



Leben mit und aus der Natur

Kräuterwerkstatt

Gesine Müller

Kräuterpädagogin, Natur- und Landschaftsführerin

Ganzheitliche Ernährungsberatung, Fastenurse, Waldbaden

Schloss Harra, Kirchberg 9, OT Harra, 07633 Rosenthal am Rennsteig

Im Naturpark Thüringer Schiefergebirge / Obere Saale

0176/22 55 78 71 oder 0155/62367419; www.kraeutersine.info; info@kraeutersine.info

WhatsApp-Kanal: Kräutersine' Kräuterwerkstatt

Freitag, 23. Januar 2026, Start: 18.30 Uhr

Kräuterstammtisch: Bitterstoffe

Üppige Mahlzeiten, dazwischen süße Plätzchen und Schokolade, dazu das ein oder andere Glas Alkohol kann mitunter schwer auf den Magen schlagen. Gegen Völlegefühl, Sodbrennen und Co sind jedoch ein paar hilfreiche (Bitter-)Kräuter gewachsen. Bittere Aromen sind bei den meisten von uns unbeliebt. Von unserem Speiseplan haben wir sie nahezu vollständig verbannt.

Selbst aus ursprünglich bitter schmeckenden Gemüsen wie Chicorée, Endiviensalat, Artischocken oder Wirsing sind sie heute zum Großteil herausgezüchtet. Dabei können Bitterstoffe, in Maßen verzehrt, viel Gutes tun.

Preis pro Person incl. Skript: 15,00 €

Donnerstag, 29. Januar 2026, Start 18.00 Uhr

Kräutersine's Basenfastenkurs – anders Essen, ohne Hungern

Unser Stoffwechsel

Der Begriff Stoffwechsel wird häufig gebraucht und dabei oft auf die Themen Abnehmen oder Diät reduziert. Doch der Stoffwechsel ist mehr als das. Stoffwechsel – auch Metabolismus genannt – ist die Grundlage aller lebenswichtigen Vorgänge im Körper. Unter Stoffwechsel versteht man alle biochemischen Vorgänge, die innerhalb der Zellen ablaufen.

Kurz und knapp erfahren sie alles Wichtige die Stoffwechselvorgänge im Körper.

Rezepte zum Thema: Schnelle Küche zum gut vorbereiten und mitnehmen

Kraut der Woche: Kümmel

Zu jedem Termin gibt es ein ausführliches Skript zum Thema, 21 Rezeptvorschläge und eine Verkostung

Preis pro Person uns Kurstermin: 25,00 €

Freitag, 30. Januar 2026, Start: 18.30 Uhr

Wilde Kräuterapotheke: Die Mistel – eine geheimnisvolle und mystische Pflanze

Langsam verschwindet sie wieder, die Weihnachtsdeko mit Lichterketten, Christbäumen, Weihnachtskugeln und die letzten Weihnachtskekse werden noch schnell jedem angeboten, bevor sie komplett zerbröseln. Auch Mistelzweige, landen auf dem Biomüll, denn darunter geküsst wurde die letzten Tage genug. Aber diese Pflanze und ihre weißen Beeren, die auf

verschiedenen Bäumen wie Eiche oder Apfel ganz weit oben in den Kronen wächst, ist eine alte Heilpflanze für innere Entzündungen, Ohren- oder Halsschmerzen.

Preis pro Person incl. Skript: 15,00 € (wer möchte, kann sich eine Mistelsalbe rühren, Materialkosten: 10,00 €)

Samstag, 31. Januar 2026, Start: 14 Uhr

Ein Schnupperwaldbad

Shirin Yoku - Waldbaden - Das sind Begriffe die einen um die Ohren schwirren, aber was steckt dahinter? Kommen Sie mit mir in den Wald, zu einem Schnupperwaldbad. Wir tauchen in die Atmosphäre des Waldes ein. Sie lernen viel über die Farbe Grün, Bäume und Kräuter. Bei einfachen Übungen, der jeweiligen Jahreszeit entsprechend, nehmen Sie die Atmosphäre, die

Ruhe und den Duft des Waldes in sich auf. Wir treffen uns am Eingang der Median Klinik,

Am Kießling 1, 07356 Bad Lobenstein

Preis pro Person: 10 €

Donnerstag, 05. Februar 2026, Start: 18.00 Uhr
Kräutersine's Basenfastenkurs – anders Essen, ohne Hungern

Bitterstoffe

Üppige Mahlzeiten, dazwischen süße Plätzchen und Schokolade, dazu das ein oder andere Glas Alkohol kann mitunter schwer auf den Magen schlagen. Gegen Völlegefühl, Sodbrennen und Co sind jedoch ein paar hilfreiche (Bitter-)Kräuter gewachsen. Bittere Aromen sind bei den meisten von uns unbeliebt. Von unserem Speiseplan haben wir sie nahezu vollständig verbannt.

Selbst aus ursprünglich bitter schmeckenden Gemüsen wie Chicorée, Endiviensalat, Artischocken oder Wirsing sind sie heute zum Großteil herausgezüchtet. Dabei können Bitterstoffe, in Maßen verzehrt, viel Gutes tun.

Rezepte: nicht nur Sauer macht lustig Salate warm und kalt, Kraut der Woche: Die Mariendistel

Zu jedem Termin gibt es ein ausführliches Skript zum Thema, 21 Rezeptvorschläge und eine Verkostung

Preis pro Person uns Kurstermin: 25,00 €

Freitag, 06. Februar 2026; Start: 18.30 Uhr

Wilde Kräuterzeit: Geheimtipp Rosmarinsalbe

Gehören Sie zu den Menschen, die zu kalten Händen und Füßen neigen, ist Rosmarin Salbe perfekt für Sie. Gerade in der kalten Jahreszeit kann sie mit ihrer wärmenden Eigenschaft Linderung verschaffen. Rosmarin ist die perfekte Geheimwaffe für kalte Wintertage. Sind Ihre Hände kalt, leiden Sie unter einem Kribbeln oder Orangenhaut, kann die Salbe Abhilfe verschaffen.

Die guten Eigenschaften des Rosmarins: durchblutungsfördernd, antibakteriell, antioxydativ, Stimmungsaufhellend durch ihren Geruch uvm.....

Preis pro Person incl. Skript: 15,00 €

(wer möchte, kann sich eine Rosmarinsalbe rühren, Materialkosten: 10,00 €)

Anmelden bei: Kräutersine Gesine Müller, 0176/22557871 oder 0155/62367419 info@kraeutersine.info.de,
www.kraeutersine@info.de

Donnerstag, 12. Februar 2026, Start: 18.00 Uhr

Kräutersine's Basenfastenkurs – anders Essen, ohne Hungern

Natürliches Doping

Diese Lebensmittel liefern viel Energie

Doping für die körperliche und mentale Leistung, aber bitte natürlich und gesund! Eine Traumvorstellung? Keineswegs. Die Natur bietet uns so einige Lebensmittel, die auf ganz natürlichem Weg unsere Leistungsfähigkeit steigern können. Welche das sind und auf welche Nährstoffe es dabei ankommt, erfahren sie diese Woche im Kurs.

Rezepte mit Biss: Nüsse und Kerne

Kraut der Woche: Minze

Zu jedem Termin gibt es ein ausführliches Skript zum Thema, 21 Rezeptvorschläge und eine Verkostung

Preis pro Person uns Kurstermin: 25,00 €

Freitag, 13. Februar 2026, Start: 18.30 Uhr

Freitag, der 13. !!!

Warum "Freitag, der 13." bei uns als Unglückstag gilt, wissen viele überhaupt nicht! Vor langer Zeit, vor über 700 Jahren, war für die berühmten Tempelritter ein schwarzer Tag: Es heißt, an einem Freitag, den 13. Oktober des Jahres 1307, habe

Philipp IV., der König von Frankreich, die Verhaftung der Ritter des Templerordens in ganz Europa angeordnet. Viele Tempelritter wurden schließlich wegen Ketzerei angeklagt, in Kerker gesperrt und hingerichtet. Der französische König hatte es auf die Reichtümer der Ritter abgesehen. Die Templer - Ritter und Mönche zugleich - waren ein wohlhabender Orden der christlichen Kirche. Für wen ist der Freitag, der 13. ein „Pechtag“ oder vielleicht sogar ein „Glückstag“. Wir werden uns in diesem Workshop mit der Geschichte und den Mythen um dieses Datum beschäftigen und wie wir „Böses“ aus unserem Umfeld und Gedanke durch Räucherung vertreiben können. Wir lernen die Kräutermischungen für diverses Räucherwerk kennen.

Preis pro Person incl. Skript: 15,00 €

(wer möchte, kann sich eine Räuchermischung zusammenstellen, Materialkosten: 10,00 €)

Anmelden bei: Kräutersine Gesine Müller, 0176/22557871 oder 0155/62367419 info@kraeutersine.info.de,
www.kraeutersine@info.de

Samstag, 14. Februar 2026, Start: 14 Uhr

Ein Schnupperwaldbad

Shirin Yoku - Waldbaden - Das sind Begriffe die einen um die Ohren schwirren, aber was steckt dahinter? Kommen Sie mit mir in den Wald, zu einem Schnupperwaldbad. Wir tauchen in die Atmosphäre des Waldes ein. Sie lernen viel über die Farbe Grün, Bäume und Kräuter. Bei einfachen Übungen, der jeweiligen Jahreszeit entsprechend, nehmen Sie die Atmosphäre, die Ruhe und den Duft des Waldes in sich auf. Wir treffen uns am Eingang der Median Klinik,

Am Kießling 1, 07356 Bad Lobenstein

Preis pro Person: 10 €

Anmelden bei: Kräutersine Gesine Müller, 0176/22557871 oder 0155/62367419 info@kraeutersine.info.de,
www.kraeutersine@info.de

Donnerstag, 19. Februar 2026, Start: 18.00 Uhr

Kräutersine's Basenfastenkurs – anders Essen, ohne Hungern

Essen wir uns krank?

Low Carb, Low Fat, Trennkost, Paleo, vegan oder laktosefrei: Das Netz ist voll von Empfehlungen, wie wir uns am vermeintlich besten ernähren. Am meisten profitiert davon allerdings nicht unser Körper, sondern die Lebensmittelindustrie, sagt Ernährungsmediziner Matthias Riedl. Vielmehr müssten wir „artgerecht“ essen.

Rezepte: Das basische Superfood - Die Kartoffel

Eine Nutzpflanze aus der Familie der Nachtschattengewächse

Bonus-Rezeptblock: Feste Feiern

Kraut der Woche: Melisse

Zu jedem Termin gibt es ein ausführliches Skript zum Thema, 21 Rezeptvorschläge und eine Verkostung

Preis pro Person uns Kurstermin: 25,00 €

Freitag, 20. Februar 2026; Start: 18.30 Uhr

Wilde Kräuterkosmetik: Eine duftende Lavendelseife

Lavendel ist für seine sehr beruhigenden und entspannenden Eigenschaften bekannt. Auch in der Naturseife kann man sich diese Eigenschaft des Lavendels zu Nutzen machen. Lavendelseife ist auf jeden Fall einer der absoluten Seifenklassiker.

Neben Olivenölseife und Rosenseife ist die Lavendelseife die wohl beliebteste Naturseife.

In unserem Workshop stellen wir eine Lavendelseife mit Mandelmilch und mit Hafermilch her.

Jeder Teilnehmer erhält ca. 500g Rohseife und ein ausführliches Skript.

Preis pro Teilnehmer: 35,00

Anmelden bei: Kräutersine Gesine Müller, 0176/22557871 oder 0155/62367419 info@kraeutersine.info.de,
www.kraeutersine@info.de

Donnerstag, 26. Februar 2026, Start: 18.00 Uhr

Kräutersine's Basenfastenkurs – anders Essen, ohne Hungern

Essen für eine gesunde Psyche

Es mehren sich die Hinweise, dass es einen engen Zusammenhang zwischen Ernährung und seelischer Gesundheit gibt. Es gibt wohl Lebensmittel, die unsere Laune verbessern. In diesem Seminar lernen wir die Lebensmittel kennen und auch einige Rezepte für die Zubereitung. Auch gut für die Entspannung sind die Basischen Bäder, ein ausführliches Skript gibt es dazu ebenfalls.

Rezepte: Fisch und Fleisch in der Basenüberschüssigen Ernährung

Kraut der Woche: Der Lavendel

Zu jedem Termin gibt es ein ausführliches Skript zum Thema, 21 Rezeptvorschläge und eine Verkostung

Preis pro Person uns Kurstermin: 25,00 €

Freitag, 27. Februar 2026, Start: 18.30 Uhr

Kräuterstammtisch: Das Geheimnis von Kurkuma

Wir kennen Kurkuma aus indischen Currymischungen und setzen das Gewürz gerne zum Kochen ein. Kurkuma ist aber nicht nur lecker, sondern hat auch einige gesundheitsfördernde Eigenschaften. In diesem Workshop erfahren sie, warum Kurkuma so gesund ist und was die Knolle für heilende Wirkungen hat. 6 Gründe, warum Kurkuma für unseren Körper so gesund ist

Preis pro Teilnehmer: 15,00 €

Anmelden bei: Kräutersine Gesine Müller, 0176/22557871 oder 0155/62367419 info@kraeutersine.info.de,
www.kraeutersine@info.de

Samstag, 28. Februar 2026, Start: 14 Uhr

Ein Schnupperwaldbad

Shirin Yoku - Waldbaden - Das sind Begriffe die einen um die Ohren schwirren, aber was steckt dahinter? Kommen Sie mit mir in den Wald, zu einem Schnupperwaldbad. Wir tauchen in die Atmosphäre des Waldes ein. Sie lernen viel über die Farbe Grün, Bäume und Kräuter. Bei einfachen Übungen, der jeweiligen Jahreszeit entsprechend, nehmen Sie die Atmosphäre, die Ruhe und den Duft des Waldes in sich auf. Wir treffen uns am Eingang der Median Klinik,

Am Kießling 1, 07356 Bad Lobenstein

Preis pro Person: 10 €

Anmelden bei: Kräutersine Gesine Müller, 0176/22557871 oder 0155/62367419 info@kraeutersine.info.de,
www.kraeutersine@info.de

Freitag, 06. März 2026, Start: 18.30 Uhr

Wilde Kräuterapotheke: Medizin vom Baum – kleine Knospen ganz Groß

Wir kennen die Pappel als stolze, hohe Alleebäume und es gibt 35 verschiedene Arten. Sie sind verwandt mit den Weiden und enthalten ähnlich viele heilsame Wirkstoffe. In diesem Workshop erfahren sie viel Interessantes und mystisches über die Pappeln und ihre Wirkung in der Volksheilkunde.

Preis pro Person incl. Skript: 15,00 €

(wer möchte, kann sich eine Pappelknospensalbe rühren, Materialkosten: 10,00 €)

Anmelden bei: Kräutersine Gesine Müller, 0176/22557871 oder 0155/62367419 info@kraeutersine.info.de,
www.kraeutersine@info.de

Sonntag, 08. März 2026, Start: 13.00 Uhr

Wilde Kräuterkosmetik zum Frauentag

Nicht nur zum Verfeinern und Aufpeppen unserer Gerichte sind unsere heimischen Wild- und Küchenkräuter eine top Empfehlung. Auch in der Kräuterkosmetik finden sie ihre Anwendung. Wir stellen gemeinsam eine Kräuterseife mit Rosenblüten und Lavendel, ein Badesalz mit Rosmarin und eine hautpflegende Salbe mit Ringelblume, Spitzwegerich und Weihrauch her. Ein kleiner Imbiss und Getränke sind im Angebot enthalten.

Preis pro Person incl. Skript und Produkte: 45,00 €

Anmelden bei: Kräutersine Gesine Müller, 0176/22557871 oder 0155/62367419 info@kraeutersine.info.de,
www.kraeutersine@info.de

Freitag, 13. März 2026; Start: 18.30 Uhr

Wilde Kräuterküche: Fermentieren

So werden Lebensmittel länger haltbar gemacht!

Bakterien, Pilze und Enzyme, die unser Lebensmittel vorverdauen, bevor sie auf unseren Tellern landen – klingt nicht besonders lecker, beschreibt aber einen altbewährten Vorgang: das Fermentieren. Schon unsere Großmütter (und viele Generationen davor) wussten so Lebensmittel leichter verdaulich und vor allem länger haltbar zu machen.

Preis pro Teilnehmer: 15,00 €

Anmelden bei: Kräutersine Gesine Müller, 0176/22557871 oder 0155/62367419 info@kraeutersine.info.de,
www.kraeutersine@info.de

Samstag, 14. März 2026, Start: 14 Uhr

Ein Schnupperwaldbad

Shirin Yoku - Waldbaden - Das sind Begriffe die einen um die Ohren schwirren, aber was steckt dahinter? Kommen Sie mit mir in den Wald, zu einem Schnupperwaldbad. Wir tauchen in die Atmosphäre des Waldes ein. Sie lernen viel über die Farbe Grün, Bäume und Kräuter. Bei einfachen Übungen, der jeweiligen Jahreszeit entsprechend, nehmen Sie die Atmosphäre, die Ruhe und den Duft des Waldes in sich auf. Wir treffen uns am Eingang der Median Klinik,

Am Kießling 1, 07356 Bad Lobenstein

Preis pro Person: 10 €

Anmelden bei: Kräutersine Gesine Müller, 0176/22557871 oder 0155/62367419 info@kraeutersine.info.de,
www.kraeutersine@info.de

Freitag, 20. März 2026; Start: 15.00 Uhr

Wilde Osterbasteleien für Groß und Klein

Die wildesten Ostereier für den Strauß und zum Hinstellen, Ostergebäck und viel Wissenswertes rund um die Osterzeit.

Für einen kleinen Imbiss ist ebenfalls gesorgt.

Preis je Projekt

Anmelden bei: Kräutersine Gesine Müller, 0176/22557871 oder 0155/62367419 info@kraeutersine.info.de,
www.kraeutersine@info.de

Freitag, 27. März 2026, Start: 18.30 Uhr

Kräuterstammtisch: Basilikum-das königliche Kraut

Das Basilikum kennt man schon seit der Antike. Sein Name leitet sich vom altgriechischen Wort basileus ab, was "König" bedeutet. Wegen seines einzigartigen Duftes beschäftigte es damals die Gelehrten mehr als irgendeine andere Heilpflanze.

Der griechische Arzt Dioskurides schrieb bereits im 1. Jahrhundert, "Basilikum habe eine reinigende Wirkung auf das Haupt", die Pflanze enthält also einen Stoff, der gute Laune macht. Jeder Teilnehmer erhält dazu ein ausführliches Skript.

Preis pro Teilnehmer: 15,00 €

Anmelden bei: Kräutersine Gesine Müller, 0176/22557871 oder 0155/62367419 info@kraeutersine.info.de,
www.kraeutersine@info.de

Samstag, 28. März 2026, Start: 14 Uhr

Ein Schnupperwaldbad

Shirin Yoku - Waldbaden - Das sind Begriffe die einen um die Ohren schwirren, aber was steckt dahinter? Kommen Sie mit mir in den Wald, zu einem Schnupperwaldbad. Wir tauchen in die Atmosphäre des Waldes ein. Sie lernen viel über die Farbe Grün, Bäume und Kräuter. Bei einfachen Übungen, der jeweiligen Jahreszeit entsprechend, nehmen Sie die Atmosphäre, die Ruhe und den Duft des Waldes in sich auf. Wir treffen uns am Eingang der Median Klinik,

Am Kießling 1, 07356 Bad Lobenstein

Preis pro Person: 10 €

Anmelden bei: Kräutersine Gesine Müller, 0176/22557871 oder 0155/62367419 info@kraeutersine.info.de,
www.kraeutersine@info.de

Samstag, 11. April 2026, Start: 14 Uhr

Ein Schnupperwaldbad

Shirin Yoku - Waldbaden - Das sind Begriffe die einen um die Ohren schwirren, aber was steckt dahinter? Kommen Sie mit mir in den Wald, zu einem Schnupperwaldbad. Wir tauchen in die Atmosphäre des Waldes ein. Sie lernen viel über die Farbe Grün, Bäume und Kräuter. Bei einfachen Übungen, der jeweiligen Jahreszeit entsprechend, nehmen Sie die Atmosphäre, die Ruhe und den Duft des Waldes in sich auf. Wir treffen uns am Eingang der Median Klinik,

Am Kießling 1, 07356 Bad Lobenstein

Preis pro Person: 10 €

Anmelden bei: Kräutersine Gesine Müller, 0176/22557871 oder 0155/62367419 info@kraeutersine.info.de,
www.kraeutersine@info.de

Freitag, 17. April 2026; Start: 18.30 Uhr

Wilde Kräuterküche: Pesto's

Die ersten Wildkräuter, wie mache ich die Aromen und Inhaltsstoffe am besten haltbar: in einem Pesto! Für viele Gerichte zu verwenden und auch als Brotaufstrich.

Preis pro Teilnehmer: 15,00 €

Anmelden bei: Kräutersine Gesine Müller, 0176/22557871 oder 0155/62367419 info@kraeutersine.info.de,
www.kraeutersine@info.de

Donnerstag, 23. April 2026, Start: 18.00 Uhr

Kräuterspaziergang um Schloss Harra

Die ersten Wildkräuter! Wie kann ich sie erkennen und verwenden. Auf unseren Kräuterspaziergang lernen wir die Wildkräuter vor unserer Haustür kennen und jeder stellt ein feines Wildkräutersalz her.

Jeder Teilnehmer erhält dazu ein ausführliches Skript.

