

# ALTE KRÄUTERGEHEIMNISSE NEU ENTDECKEN

## Einführung in die Wildkräuter- ‚Hexenküche‘

Heilpflanzen-Frühlingskurs in den Hochvogesen / Frankreich

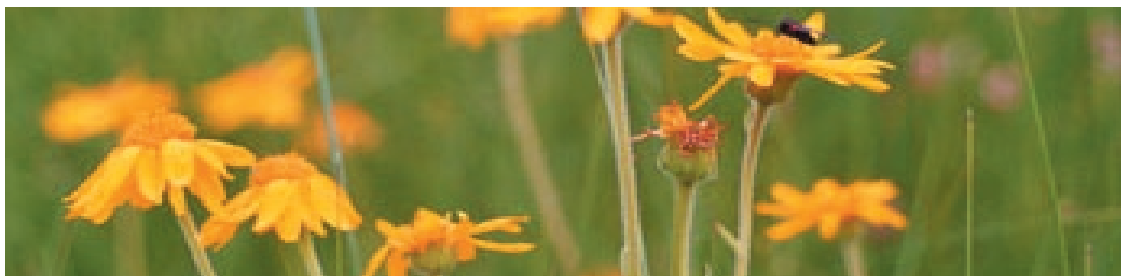
**Mi, 12. - So, 16. Mai 2010**

**Seminarort:** Seminarhaus ‚Maison d’ARS‘ von Angelika und Reinhard Hamann Bielefeld in Saulxures sur moselottes, Hautes Vosges / Lothringen (F)

**Kosten:** Seminargebühr 288,- €/TN + Vollpension 196,- €/TN + Material max. 15,- €

### Seminarleitung:

Nicole Kaiser - Kräuterfachfrau für westl. Heilpflanzenkunde / Gästeführerin



Der ‚Parc naturel des ballons des vosges‘ in den Hochvogesen ist bekannt für seine noch weitgehend unberührte Landschaftsform. Dort gedeihen eine Vielfalt an schmackhaften Frühlingskräutern, wildem Gemüse und zarten Frühlingsblumen. Sie alle stecken jetzt voll Heilkraft, Vitalität und Aroma.

### Reiseverlauf:

Auf Wanderungen und kleinen Exkursionen werdet ihr viele essbare Heilpflanzen kennen- und genießen lernen. Ein ganzer Tag ist der Wildkräuter-„Hexenküche“ gewidmet, in der wir die gemeinsam gesammelten Pflanzen zu einem Energie spendenden Abendmenü verwandeln. Ansonsten werden wir durch phantasievolle und leckere Speisen der Seminarhausleiterin Angelika verwöhnt.

Eine ‚Pflanzenmeditation‘ gibt jedem/r Raum, um seine/ ihre persönliche Kraftpflanze zu finden und die dabei gemachten Erfahrungen später mit der Gruppe zu teilen.

Nach den Abendessen gibt es offene Angebote oder ein gemütliches Beisammensein am offenen Kamin, am Lagerfeuer oder in der Jurte.

### Unterbringung:

Untergebracht sind wir in einem liebevoll renovierten, ehemaligen Bergbauernhof auf 850 m Höhe in Lothringen. Das Seminarhaus ‚Maison d’ARS‘, umgeben von üppigen Wiesen und Weiden, mit Teich, Brunnen und Feuerstelle, liegt an einem geschützten Südhang mit Blick über das Tal. Die ästhetischen, individuell gestalteten Räume sorgen durch ihren baubiologischen Innenausbau für ein gesundes Wohnklima. Uns steht das gesamte Haus zur Verfügung: eine gut ausgestattete Küche, ein Esszimmer und ein behaglicher Gruppenraum mit offenem Kamin. Wir werden dort - in familiärer Atmosphäre - mit überwiegend frischer, vegetarischer Kost verwöhnt oder nehmen ein Lunchpaket mit außer Haus. Viele der Produkte stammen vorzugsweise von Bauern aus der Gegend.

