach Jahreszeit ein Körperöl und ein Heilmittel aus Blüten zu, Freude garantiert.

4 Stunden, für Kinder und Jugendliche ab 8 Jahren

Juni bis September:

Kräutersalz selbstgemacht – eine Köstlichkeit

Direkt aus dem üppigen Kräuterbeet im Erlebnispark stammen die Kräuter für das Salz, das wir an diesem Tag zubereiten. Dabei lernen wir auch Geschmack und Duft kennen und für was wir diese Heilpflanzen sonst noch so verwenden können. Das Salz wird aus frischen Kräutern zubereitet und ist dadurch besonders aromenreich. Jeder Teilnehmer bekommt ein Gläschen davon mit nach Hause, als Snack gibt es ein Kräuterquarkbrot und einen Kräutertee.

3 Stunden, für Kinder und Jugendliche ab 7 Jahren

Juni bis Ende August:

Selbstgerührt: Wund(er)- und Heilsalbe

Einführung in wundheilende Kräuter und Blüten. Wir stellen einen Ölauszug aus Spitzwegerich, Calendula- und Johanniskrautblüten her und verarbeiten diese weiter als Wund- und Heilsalbe. Jeder Teilnehmer bekommt einen Tiegel der Salbe und das Rezept mit nach Hause.

4 Stunden, für Kinder und Jugendliche ab 12 Jahren

Mai bis Oktober:

Kosmetikprodukte herstellen: Deospray und Mückenstichstift

Natürliche Pflegeprodukte selbst herstellen lernen. Mithilfe von ätherischen Ölen als Wirkstoffe und einigen wenigen Grundzutaten. Geht verblüffend einfach und wirkt! Die hergestellten Präparate können natürlich mit nach Hause genommen werden.

4 Stunden, für Jugendliche ab 12 Jahren

Mai bis Oktober:

Kosmetikprodukte herstellen: Badeöl und Körperöl

Natürliche Pflegeprodukte selbst herstellen lernen. Mithilfe von ätherischen Ölen und Pflanzenölauszügen stellen wir herrlich duftende Öle her. Jedes Kind darf seine Lieblingsdüfte erschnuppern und nach der gewünschten Wirkung ein individuelles Bade- oder Körperöl erstellen. Spielend leicht vermitteln sich so die unterschiedlichen Wirkungen von Heilpflanzen und ätherischen Ölen.

3 Stunden, für Kinder und Jugendliche ab 10 Jahren

Juni bis September:

Husten Ade! Kinderleichte Grundrezepte für gesunde Atemwege

Herstellung eines leckeren Hustensirups und eines Bronchialbalsams mit Kräutern von der Wiese und aus dem Kräuterbeet. Wertvolle Vorräte für den Winter, die hergestellten Präparate dürfen mit nach Hause genommen werden.

4 Stunden, für Kinder und Jugendliche ab 10 Jahren

Mai bis Oktober:

Jetzt entspann doch mal!

Natürliche Lösungen bei Einschlafstörungen und Ängsten.

Dieser Nachmittag soll Kindern und Jugendlichen spielerisch vermitteln, wie sie ihren Ängsten und ihrer Angspanntheit neu begegnen können. Einerseits durch mentale Techniken, die Gefühle des Vertrauens und der Ruhe vermitteln und die wir üben. Andererseits hält auch die Naturapotheke hierfür viele gut wirksame Pflanzen bereit. An diesem Tag lernen die Teilnehmer, diese zu nutzen als Einreibeöl, SOS-Duftstift, einer Cooldown-Kräuterlimo und einem Duftkissen. Die Inhalte werden vermittelt von einer psychologisch geschulten Fachkraft sowie einer Kräuterefachfrau.

4 Stunden, für Kinder und Jugendliche ab 10 Jahren

Mai bis Oktober:

Konzentration tut gut

Angebot für Jugendliche, die dazu neigen, zerstreut, überaktiv und unkonzentriert zu sein. An diesem Tag lernen die Teilnehmer hierfür die Heilpflanzenwelt zu Rate zu ziehen. Einreibeöle, ein Duftstift für die Reflexzonen, Kräutertees und Elixiere und die richtigen Kräuter im Essen helfen, Prüfungen gut zu überstehen und in die eigene Mitte zu finden. Ergänzt werden diese Wissensperlen durch Tipps und Übungen, wie man sich mental zentriert. Die Inhalte werden vermittelt von einer psychologisch geschulten Fachkraft sowie einer Kräuterefachfrau.

5 Stunden, für Jugendliche ab 12 Jahren

Ihre Ansprechpartner für das Kinder- und Jugendprogramm des Wildpflanzenparks:



Harald Welzel
Initiator „Wildpflanzenpark“
Vorsitz „Freundeskreis Naturheilkunde“
Vorstand „junges mutlangen“
Tel. 07171-71118



Katrin Reusch
Referentin für Kräuterheilkunde,
Herstellung von Kräuterprodukten,
Journalistin
Tel. 07171-86460



Corina Beutlrock
Selbstbehauptungs- und
Resilienztrainerin.
Ausbildung in Heilkräuterkunde
Tel. 0176-23310170