Preis pro Teilnehmer: 15,00 €

Anmelden bei: Kräutersine Gesine Müller, 0176/22557871 oder 0155/62367419 info@kraeutersine.info.de,
www.kraeutersine@info.de

Freitag, 24. April 2026, Start: 18.30 Uhr

Kräuterstammtisch: Unser Darm – ein sehr unterschätztes Organ

Alles, was unser Darm mit und macht und wie wichtig es ist, ihn auch zu pflegen und genügend Aufmerksamkeit zu geben! Wie kann ich meinen Darm bei seiner Arbeit unterstützen, was mache ich, wenn alles nicht so funktioniert wie ich es gern hätte und vor allem, wie kann mein Darm mich bei einer Fastenkur unterstützen. Jeder Teilnehmer erhält dazu ein ausführliches Skript.

Preis pro Teilnehmer: 15,00 €

Anmelden bei: Kräutersine Gesine Müller, 0176/22557871 oder 0155/62367419 info@kraeutersine.info.de,
www.kraeutersine@info.de

Samstag, 25. April 2026, Start: 14 Uhr

Ein Schnupperwaldbad

Shirin Yoku - Waldbaden - Das sind Begriffe die einen um die Ohren schwirren, aber was steckt dahinter? Kommen Sie mit mir in den Wald, zu einem Schnupperwaldbad. Wir tauchen in die Atmosphäre des Waldes ein. Sie lernen viel über die Farbe Grün, Bäume und Kräuter. Bei einfachen Übungen, der jeweiligen Jahreszeit entsprechend, nehmen Sie die Atmosphäre, die Ruhe und den Duft des Waldes in sich auf. Wir treffen uns am Eingang der Median Klinik,

Am Kießling 1, 07356 Bad Lobenstein

Preis pro Person: 10 €

Anmelden bei: Kräutersine Gesine Müller, 0176/22557871 oder 0155/62367419 info@kraeutersine.info.de,
www.kraeutersine@info.de

Donnerstag, 07. Mai 2026; Start: 18.30 Uhr

Wilde Kräuterkosmetik: Eine duftende Kräuterseife

Die ersten Wildkräuter stehen uns zur Verfügung und daraus wird eine feine Wildkräuterseife hergestellt.

In der Naturseife kann man sich diese Eigenschaft der frischen Kräuter zu Nutzen machen. Mit den ersten Frühjahrskräutern ist diese Seife auf jeden Fall einer der absoluten Seifenklassiker. Neben Olivenölseife ist die Kräuterseife die wohl beliebteste Naturseife.

In unserem Workshop stellen wir eine Kräuterseife mit Mandelmilch und mit Hafermilch her.

Jeder Teilnehmer erhält ca. 500g Rohseife und ein ausführliches Skript.

Preis pro Teilnehmer: 35,00

Anmelden bei: Kräutersine Gesine Müller, 0176/22557871 oder 0155/62367419 info@kraeutersine.info.de,
www.kraeutersine@info.de

Freitag, 08. Mai 2026, Start: 19 Uhr

Ein Schnupperwaldbad

Shirin Yoku - Waldbaden - Das sind Begriffe die einen um die Ohren schwirren, aber was steckt dahinter? Kommen Sie mit mir in den Wald, zu einem Schnupperwaldbad. Wir tauchen in die Atmosphäre des Waldes ein. Sie lernen viel über die Farbe Grün, Bäume und Kräuter. Bei einfachen Übungen, der jeweiligen Jahreszeit entsprechend, nehmen Sie die Atmosphäre, die Ruhe und den Duft des Waldes in sich auf. Wir treffen uns am Eingang der Median Klinik,

Am Kießling 1, 07356 Bad Lobenstein

Preis pro Person: 10 €

Anmelden bei: Kräutersine Gesine Müller, 0176/22557871 oder 0155/62367419 info@kraeutersine.info.de,
www.kraeutersine@info.de

Mittwoch, den 13. Mai 2025, Start: 17.00 Uhr

Kräuterspaziergang Hag Hirschberg

Die ersten Wildkräuter! Wie kann ich sie erkennen und verwenden. Auf unseren Kräuterspaziergang lernen wir die Wildkräuter vor unserer Haustür kennen und jeder stellt ein feines Wildkräutersalz her.

Jeder Teilnehmer erhält dazu ein ausführliches Skript.

Preis pro Teilnehmer: 15,00 €

Anmelden bei: Kräutersine Gesine Müller, 0176/22557871 oder 0155/62367419 info@kraeutersine.info.de,
www.kraeutersine@info.de

Freitag, 15. Mai 2026, Start: 18.30 Uhr

Wilde Kräuterapotheke: Die ersten Fichtenspitzen

Das Maigrün unserer Fichten sieht nur sehr schön aus, es enthält auch viele gesundheitsfördernde Inhaltsstoffe. Lernt diese kennen! Jeder Teilnehmer erhält dazu ein ausführliches Skript.

Preis pro Person incl. Skript: 15,00 €

Anmelden bei: Kräutersine Gesine Müller, 0176/22557871 oder 0155/62367419 info@kraeutersine.info.de,
www.kraeutersine@info.de

Donnerstag, 21. Mai 2026; Start: 18.30 Uhr

Wilde Kräuterküche: Blütenküche

Wer sie einmal probiert hat, kommt schnell auf den Geschmack - im wahrsten Sinne des Wortes: Essbare Blüten bereichern nicht nur optisch Salate, Hauptspeisen und Desserts, sondern geben den Gerichten auch ein ganz besonderes Aroma.

Jeder Teilnehmer erhält dazu ein ausführliches Skript mit vielen Rezeptideen.

Preis pro Teilnehmer: 15,00

Anmelden bei: Kräutersine Gesine Müller, 0176/22557871 oder 0155/62367419 info@kraeutersine.info.de,
www.kraeutersine@info.de

Freitag, 22. Mai 2026, Start: 19 Uhr

Ein Schnupperwaldbad

Shirin Yoku - Waldbaden - Das sind Begriffe die einen um die Ohren schwirren, aber was steckt dahinter? Kommen Sie mit mir in den Wald, zu einem Schnupperwaldbad. Wir tauchen in die Atmosphäre des Waldes ein. Sie lernen viel über die Farbe Grün, Bäume und Kräuter. Bei einfachen Übungen, der jeweiligen Jahreszeit entsprechend, nehmen Sie die Atmosphäre, die Ruhe und den Duft des Waldes in sich auf. Wir treffen uns am Eingang der Median Klinik,

Am Kießling 1, 07356 Bad Lobenstein

Preis pro Person: 10 €

Anmelden bei: Kräutersine Gesine Müller, 0176/22557871 oder 0155/62367419 info@kraeutersine.info.de,
www.kraeutersine@info.de

Donnerstag, 28. Mai 2026, Start: 18.00 Uhr

Kräuterspaziergang um Schloss Harra

Die Wildkräuter im Mai! Wie kann ich sie erkennen und verwenden. Auf unseren Kräuterspaziergang lernen wir die Wildkräuter vor unserer Haustür kennen und jeder stellt ein feines Wildkräutersalz her.
Jeder Teilnehmer erhält dazu ein ausführliches Skript.

Preis pro Teilnehmer: 15,00 €

Anmelden bei: Kräutersine Gesine Müller, 0176/22557871 oder 0155/62367419 info@kraeutersine.info.de,
www.kraeutersine@info.de

Freitag, 29. Mai 2026, Start: 18.30 Uhr

Kräuterstammtisch: Schlafmedizin aus der Küche

Ein Albtraum, für viele von uns wird die Nacht zum Tag! Wir können nicht einschlafen oder wachen in der Nacht mehrmals auf und was folgt - der Griff zur Pille oder zum Spray.
Es gibt viele natürliche „Müdemacher“ aus der Küche und sie schmecken auch noch!
Jeder Teilnehmer erhält dazu ein ausführliches Skript.

Preis pro Teilnehmer: 15,00 €

Anmelden bei: Kräutersine Gesine Müller, 0176/22557871 oder 0155/62367419 info@kraeutersine.info.de,
www.kraeutersine@info.de

Donnerstag, 04. Juni 2026; Start: 18.30 Uhr

Wilde Kräuterküche: Kühle Erfrischungen - selbst gemachte Limonaden

Was wäre der Sommer ohne Eisgekühlte Getränke? Ob für die Gartenparty, das Picknick oder einen gemütlichen Abend auf dem Balkon: Eistee, Limonade oder Cocktails sind perfekte Begleiter!
Jeder Teilnehmer erhält dazu ein ausführliches Skript mit vielen Rezeptideen.

Preis pro Teilnehmer: 15,00

Anmelden bei: Kräutersine Gesine Müller, 0176/22557871 oder 0155/62367419 info@kraeutersine.info.de,
www.kraeutersine@info.de

Freitag, 05. Juni 2026, Start: 19 Uhr

Ein Schnupperwaldbad

Shirin Yoku - Waldbaden - Das sind Begriffe die einen um die Ohren schwirren, aber was steckt dahinter? Kommen Sie mit mir in den Wald, zu einem Schnupperwaldbad. Wir tauchen in die Atmosphäre des Waldes ein. Sie lernen viel über die Farbe Grün, Bäume und Kräuter. Bei einfachen Übungen, der jeweiligen Jahreszeit entsprechend, nehmen Sie die Atmosphäre, die Ruhe und den Duft des Waldes in sich auf. Wir treffen uns am Eingang der Median Klinik,
Am Kießling 1, 07356 Bad Lobenstein

Preis pro Person: 10 €

Anmelden bei: Kräutersine Gesine Müller, 0176/22557871 oder 0155/62367419 info@kraeutersine.info.de,
www.kraeutersine@info.de

Mittwoch, den 10. Juni 2025, Start: 17.00 Uhr

Kräuterspaziergang Hag Hirschberg

Die Wildkräuter im Juni! Wie kann ich sie erkennen und verwenden. Auf unseren Kräuterspaziergang lernen wir die Wildkräuter vor unserer Haustür kennen und jeder stellt ein feines Wildkräutersalz her.
Jeder Teilnehmer erhält dazu ein ausführliches Skript.

Preis pro Teilnehmer: 15,00 €

Anmelden bei: Kräutersine Gesine Müller, 0176/22557871 oder 0155/62367419 info@kraeutersine.info.de,
www.kraeutersine@info.de

Freitag, 12. Juni 2026, Start: 18.30 Uhr

Wilde Kräuteraapotheke: Kräuter für Frauen

Immer mehr Frauen wünschen sich einen ganzheitlichen, gesunden Lebensstil und greifen dabei vermehrt auf das uralte Wissen um Frauenkräuter und Heilpflanzen zurück. Und es gibt viel zu entdecken in der Welt der Frauenkräuter!

Jeder Teilnehmer erhält dazu ein ausführliches Skript.

Preis pro Person incl. Skript: 15,00 €

Anmelden bei: Kräutersine Gesine Müller, 0176/22557871 oder 0155/62367419 info@kraeutersine.info.de,
www.kraeutersine@info.de

Donnerstag, 18. Juni 2026, Start: 18.30 Uhr

Wilde Kräuterzeit: Der Beinwell

Beinwell ist ein starkes Heilkraut, welches früher vor allem bei Knochenbrüchen wertvolle Dienste leistete. Heute wird er bei Durchfall, Diabetes, Heuschnupfen und einer Menge anderer Leiden eingesetzt. Für einen abwechslungsreichen und gesunden Speiseplan ist Beinwell ebenfalls bestens geeignet. Sein milder, gurkenartiger Geschmack passt zu vielen Gerichten

Jeder Teilnehmer erhält dazu ein ausführliches Skript.

Preis pro Teilnehmer: 15,00 €

(wer möchte, kann sich eine Beinwellsalbe rühren, Materialkosten: 10,00 €)

Anmelden bei: Kräutersine Gesine Müller, 0176/22557871 oder 0155/62367419 info@kraeutersine.info.de,
www.kraeutersine@info.de

Freitag, 19. Juni 2026, Start: 19 Uhr

Ein Schnupperwaldbad

Shirin Yoku - Waldbaden - Das sind Begriffe die einen um die Ohren schwirren, aber was steckt dahinter? Kommen Sie mit mir in den Wald, zu einem Schnupperwaldbad. Wir tauchen in die Atmosphäre des Waldes ein. Sie lernen viel über die Farbe Grün, Bäume und Kräuter. Bei einfachen Übungen, der jeweiligen Jahreszeit entsprechend, nehmen Sie die Atmosphäre, die Ruhe und den Duft des Waldes in sich auf. Wir treffen uns am Eingang der Median Klinik,

Am Kießling 1, 07356 Bad Lobenstein

Preis pro Person: 10 €

Anmelden bei: Kräutersine Gesine Müller, 0176/22557871 oder 0155/62367419 info@kraeutersine.info.de,
www.kraeutersine@info.de

Donnerstag, 25. Juni 2026, Start: 18.00 Uhr

Kräuterspaziergang um Schloss Harra

Die Wildkräuter im Juni! Wie kann ich sie erkennen und verwenden. Auf unseren Kräuterspaziergang lernen wir die Wildkräuter vor unserer Haustür kennen und jeder stellt ein feines Wildkräutersalz her.

Jeder Teilnehmer erhält dazu ein ausführliches Skript.

Preis pro Teilnehmer: 15,00 €

Anmelden bei: Kräutersine Gesine Müller, 0176/22557871 oder 0155/62367419 info@kraeutersine.info.de,
www.kraeutersine@info.de

Freitag, 26. Juni 2026, Start: 18.30 Uhr

Kräuterstammtisch: Die wilde Karde

Die Karde (*Dipsacus fullonum*) ist eine Pflanze, die seit Jahrhunderten in der traditionellen Medizin verwendet wird. Besonders in der Naturheilkunde wird sie für ihre entgiftenden und entzündungshemmenden Eigenschaften geschätzt.

Jeder Teilnehmer erhält dazu ein ausführliches Skript.

Preis pro Teilnehmer: 15,00 €

Anmelden bei: Kräutersine Gesine Müller, 0176/22557871 oder 0155/62367419 info@kraeutersine.info.de,
www.kraeutersine@info.de

Donnerstag, 02. Juli 2026; Start: 18.30 Uhr

Wilde Kräuterküche: Kalte Suppen im Sommer

Die Wohlfühlgerichte der kälteren Monate sind im Sommer oft zu schwer. Da kommt gesunde Suppe voll frischer Zutaten gerade recht. Mit unseren Rezeptideen und den frischen Wildkräutern in der Suppe werden die heißen Tage gesund, leicht und lecker.

Jeder Teilnehmer erhält dazu ein ausführliches Skript mit vielen Rezeptideen.

Preis pro Teilnehmer: 15,00

Anmelden bei: Kräutersine Gesine Müller, 0176/22557871 oder 0155/62367419 info@kraeutersine.info.de,
www.kraeutersine@info.de

Freitag, 03. Juli 2026, Start: 19 Uhr

Ein Schnupperwaldbad

Shirin Yoku - Waldbaden - Das sind Begriffe die einen um die Ohren schwirren, aber was steckt dahinter? Kommen Sie mit mir in den Wald, zu einem Schnupperwaldbad. Wir tauchen in die Atmosphäre des Waldes ein. Sie lernen viel über die Farbe Grün, Bäume und Kräuter. Bei einfachen Übungen, der jeweiligen Jahreszeit entsprechend, nehmen Sie die Atmosphäre, die Ruhe und den Duft des Waldes in sich auf. Wir treffen uns am Eingang der Median Klinik,

Am Kießling 1, 07356 Bad Lobenstein

Preis pro Person: 10 €

Anmelden bei: Kräutersine Gesine Müller, 0176/22557871 oder 0155/62367419 info@kraeutersine.info.de,
www.kraeutersine@info.de

Freitag, 10. Juli 2026, Start: 18.30 Uhr

Wilde Kräuterapotheke: 12 Kräuter für Herz und Kreislauf

Bei Herz- und Kreislauferkrankungen ist eine ganzheitliche Betrachtung besonders wichtig, denn die seelische Verfassung spielt hierbei eine besondere Rolle. Diese 12 Heilpflanzen können helfen Körper und Seele gesund zu erhalten.

Jeder Teilnehmer erhält dazu ein ausführliches Skript.

Preis pro Person incl. Skript: 15,00 €

Anmelden bei: Kräutersine Gesine Müller, 0176/22557871 oder 0155/62367419 info@kraeutersine.info.de,
www.kraeutersine@info.de

Mittwoch, den 15. Juli 2025, Start: 17.00 Uhr

Kräuterspaziergang Hag Hirschberg

Die Wildkräuter im Juli! Wie kann ich sie erkennen und verwenden. Auf unseren Kräuterspaziergang lernen wir die Wildkräuter vor unserer Haustür kennen und jeder stellt ein feines Wildkräutersalz her.

Jeder Teilnehmer erhält dazu ein ausführliches Skript.

Preis pro Teilnehmer: 15,00 €

Anmelden bei: Kräutersine Gesine Müller, 0176/22557871 oder 0155/62367419 info@kraeutersine.info.de,
www.kraeutersine@info.de

Donnerstag, 16. Juli 2026, Start: 18.30 Uhr

Wilde Kräuterzeit: Arnika

Arnika ist seit Jahrhunderten als natürliches Schmerzmittel bekannt. Homöopathisch angewendet schätzen selbst Schulmediziner die Wirkkraft dieser Heilpflanze gegen Schmerzen und Blutergüsse infolge von Verletzungen und Operationen. Fitness-Experten schwören auf Arnika bei Muskelzerrungen und Arthritis-Patienten finden eine verträgliche Alternative zu synthetischen Schmerzmitteln. Lernen Sie die Erste-Hilfe-Qualitäten von Arnika kennen und erfahren Sie, worauf Sie bei der Dosierung achten sollten. Im Workshop stellen wir eine Arnika-Salbe und einen alkoholische Auszug der Arnika her. Jeder Teilnehmer erhält dazu ein ausführliches Skript.

Preis pro Teilnehmer: 15,00 €

(wer möchte, kann sich eine Arnikasalbe rühren, Materialkosten: 10,00 €)

Anmelden bei: Kräutersine Gesine Müller, 0176/22557871 oder 0155/62367419 info@kraeutersine.info.de,
www.kraeutersine@info.de

Freitag, 17. Juli 2026, Start: 19 Uhr

Ein Schnupperwaldbad

Shirin Yoku - Waldbaden - Das sind Begriffe die einen um die Ohren schwirren, aber was steckt dahinter? Kommen Sie mit mir in den Wald, zu einem Schnupperwaldbad. Wir tauchen in die Atmosphäre des Waldes ein. Sie lernen viel über die Farbe Grün, Bäume und Kräuter. Bei einfachen Übungen, der jeweiligen Jahreszeit entsprechend, nehmen Sie die Atmosphäre, die Ruhe und den Duft des Waldes in sich auf. Wir treffen uns am Eingang der Median Klinik,

Am Kießling 1, 07356 Bad Lobenstein

Preis pro Person: 10 €

Anmelden bei: Kräutersine Gesine Müller, 0176/22557871 oder 0155/62367419 info@kraeutersine.info.de,
www.kraeutersine@info.de

Donnerstag, 23. Juli 2026, Start: 18.00 Uhr

Kräuterspaziergang um Schloss Harra

Die Wildkräuter im Juli! Wie kann ich sie erkennen und verwenden. Auf unseren Kräuterspaziergang lernen wir die Wildkräuter vor unserer Haustür kennen und jeder stellt ein feines Wildkräutersalz her.

Jeder Teilnehmer erhält dazu ein ausführliches Skript.

Preis pro Teilnehmer: 15,00 €

Anmelden bei: Kräutersine Gesine Müller, 0176/22557871 oder 0155/62367419 info@kraeutersine.info.de,
www.kraeutersine@info.de

Freitag, 24. Juli 2026, Start: 18.30 Uhr

Kräuterstammtisch: Heimische Heil- und Giftpflanzen

Wer das Wort „Giftpflanzen“ hört, denkt vielleicht eher an Pflanzen aus entfernten Ländern. Doch auch in unserer Heimat gibt es einige Exemplare, die teilweise hochgiftige Substanzen enthalten und sogar tödlich wirken können. Viele dieser Pflanzen sind vor allem für Kinder gefährlich, da sie oft hübsch aussehen oder mit ähnlichen, ungiftigen Pflanzen verwechselt werden können.

Jeder Teilnehmer erhält dazu ein ausführliches Skript.

Preis pro Teilnehmer: 15,00 €

Anmelden bei: Kräutersine Gesine Müller, 0176/22557871 oder 0155/62367419 info@kraeutersine.info.de,
www.kraeutersine@info.de

Freitag, 31. Juli 2026, Start: 19 Uhr

Ein Schnupperwaldbad

Shirin Yoku - Waldbaden - Das sind Begriffe die einen um die Ohren schwirren, aber was steckt dahinter? Kommen Sie mit mir in den Wald, zu einem Schnupperwaldbad. Wir tauchen in die Atmosphäre des Waldes ein. Sie lernen viel über die Farbe Grün, Bäume und Kräuter. Bei einfachen Übungen, der jeweiligen Jahreszeit entsprechend, nehmen Sie die Atmosphäre, die Ruhe und den Duft des Waldes in sich auf. Wir treffen uns am Eingang der Median Klinik,

Am Kießling 1, 07356 Bad Lobenstein

Preis pro Person: 10 €

Anmelden bei: Kräutersine Gesine Müller, 0176/22557871 oder 0155/62367419 info@kraeutersine.info.de,
www.kraeutersine@info.de

Freitag, 07. August 2026, Start: 18.30 Uhr

Wilde Kräuterapotheke: Der Giersch – das verkannte Heilkraut

Kräuterpfarrer Künzle nannte Giersch eine "herrliche Medizin". Er nutzte ihn als Mittel gegen Krampfadern, Husten, Wurmbefall, Zahnschmerzen, Gicht, Rheuma und Verstopfung. