

## Veranstaltungskalender vom Kräuter- und Naturhof, An der Dabernack 2 in 1554 Heideseel/ OT Kolberg

Auch in diesem Jahr haben wir ein buntes Themanangebot für euch zusammengestellt. Schaut auf unsere Homepage unter [www.kraeuterundnaturhof.de](http://www.kraeuterundnaturhof.de) unter dem Button "Veranstaltungen"

Im Mittelpunkt stehen die Kräuter, die Natur und Du mit unterschiedlichen Themen wie: "Der Garten & Du" oder "Die 3 W's - wir wolln's wissen" oder das "Natur-Resilienz-Training" und unser Sommerferienprogramm in den Monaten Juli & August

### Angebote März 2023

Beschreibung	Wertschätzungsbeitrag/ Sonstiges	Hofküche
<b>Sonntag, 26. März 2023</b> <b>Themenreihe "Die 3 W's"</b> <b>Wir wolln's wissen"</b> <b>10.00 bis 12.30 Uhr</b> <b>Anmeldung erforderlich unter <a href="mailto:kraeuterundnaturhof@gmail.com">kraeuterundnaturhof@gmail.com</a></b>	27,50 € pro Person dem Wetter angepasste Kleidung anziehen, Schreibmaterialien sind mitzubringen Getränke mitbringen für die Tour Die Veranstaltung findet bei jedem Wetter statt, außer bei Sturm - sonst hält uns nichts ab und auf.	Hofküche ab 13 Uhr

### Angebote im April 2023

Beschreibung	Wertschätzungsbeitrag/ Sonstiges	Hofküche
<b>Karfreitag, 07. April 2023</b> <b>Familientag / Wanderung mit Wildkräuterwissen und Baumgeschichten sowie einer Achtsamkeitsübung</b> <b>10.00 bis 12.30 Uhr</b> <b>Anmeldung erforderlich unter <a href="mailto:kraeuterundnaturhof@gmail.com">kraeuterundnaturhof@gmail.com</a></b>	<b>Familientag - Wald- und Wiesentour für die ganze Familie</b> <b>Ausgelassenheit, Natur, Wildkräuterwissen &amp; Baumgeschichten</b> erwarten Euch bei unserem Rundgang durch mein sagenumwobenes Dorf Kolberg, welches schon 701 Jahr alt ist. Ute, die Kräuter- und Waldfrau und Natur-Resilienztrainerin verbringt mit euch 2,5 Stunden in der Natur, dabei lernt ihr Euch selbst etwas näher kennen durch ein Achtsamkeitstraining und wir finden dabei ganz nebenbei Wildkräuterschätze.	Einzelpreis für Erwachsene 27,50 € Kinder bis zum 6 LJ sind frei Kinder ab 6 Jahre - 10,00 € Hinweis: dem Wetter angepasste Kleidung anziehen, Schreibmaterialien sind mitzubringen Getränke mitbringen für die Tour Die Veranstaltung findet bei jedem Wetter statt, außer bei Sturm - sonst hält uns nichts ab und auf.
<b>Donnerstag, 20. April 2023</b> <b>Vortragsreihe in Gemeinschaft mit und im Waldhaus in Prieros</b> <b>17.00 - 19.30 Uhr</b> <b>Anmeldungen nur über das Waldhaus Prieros</b> <b>Details unter <a href="http://www.hotel-waldhaus-prieros.de">www.hotel-waldhaus-prieros.de</a></b>	<b>Naturspaziergang im Wald und um das Waldhaus Prieros am Streganzer See</b> Die Kräuter- und Waldfrau Ute Bernhardt erzählt Naturgeschichten, über Baumwissen und von Baumweisheiten mit ihren Botschaften und den Einsatz für Gesundheit und Küche. Empfehlenswert ist es, sich Schreibmaterial mitzubringen. Getränke können käuflich erworben werden und ein kostenfreier Gruß aus der Küche rundet den Abend ab.	29,00 € p./P.

