

# Schätze des Herbstes

## Ein Natur-Erlebnis-Wochenende

### Wohltuendes aus Wurzeln, Kräutern, Nadeln und Harz

**Herbstzeit ist Wurzelzeit** - die optimale Zeit, um nach heilsamen Pflanzen Ausschau zu halten und den Spaten in die Hand zu nehmen.

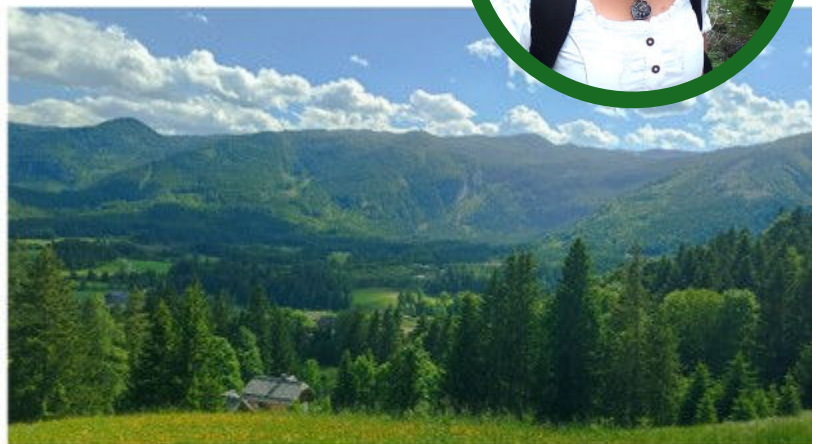
An diesem Wochenende entführe ich dich in die wunderschöne Natur der Licht-Quell-Alm, wo wir aus selbst gesammelten **Wurzeln, Kräutern, Tannen/Fichten-Nadeln und -harz** Wohltuendes für Körper, Geist und Seele zaubern. Vielleicht sogar schon im Hinblick auf Weihnachten, einer Zeit, in der wir wohlmöglich mehr Unterstützung für die **Verdauung, Nerven** 😊 und das **emotionale Gleichgewicht** benötigen.

Im gemütlichen Seminarraum erfährst du Wissenswertes über die diversen Wildkräuter und wie sie uns im Herbst und während der Weihnachtszeit unterstützen können. Wir stellen gemeinsam hilfreiche Hausmittel her und verarbeiten **Baumharz** zu kraftvollem **Räucherwerk**, mit dem wir gemeinsam den Seminarraum räuchern und reinigen, damit du das einfach und sicher zu Hause selbst durchführen kannst.

Im zweiten Teil unseres **Outdoor-Erlebnisses** verbinden wir uns mit besonderen **Kraftbäumen** und Mutter Erde und geben uns ganz der Magie des Waldes und der Natur hin. Neben meditativen Einheiten entdecken wir auf spielerische Weise **Kraftplätze** und natürliche **Wasserquellen**, die das **Biotop** speisen und zum **Kneipen** einladen.

## Inkludierte Leistungen

- Eine **Kräuterwanderung** über die natürlichen Wiesen der Licht-Quell-Alm
- Eine **Exkursion in den Wald** mit Waldbaden, Achtsamkeitsübungen, Kraftplätze aufspüren
- **Workshop „Körper-Wohl“**: mit 3 selbstgemachten Produkten (Oxymel, Tinktur, Gewürzsalz o.ä.)
- **Workshop „Seelen-Wohl“** mit 3 selbstgemachten Produkten (Raumspray, Räucherkugel, Badesalz o.ä.)
- Sämtliche **Zutaten** für die selbsthergestellten Produkte inkl. deren Behältnisse
- **Kochworkshop** mit Wildkräutern, **Wildkräuterjause** (Mittag-/Abendessen)
- **Rituelle Reinigung** eines Raumes mit reinigendem Räucherwerk
- **Vedisches Agnihotra-Feuerritual** (optional)
- Ganztägig Kaffee, Tee, Hafermilch/Milch, Säfte, Obst, kleine Snacks etc.
- Ausführliches **Skriptum** mit Rezepten und Wildkräuterportraits



## Das Wichtigste im Überblick

<b>Termin:</b>	<b>Fr., 2. Okt.</b> (Start 14 Uhr) <b>bis So., 4. Okt. 2026</b> (Ende gegen 13 Uhr)
<b>Ort:</b>	<b>Licht-Quell-Alm</b> , Kainisch 79, 8984 Bad Mitterndorf, <a href="http://www.lichtquellalm.at">www.lichtquellalm.at</a>
<b>Seminarbeitrag:</b>	<b>€ 280,-</b> inkl. der zuvor genannten Leistungen, exkl. Frühstück/Übernachtung;
<b>Unterkunft:</b>	<b>Licht-Quell-Alm</b> , wo wir ganz unter uns sind. <b>Bitte bei Buchung Zimmerwunsch bekanntgeben.</b> Verlängerungsnächte auf Anfrage möglich. <b>Bezahlung bar vor Ort.</b> EZ € 65,-/Nacht    DZ € 55,-/Nacht/Person zzgl. Gemeindeabgabe zzgl. € 20,- Reinigungspauschale pro Zimmer und Wochenende
<b>Verpflegung:</b>	<b>Frühstück:</b> Selbstversorgung (Küche mit Kühlschrank vorhanden) <b>Mittag-/Abendessen:</b> kalte/warme vegetarische Gerichte Ganztätig Kaffee, Tee, Milch, Säfte, Obst, Gemüse, kleine Snacks Die Kosten für die Zutaten unseres selbstgekochten Mittag-/Abendessens (je nach Teilnehmerzahl 10-20 €/P.) sind vor Ort in bar zu bezahlen.
<b>Anmeldung:</b>	<b>Bitte ausschließlich schriftlich per Mail an → <a href="mailto:herbaflora@gmx.at">herbaflora@gmx.at</a></b> Nach deiner Anmeldung schicke ich dir meine Bankverbindung. Erst mit Einzahlung des Seminarbeitrages ist dein Seminarplatz gesichert. <b>Anmeldeschluss:</b> 30.06.2026 <b>Mindestteilnehmer:</b> 8 Personen
<b>Storno- bedingungen:</b>	Bei Absage innerhalb von ... ❖ 3 Monaten vor Seminarbeginn → 25 % der Seminar- und Zimmerkosten ❖ 2 Monaten vor Seminarbeginn → 50 % der Seminar- und Zimmerkosten ❖ 1 Monat vor Seminarbeginn → 100 % der Seminar- und Zimmerkosten

Haftung: der Kursteilnehmer nimmt freiwillig an dem Seminar teil und übernimmt Schäden an Dingen oder an sich selbst, die durch ihn entstehen.

## Ungefährer Ablauf

Da sich das Wetter nicht immer an unsere Wünsche hält, kann der Tagesplan etwas abweichen.

### Fr., 2. Oktober 2026

14:00 Uhr    Kennenlernen bei Kaffee/Tee, Besprechung Organisatorisches/Ablauf  
15:00 Uhr    **Exkursion „Wiese“: Herbstliche Wildkräuter und Wurzeln, Dauer ca. 2 ½ Std.**  
18:00 Uhr    Gemeinsames Kochen einer herbstlichen Wildkräutersuppe mit Kräuterbrot und Salat

### Sa., 3. Oktober 2026

bis 10:00 Uhr    Frühstück (Selbstversorgung)  
10:00 Uhr    **Workshop „Seelen-Wohl“, Dauer 2 ½ Std.**  
Anschließend reinigende Räucherung des Seminarraumes  
13:30 Uhr    Mittagessen: vegetarische Brettjause mit frisch gekeimten Sprossen  
15:00 Uhr    **Exkursion „Wald“: Waldbaden, Quellen, Kraft- & Energieplätze, Dauer 2 ½ Std.**  
ca. 18:30 Uhr    Agnihotra Feuerritual, meditatives Mantra-Singen (optional)  
ab 19:00 Uhr    Vegetarisches Abendessen mit einer „grünen“ Nachspeise

### So., 4. Oktober 2026

bis 10:00 Uhr    Frühstück (Selbstversorgung)  
10:00 Uhr    **Workshop „Körper-Wohl“, Dauer ca. 2 ½ Std.**  
ca. 13 Uhr    Seminarende