## ALTE KRÄUTERGEHEIMNISSE - NEU ENTDECKEN

### Kosten:

**1)** In den **Seminargebühren von 288,- €** sind enthalten:

- tägl. Seminarleitung / bzw. geführte Wanderung in deutscher Sprache

**2)** zusätzliche Kosten:

- **4 x Vollpension** (incl. 1 x Lunchpaket für die Tagestour)
  - + Übernachtungen in baubiologischen Mehrbettzimmern (3-er und 2-er)
  - + Endreinigung 8,-/TN = **196,- /TN**
- Einzelzimmerreservierung mit 10,- Zuschlag ist nur beschränkt möglich
- die vegetarische Verpflegung besteht aus:
  - reichhaltigem Frühstück (Croissant, Baguette, Vollkornbrot und selbst gemachtem Frischkornmüsli)
  - 'französisches' Mittagessen: mit Baguette oder selbstgebackenem Vollkornbrot, Käse aus der Region
  - auf Wunsch Kaffee und Kuchen
  - als Abendessen ein 3-Gang- Menü mit viel frischem Gemüse, Salat und Kräutern der Saison vorwiegend aus eigenem Anbau
- alkoholische Getränke / Säfte (warme Getränke und Quellwasser sind kostenlos)
- Anreise in die Vogesen (Bahn oder Auto möglich) ist nicht im Reisepreis mit inbegriffen. Sie erhalten eine genaue Anfahrtsbeschreibungen: [www.ARSeminare.de](http://www.ARSeminare.de)
- Abholdienst am Bahnhof in Kruth möglich: 20,- €
- Leihbettwäsche 5,- € / Leihhandtuch 1,- €
- Bei rechtzeitiger Anmeldung kann der Aufenthalt noch verlängert werden: Tel.: 0033-329245074
- **Kosten für Skript + Material max. 15,- €** (wird auf die Zahl der TN umgelegt)

### Wichtig - bitte mitbringen:

- möglichst: Bettwäsche + Leintuch oder Schlafsack + Leintuch • genügend Handtücher
- Hausschuhe • Wanderschuhe • bequeme, warme Kleidung für drinnen; dem Wetter angepasste Kleidung für draußen (Regenschutz! + Badesachen/ Sonnencreme + Zeckenschutz) • Tagesrucksack • Trinkflasche
- Sammelbehälter • Taschenmesser • wenn möglich Isomatte o.ä. • Schreib- und Malutensilien • event. Bestimmungsbuch und Lupe • mittlere Kondition für die Wanderungen!
- Im Haus wird nicht geraucht & keine Handys
- bitte keine Haustiere mitbringen/ es gibt Hauskatzen
- Haftung für Personen- oder Sachschäden werden keine übernommen

### Mi, 12.05.

18:00 Ankunft beim Seminarhaus

19:00 Abendessen

ab 20:00 Vorstellungsrunde • Einführung •  
Programmvorstellung

### Do, 13.05.

8:00 „Den Morgen begrüßen“

8:15 Frühstück

ab 9:30 geführte Wild- und Heilkräuterwanderung mit  
Mittagspicknick

ca. 17:30 Rückkehr

19:00 Abendessen

ab 20:30 offenes Angebot: Märchenstunde  
(im Kaminzimmer oder in der Jurte)

### Fr, 14.05.

8:00 „Den Morgen begrüßen“

8:15 Frühstück

9:30 - 12:30 Wild- und Heilpflanzen kennen lernen  
und sammeln

13:00 Mittagessen und Pause

15:00 Wild- und Heilpflanzen kennen lernen und  
sammeln

17:00 Vorbereitung fürs Wildkräuter Menü

19:00 Abendessen

### Sa, 15.05.

8:00 „Den Morgen begrüßen“

8:15 Frühstück

ab 9:30 persönliche Kraftpflanze finden +  
Meditation + Umsetzung in Form von z.B. Bild,  
Landart, Gedicht, Tanz, Gestik....

13:00 Mittagessen

15:00 Vorstellung der persönlichen Kraftpflanze

ab ca. 17:30 Pause

19:00 Abendessen

ab 20:30 offenes Angebot

### So, 16.05.

8:00 „Den Morgen begrüßen“

8:15 Frühstück

10:00 Abschlussrunde und Packen