Angebote März 2023

Beschreibung

Wertschätzungsbeitrag/ Sonstiges

Hofküche

Samstag, 29. April 2023

Natur-Resilienz-Training

Startertag - Kurs 1

13.30 - 16.30 Uhr

nachfolgende Termine immer

mittwoch's zu den angegebenen Termin

von 16.30 - 19 Uhr

Anmeldung erforderlich unter

[kraeuterundnaturhof@gmail.com](mailto:kraeuterundnaturhof@gmail.com)

**Frühbucherrabatt von 10 % wird  
gewährt bei einer Einmalzahlung  
und Buchung**

**aller 7 Trainingseinheiten vor**

**dem Start am 29. April 2023**

**anstatt 192,50 € zahlst du 173,25 €**

**Resilienzwurzel 1 "Thema" Achtsamkeit"**

**Resilienz für mehr Widerstandskraft in deinem Leben**

In der Schnellebigkeit des Alltags verlieren wir uns oft selbst.

Ich helfe dir dabei mit insgesamt 7 unterschiedlichen Resilienzurzeln dich auf neue Situationen einzulassen, wie du mit Stress besser umgehen kannst ohne dass du deine eigene Persönlichkeit aufgibst.

Dein Focus richtet sich immer und immer mehr auf die Wahrnehmung, die Aufmerksamkeit, das Zuhören. Sieh mit den Augen der Natur, fühle wie die Natur, fließe wie die Natur und höre zu welche Botschaften die Natur dir leis ganz leis ins Ohr flüstert.

Die Natur ist der Spiegel unserer Seele, schau genau hin und du wirst dich wieder anders wahrnehmen und bei dir selbst ankommen.

Geh mit mir in deine 7 Resilienzurzeln wie Achtsamkeit, Optimismus, Akzeptanz, Selbstwirksamkeit, Beziehungspflege, Kreatives Lösungsdenken und Zielorientiertes Handeln.

Ich begleite dich in einem 7- wöchigen Kurs, um dich stark wie einen Baum zu machen, damit jedes Stockwerk neu an Widerstandskraft gewinnt für die Stürme des Lebens.

Auch in der Gemeinschaft dieses Kurses wollen wir wachsen.

Es ist deine Zeit und daraus wird unsere Zeit.

Empfehlung: Buchung des kompletten 7-wöchigen Kurses - damit auch du ein kraftvolles Gänseblümchen wirst und strahlst in deiner Vollkommenheit - Module sind monatlich zahlbar

**Dein Frühbucherrabatt für den kompletten Kurs von 7 Einheiten  
und deine Einmalzahlung vor Beginn des ersten Moduls sind 10 %.**

27,50 € pro Person

dem Wetter angepasste Kleidung anziehen,

Schreibmaterialien sind mitzubringen

Getränke mitbringen für die Tour

Sitzkissen für den Wald- und Wiesenboden

Die Veranstaltung findet bei jedem Wetter statt,

außer bei Sturm - sonst hält uns nichts ab und auf.

Sonntag, 30. April 2023

Themenreihe "Der Garten & Du"

10.00 bis 12.30 Uhr

Anmeldung erforderlich unter

[kraeuterundnaturhof@gmail.com](mailto:kraeuterundnaturhof@gmail.com)

**Herstellung von Kräuterölen und Kräuteressigen**

Das erste Wildkräuter- und Gartengrün zeigt sich bei den wärmenden Sonnenstrahlen.

Wir beginnen mit unseren Ansätzen einen Vorrat für unsere Kräuterküche anzulegen.

Selbstgemachtes, da weiß man, was drin ist zu schätzen und genießt die liebevolle Arbeit dabei.

Wir geben viel Wissenswertes über Einsatz und Verwendung bekannt.

Heilkraft der Natur nicht nur für die Küche sondern auch die Gesundheit.

Wir stellen ein Oxymel zur Mitnahme her.

27,50 € pro Person

dem Wetter angepasste Kleidung anziehen,

Schreibmaterialien sind mitzubringen

Getränke mitbringen für die Tour

Die Veranstaltung findet bei jedem Wetter statt,

außer bei Sturm - sonst hält uns nichts ab und auf.

Hofküche ab 13 Uhr

## Angebote im Mai 2023

**Mittwoch, 03. Mai 2023**

**Natur-Resilienz-Training**

**16.30 - 19.00 Uhr**

**Anmeldung erforderlich unter**

**[kraeuterundnaturhof@gmail.com](mailto:kraeuterundnaturhof@gmail.com)**

## Beschreibung

**Resilienzwurzel 2 - Optimismus**

**"Wenn die Raupen wüssten, was einmal sein wird,  
wenn sie erst einmal Schmetterlinge sind, sie würden ganz anders  
leben: froher, zuversichtlicher, hoffnungsvoller. "  
( Zitat von Heinrich Böll )**

Die Natur ist der Spiegel unserer Seele und wir werden viele Beispiele finden.  
In unserem Kurs werden wir durch Übungen das Training intensivieren und  
wachsen wie die Pflanzen und Bäume.

Ich begleite dich in einem 7- wöchigen Kurs, um dich stark wie einen  
Baum zu machen, damit jedes Stockwerk neu an Widerstandskraft  
gewinnt für die Stürme des Lebens.

Auch in der Gemeinschaft dieses Kurses wollen wir wachsen.

Es ist deine Zeit und daraus wird deine Zeit.

Empfehlung: Buchung des kompletten 7-wöchigen Kurses - damit auch  
du ein kraftvolles Gänseblümchen wirst und strahlst in deiner  
Vollkommenheit - Module sind monatlich zahlbar

## Wertschätzungsbeitrag/ Sonstiges

27,50 € pro Person

dem Wetter angepasste Kleidung anziehen,

Schreibmaterialien sind mitzubringen

Getränke mitbringen für die Tour

Sitzkissen für den Wald- und Wiesenboden

Die Veranstaltung findet bei jedem Wetter statt,

außer bei Sturm - sonst hält uns nichts ab und auf.

## Hofküche

**Samstag, 06. Mai 2023**

**Raiffeisen in Friedersdorf feiert**

**sein 130-jähriges Bestehen**

**von 09.00 - 16.00 Uhr**

**Stand des Kräuter- und Naturhofes**

**Raiffeisengenossenschaft Friedersdorf e.G. feiert sein 130-jähriges Bestehen**

Der Kräuter-und Naturhof ist meinem Stand dabei in der Zeit von 09.00 bis 16.00 Uhr

normale Öffnungszeit des Hofes von 12 - 17 Uhr

**Sonntag, 07. Mai 2023**

**normale Hoföffnung**

**"Tag des offene Ateliers" in der Region Dahme-Spreewald**

Hofküche ab 13 Uhr

## Angebote im Mai 2023

**Mittwoch, 17. Mai 2023**

**Natur-Resilienz-Training**

**16.30 - 19.00 Uhr**

**Anmeldung erforderlich unter**

**[kraeuterundnaturhof@gmail.com](mailto:kraeuterundnaturhof@gmail.com)**

## Beschreibung

### **Resilienzwurzel 3 - Akzeptanz**

Im Wortstamm findest du die Wortwurzel "TANZ"

Lerne anzunehmen, was nicht zu ändern ist, ohne dich dabei zu verlieren. Geh in den Tanz, also in die Bewegung und verharre nicht in Starre. Tanzen ist ein Ausdruck deiner Gefühlswelt - zeige dich, öffne dich, werde sichtbar.

Geh mit mir in deine 7 Resilienzurzeln wie Achtsamkeit, Optimismus, Akzeptanz, Selbstwirksamkeit, Beziehungspflege, Kreatives Lösungsdenken und Zielorientiertes Handeln.

Ich begleite dich in einem 7- wöchigen Kurs, um dich stark wie einen Baum zu machen, damit jedes Stockwerk neu an Widerstandskraft gewinnt für die Stürme des Lebens.

Auch in der Gemeinschaft dieses Kurses wollen wir wachsen.

Es ist deine Zeit und daraus wird deine Zeit.

Empfehlung: Buchung des kompletten 7-wöchigen Kurses - damit auch du ein kraftvolles Gänseblümchen wirst und strahlst in deiner Vollkommenheit - Module sind monatlich zahlbar

**Sonntag, 21. Mai 2023**

**Themenreihe "Der Garten & Du"**

**10.00 bis 12.30 Uhr**

**Anmeldung erforderlich unter**

**[kraeuterundnaturhof@gmail.com](mailto:kraeuterundnaturhof@gmail.com)**

### **Verwendung und Verarbeitung von Douglasienbestandteilen**

Harzgewinnung durch Ritzung (Harzlachten) von Douglasien des Kräuterhofes,

Darstellung der Lachte, dass ist die von der Rinde befreite Holzfläche

Herstellung eines Harzes für Pechsalbe aus Rohharz

Herstellung eines fruchtig-harzigen Douglasien-Würzsalzes

## Wertschätzungsbeitrag/ Sonstiges

27,50 € pro Person

dem Wetter angepasste Kleidung anziehen,

Schreibmaterialien sind mitzubringen

Getränke mitbringen für die Tour

Sitzkissen für den Wald- und Wiesenboden

Die Veranstaltung findet bei jedem Wetter statt, außer bei Sturm - sonst hält uns nichts ab und auf.

## Hofküche

27,50 €

dem Wetter angepasste Kleidung anziehen,

Schreibmaterialien sind mitzubringen

Getränke mitbringen für die Tour

Die Veranstaltung findet bei jedem Wetter statt, außer bei Sturm - sonst hält uns nichts ab und auf.

Hofküche ab 13 Uhr

## Angebote im Mai 2023

**Mittwoch, 24. Mai 2023**

**Natur-Resilienz-Training**

**16.30 - 19.00 Uhr**

**Anmeldung erforderlich unter**

**[kraeuterundnaturhof@gmail.com](mailto:kraeuterundnaturhof@gmail.com)**

## Beschreibung

### **Resilienzwurzel 4 - Selbstwirksamkeit**

Hier siehst du schon die Wortwurzel "SELBST" - das heisst deinen eigenen Fähigkeiten zu vertrauen und wirksam zu werden.

Erhebe dich wie ein kleines Samenkorn zum Licht und wachse kraftvoll.

Du weißt genau, was richtig für dich ist und was dir gut tut.

Auch ein STOP ist eine Antwort, lerne deine Grenzen wahrzunehmen und respektvoll zu äußern.

"Wir werden zu dem, was wir sind, indem wir andere imitieren." - Zitat aus dem Mehrteiler "Die Neue Zeit"

Geh mit mir in deine 7 Resilienzurzeln wie Achtsamkeit, Optimismus, Akzeptanz, Selbstwirksamkeit, Beziehungspflege, Kreatives Lösungsdenken und Zielorientiertes Handeln.

Ich begleite dich in einem 7- wöchigen Kurs, um dich stark wie einen Baum zu machen, damit jedes Stockwerk neu an Widerstandskraft gewinnt für die Stürme des Lebens.

Auch in der Gemeinschaft dieses Kurses wollen wir wachsen.

Es ist deine Zeit und daraus wird deine Zeit.

Empfehlung: Buchung des kompletten 7-wöchigen Kurses - damit auch du ein kraftvolles Gänseblümchen wirst und strahlst in deiner Volkommenheit - Module sind monatlich zahlbar

## Wertschätzungsbeitrag/ Sonstiges

27,50 € pro Person

dem Wetter angepasste Kleidung anziehen,

Schreibmaterialien sind mitzubringen

Getränke mitbringen für die Tour

Sitzkissen für den Wald- und Wiesenboden

Die Veranstaltung findet bei jedem Wetter statt, außer bei Sturm - sonst hält uns nichts ab und auf.

## Hofküche

**Donnerstag, 25. Mai 2023**

**Vortragsreihe in Gemeinschaft**

**mit und im Waldhaus in Prieros**

**17.00 - 19.30 Uhr**

**Anmeldungen nur über das**

**Waldhaus Prieros**

**Details unter [www.hotel-waldhaus-prieros.de](http://www.hotel-waldhaus-prieros.de)**

### **Wiesentour vor und auf dem Gelände des Waldhauses Prieros am Streganzer See**

Die Kräuter- und Waldfrau Ute Bernhardt geht auf Entdeckungstour in die nähere Umgebung und berichtet rund um die Kräuter, von Pflanzenteile der Bäume und deren Verwendung in Ansatzölen und deren Verwendung für Küche und Gesundheit.

Empfehlenswert ist es, sich Schreibmaterial mitzubringen. Getränke können käuflich erworben werden und ein Gruß aus der Küche rundet den Abend ab.

29,00 € p./P.

## Angebote im Mai 2023

Mittwoch, 31. Mai 2023

**Natur-Resilienz-Training**

**16.30 - 19.00 Uhr**

**Anmeldung erforderlich unter**

**[kraeuterundnaturhof@gmail.com](mailto:kraeuterundnaturhof@gmail.com)**

## Beschreibung

### **Resilienzwurzel 5 - Beziehungspflege**

Beziehungen gehen wir viele in unserem Leben ein. Ein gut funktionierendes Netzwerk ist in allen Bereichen wichtig. Empathie ist ein Schlüssel für bessere Beziehungen.

In der Natur und von der Natur lernen wir wieder, dass Beziehungen wichtig sind, wie sie gepflegt werden, wie wichtig Zuhören ist oder wir lieber loslassen.

Geh mit mir in deine 7 Resilienzurzeln wie Achtsamkeit, Optimismus, Akzeptanz, Selbstwirksamkeit, Beziehungspflege, kreatives Lösungsdenken und zielorientiertes Handeln.

Ich begleite dich in einem 7-wöchigen Kurs, um dich stark wie einen Baum zu machen, damit jedes Stockwerk neu an Widerstandskraft gewinnt für die Stürme des Lebens.

Auch in der Gemeinschaft dieses Kurses wollen wir wachsen.

Es ist deine Zeit und daraus wird deine Zeit.

Empfehlung: Buchung des kompletten 7-wöchigen Kurses - damit auch du ein kraftvolles Gänseblümchen wirst und strahlst in deiner Vollkommenheit - Module sind monatlich zahlbar

## Wertschätzungsbeitrag/ Sonstiges

## Hofküche

## Angebote im Juni 2023

Sonntag, 11. Juni 2023

**10.00 bis 17.00 Uhr**

## Beschreibung

### **Die Brandenburger Landpartie lädt viele Besucher ein, um die regionalen Höfe kennen zu lernen und diese zu besichtigen.**

Wir als Kräuter- und Naturhof sind das 4. Mal dabei und freuen uns auf viele interessante Fragen und Gäste.

Der Kauf von über 100 verschiedenen Kräutern und Naturprodukten ist möglich.

Schauen Sie sich unsere Räumlichkeiten für die Klangschalen- und Wellnessmassagen an.

Informieren Sie sich über unsere Ausbildungen, Kursangebote im Bereich Natur-Resilienz, Wanderungen, Teamtage uvm.

Weitere Aussteller präsentieren sich auf unserem Hof wie der Imker aus Gussow,

Teamgeist aus Kolberg stellt Ihnen "Das 360° Teamgeist Resort" vor,

welches im Jahr 2024 eröffnet.

Die Fischerei "Aurora" aus Kolberg ist vertreten mit Flammfisch und einem Fischverkaufsstand

## Wertschätzungsbeitrag/ Sonstiges

Verkauf von Getränken und Eis

## Hofküche

Flammfisch von der Fischerei Aurora

Angebote im Juni 2023

Beschreibung

Wertschätzungsbeitrag/ Sonstiges

Hofküche

Mittwoch, 14. Juni 2023

Natur-Resilienz-Training

16.30 - 19.00 Uhr

Anmeldung erforderlich unter

[kraeuterundnaturhof@gmail.com](mailto:kraeuterundnaturhof@gmail.com)

### Resilienzwurzel 6 - Kreatives Lösungsdenken

Wer immer nur von seinen Sorgen, Bedenken und Problemen spricht vergrößert sie dadurch.

Nehmen wir die Natur wieder als Lehrer und lernen nach Lösungen zu schauen, die uns gut tun und positiv stimmen lässt.

Auch diesmal gehen wir in das Naturklassenzimmer und arbeiten in Gruppen und schauen uns um. Meditative Übungen verinnerlichen wir uns und gehen wieder ein Stück gestärkter in den Alltag zurück.

Geh mit mir in deine 7 Resilienzurzeln wie

Achtsamkeit, Optimismus, Akzeptanz, Selbstwirksamkeit, Beziehungspflege, Kreatives Lösungsdenken und Zielorientiertes Handeln.

Ich begleite dich in einem 7-wöchigen Kurs, um dich stark wie einen Baum zu machen, damit jedes Stockwerk neu an Widerstandskraft gewinnt für die Stürme des Lebens.

Auch in der Gemeinschaft dieses Kurses wollen wir wachsen.

Es ist deine Zeit und daraus wird deine Zeit.

Empfehlung: Buchung des kompletten 7-wöchigen Kurses - damit auch

du ein kraftvolles Gänseblümchen wirst und strahlst in deiner

Vollkommenheit - Module sind monatlich zahlbar

**Mittwoch, 21. Juni 2023**

**Natur-Resilienz-Training**

**16.30 - 19.00 Uhr**

**Anmeldung erforderlich unter**

**[kraeuterundnaturhof@gmail.com](mailto:kraeuterundnaturhof@gmail.com)**

**Resilienzwurzel 7- Zielorientiertes Handeln**

Nun sind wir aus uns herausgewachsen. In unserem 7. Kurs werden wir mit wohlthuenden Instrumenten und Handwerkszeug entlassen.

Schau wie die Zeit vergangen ist und du von deinen Visionen, Erkenntnissen, Ideen hin in die Motivation Planung gegangen bist und dein Ziel erreicht hast.

Wie immer gehört Mut dazu, um den Anfang zu wagen und etwas durchzuhalten, aber der Lohn und Erfolg zeigt sich in deiner neu gewonnen Ausstrahlung.

Geh mit mir in deine 7 Resilienzurzeln wie

Achtsamkeit, Optimismus, Akzeptanz, Selbstwirksamkeit, Beziehungspflege, kreatives Lösungsdenken und zielorientiertes Handeln.

Ich begleite dich in einem 7- wöchigen Kurs, um dich stark wie einen Baum zu machen, damit jedes Stockwerk neu an Widerstandskraft gewinnt für die Stürme des Lebens.

Auch in der Gemeinschaft dieses Kurses wollen wir wachsen.

Es ist deine Zeit und daraus wird deine Zeit.

Empfehlung: Buchung des kompletten 7-wöchigen Kurses - damit auch du ein kraftvolles Gänseblümchen wirst und strahlst in deiner Vollkommenheit - Module sind monatlich zahlbar

**Donnerstag, 22. Juni 2023**

**Vortragsreihe in Gemeinschaft**

**mit und im Waldhaus in Prieros**

**17.00 - 19.30 Uhr**

**Anmeldungen nur über**

**das Waldhaus Prieros**

**Herstellung von Essenzen & Heilsalben - auf dem Gelände des Waldhauses Prieros am Streganzer See.**

Die Kräuter- und Waldfrau Ute Bernhardt erzählt in einem Vortrag, wie einfach es sein kann, sich seine eigenen Essenzen und Heilsalben herzustellen.

Alles keine Zauberei. Gemeinsam wird ein Produkt zur Mitnahme hergestellt.

Empfehlenswert ist es, sich Schreibmaterial mitzubringen. Getränke können käuflich erworben werden und ein Gruß aus der Küche rundet den Abend ab.

**Details unter [www.hotel-waldhaus-prieros.de](http://www.hotel-waldhaus-prieros.de)**



Angebote im Juni 2023

Beschreibung

Wertschätzungsbeitrag/ Sonstiges

Hofküche

Samstag, 24. Juni 2023

Natur-Resilienz-Training

Startertag - Kurs 2

13.30 - 16.30 Uhr

nachfolgende Termine immer

mittwoch's zu den angegebenen Termin

von 16.30 - 19.00 Uhr

Anmeldung erforderlich unter

[kraeuterundnaturhof@gmail.com](mailto:kraeuterundnaturhof@gmail.com)

Frühbucherrabatt von 10 % wird

gewährt bei einer Einmalzahlung

und Buchung aller

7 Trainingseinheiten vor dem

Start am 29. April 2023

anstatt 192,50 € zahlst du 173,25 €

**Resilienzwurzel 1 "Thema" Achtsamkeit"**

**Resilienz für mehr Widerstandskraft in deinem Leben**

In der Schnellebigkeit des Alltags verlieren wir uns oft selbst.

Ich helfe dir dabei mit insgesamt 7 unterschiedlichen Resilienzurzeln

dich auf neue Situationen einzulassen, wie du mit Stress besser

umgehen kannst ohne dass du deine eigene Persönlichkeit aufgibst.

Dein Focus richtet sich immer und immer mehr auf die Wahrnehmung,

die Aufmerksamkeit, das Zuhören. Sieh mit den Augen der Natur,

fühle wie die Natur, fließe wie die Natur und höre zu welche

Botschaften die Natur dir leis ganz leis ins Ohr flüstert.

Die Natur ist der Spiegel unserer Seele, schau genau hin und du wirst dich wieder

anders wahrnehmen und bei dir selbst ankommen.

Geh mit mir in deine 7 Resilienzurzeln wie

Achtsamkeit, Optimismus, Akzeptanz, Selbstwirksamkeit, Beziehungspflege,

kreatives Lösungsdenken und zielorientiertes Handeln.

Ich begleite dich in einem 7- wöchigen Kurs, um dich stark wie einen

Baum zu machen, damit jedes Stockwerk neu an Widerstandskraft

gewinnt für die Stürme des Lebens.

Auch in der Gemeinschaft dieses Kurses wollen wir wachsen.

Es ist deine Zeit und daraus wird unsere Zeit.

Empfehlung: Buchung des kompletten 7-wöchigen Kurses - damit auch

du ein kraftvolles Gänseblümchen wirst und strahlst in deiner

Vollkommenheit - Module sind monatlich zahlbar

**Dein Frühbucherrabatt für den kompletten Kurs von 7 Einheiten**

**und deine Einmalzahlung vor Beginn des ersten Moduls sind 10 %.**

27,50 € pro Person

dem Wetter angepasste Kleidung anziehen,

Schreibmaterialien sind mitzubringen

Getränke mitbringen für die Tour

Sitzkissen für den Wald- und Wiesenboden

Die Veranstaltung findet bei jedem Wetter statt,

außer bei Sturm - sonst hält uns nichts ab und auf.

Sonntag, 25. Juni 2023

Themenreihe "Die 3 W's"

Wir wolln's wissen"

10.00 Uhr bis 12.30 Uhr

Anmeldung erforderlich unter

[kraeuterundnaturhof@gmail.com](mailto:kraeuterundnaturhof@gmail.com)

**Kräuter zur Sommersonnenwende**

Unsere Natur ist zur Höchstform aufgeblüht. Was hat es mit den Kräutern um

die Sommersonnenwende auf sich. Die Kräuter- und Waldfrau Ute Bernhardt erzählt Euch

über die Heilkraft dieser Wildkräuter und das Brauchtum und das Verräuchern

um diese Zeit.

27,50 € pro Person

Schreibmaterialien sind mitzubringen

Getränke mitbringen für die Tour

Die Veranstaltung findet bei jedem Wetter statt,

außer bei Sturm - sonst hält uns nichts ab und auf.

## Angebote im Juni 2023

**Mittwoch, 28. Juni 2023**

**Natur-Resilienz-Training**

**16.30 - 19.00 Uhr**

**Anmeldung erforderlich unter**

**[kraeuterundnaturhof@gmail.com](mailto:kraeuterundnaturhof@gmail.com)**

## Beschreibung

### **Resilienzwurzel 2 - Optimismus**

**"Wenn die Raupen wüssten, was einmal sein wird,  
wenn sie erst einmal Schmetterlinge sind, sie würden ganz anders  
leben: froher, zuversichtlicher, hoffnungsvoller. "  
( Zitat von Heinrich Böll )**

Die Natur ist der Spiegel unserer Seele und wir werden viele Beispiele finden.  
In unserem Kurs werden wir durch Übungen das Training intensivieren und wachsen  
wie die Pflanzen und Bäume.  
Ich begleite dich in einem 7- wöchigen Kurs, um dich stark wie einen  
Baum zu machen, damit jedes Stockwerk neu an Widerstandskraft  
gewinnt für die Stürme des Lebens.

Auch in der Gemeinschaft dieses Kurses wollen wir wachsen.

Es ist deine Zeit und daraus wird deine Zeit.

Empfehlung: Buchung des kompletten 7-wöchigen Kurses - damit auch  
du ein kraftvolles Gänseblümchen wirst und strahlst in deiner  
Vollkommenheit - Module sind monatlich zahlbar

## Wertschätzungsbeitrag/ Sonstiges

27,50 € pro Person

dem Wetter angepasste Kleidung anziehen,

Schreibmaterialien sind mitzubringen

Getränke mitbringen für die Tour

Sitzkissen für den Wald- und Wiesenboden

Die Veranstaltung findet bei jedem Wetter statt,

außer bei Sturm - sonst hält uns nichts ab und auf.

## Hofküche