Frühlingskraft & Waldzauber

Die Kraft der Wildkräuter entdecken, den Wald spüren und gestärkt in den Sommer starten.

Ein Wochenende zum Entdecken, Durchatmen, Loslassen und Auftanken.

Wenn die Natur aus ihrem Winterschlaf erwacht, beginnt auch für uns die Zeit des Aufblühens, Durchatmens und Kraftschöpfens. Lass den Alltag hinter dir, lasse körperlichen und seelischen Ballast los und tauche ein in die beschwingte Welt des Frühlings, der lebendigen Wälder und geheimnisvollen Naturwesen.

Gemeinsam streifen wir über blühende Wiesen, entdecken die ersten kraftvollen **Wildkräuter** und lernen, wie wir sie für Küche und Hausapotheke nutzen können. Wir beschäftigen uns mit traditionellen Anwendungen, die uns dabei unterstützen, nach dem Winter unseren Körper zu **entschlacken**, den **Stoffwechsel anzukurbeln** und neue **Lebensenergie aufzutanken,** um mit neuer Leichtigkeit in die warme Jahreszeit zu starten.

Das frische **Quellwasser** lädt uns zum **Kneippen** ein: wir spüren die belebende Wirkung des kalten Wassers auf unserer Haut, erfrischen unsere Sinne und wecken neue Lebensgeister.

Im **Wald** lassen wir uns von der Stille, den Düften und den Klängen der Natur berühren. Beim Waldbaden kommen wir zur Ruhe, nehmen unsere Umgebung bewusst mit allen Sinnen wahr, lassen uns von der Magie besonderer Plätze verzaubern und stärken ganz nebenbei unser Immunsystem.

Inkludierte Leistungen

- **Kräuterwanderung** über die natürlichen Wiesen der Licht-Quell-Alm
- **Kräuter-Workshop** mit Produkten für zu Hause (Oxymel, Tinktur, Maiwipfelsirup, o.ä.)
- **Waldbaden**: Erden, Achtsamkeitsübungen, Aufspüren von **Kraftplätzen**
- **Kneippen** in Theorie und Praxis im frischen **Bergquell-Biotop** und/oder **Bach**
- **Lagerfeuer** mit Loslasszeremonie, **Trommeln**, **Mantras** singen (bei trockenem Wetter)
- Sämtliche **Zutaten** für die selbsthergestellten Produkte inkl. deren Behältnisse
- Zubereitung **grüner Smoothies** und nahrhafter **Speisen** mit **Wildkräutern**
- Ganztägig Kaffee, Tee, Hafermilch/Milch, Säfte, Obst, kleine Snacks etc.
- Ausführliches **Skriptum** mit Rezepten und Wildkräuterportraits
- **Vedisches Agnihotra-Feuerritual** (optional)

Ich freue mich auf dich!





HERBA flora

Monika Drabek - Dipl. Kräuterpädagogin und Fastenbegleiterin
Dipl. Radiästhesie- und Geomantie-Lebensraumberaterin
Tel.: +43 (0)676 / 601 62 92 | Mail: herbaflora@gmx.at

Das Wichtigste im Überblick

Termin:	**Do., 27. Mai (Start 15 Uhr) bis So., 30. Mai 2027 (Ende gegen 13 Uhr)**
Ort:	**Licht-Quell-Alm**, Kainisch 79, 8984 Bad Mitterndorf, **www.lichtquellalm.at**
Seminarbeitrag:	**€ 280,-** inkl. aller genannten Leistungen, exkl. Frühstück/Übernachtung
Unterkunft:	**Licht-Quell-Alm**, wo wir ganz unter uns sind. Bei Buchung bitte Zimmerwunsch bekanntgeben. Verlängerungsnächte auf Anfrage möglich. Bezahlung bar vor Ort. EZ € 70,-/Nacht DZ € 65,-/Nacht/Person zzgl. Gemeindeabgabe zzgl. Endreinigungspauschale i.H.v. € 25,- pro Zimmer/gesamten Aufenthalt
Verpflegung:	**Frühstück**: Selbstversorgung (Küche mit Kühlschrank vorhanden) **Mittag-/Abendessen**: gemeinsames Kochen sowie Restaurantbesuch (optional)
Anmeldung:	**Bitte schriftlich bis 26.02.2027 per Mail an → herbaflora@gmx.at** Nach deiner Anmeldung schicke ich dir meine Bankverbindung. Mit Einzahlung des Seminarbeitrages ist dein Seminarplatz gesichert.
Storno-bedingungen:	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

Ungefährer Ablauf

Ich gestalte das Wochenende bewusst entspannt und flexibel, d.h. es gibt keinen starren Plan, wann wir was machen. Es gibt 4 Blöcke zu je ca. 2,5 Stunden, die ich für dich vorbereitet habe. Wann wir welchen Block machen, hängt zum Großteil vom Wetter ab. Lediglich Block 1 und 2 sollten am selben Tag nacheinander (Block 1 am Vormittag, Block 2 am Nachmittag) erfolgen, da wir die frisch gesammelten Kräuter gleich verarbeiten werden. Und wenn das Wetter hält, besteht die Möglichkeit, ein Lagerfeuer begleitet von Trommelklängen und Singen von Mantras zu entfachen und zeremoniell alten Ballast durch die Kraft des Feuers loszulassen bzw. zu transformieren.

1. **Block**: **Wildkräuter in natura**: Kräuterwanderung und Wildkräuter sammeln
2. **Block**: **Wildkräuter verarbeiten** für Gesundheit und Wohlbefinden (indoor)
3. **Block**: **Waldbaden**, Erden, Kraftplätze aufspüren, zur Bergquelle wandern
4. **Block**: **Kneippen** im Biotop und/oder Bach, gespeist von auf der Alm entspringenden Frischwasserquellen

Das **Frühstück** ist auf Basis Selbstversorgung. Für das **leibliche Wohl zu Mittag und am Abend** werden wir frische Kräuter zu schmackhaften Speisen verarbeiten. Es bleibt aber auch Zeit, um in ein nahegelegenes **Restaurant**, eingebettet in die wunderschöne Natur des Steirischen Salzkammerguts, einzukehren.

Zeitgleich findet an diesem Wochenende das **Narzissenfest** in Bad Aussee/Grundlsee statt. Wenn der Wunsch besteht, das Fest zu besuchen, werden wir die Zeit dafür finden.

Freue dich auf ein Wochenende, begleitet von den vier Elementen **Feuer**, **Erde**, **Wasser** und **Luft**, voller **Kräuterwissen**, inspirierender **Naturerlebnisse** und zauberhafter **Waldmomente**. Schenke dir Zeit für dich und kehre mit einem Herzen voller Freude, Begeisterung und Leichtigkeit in deinen Alltag zurück.

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






HERBA flora

Monika Drabek - Dipl. Kräuterpädagogin und Fastenbegleiterin
Dipl. Radiästhesie- und Geomantie-Lebensraumberaterin
Tel.: +43 (0)676 / 601 62 92 | Mail: herbaflora@gmx.at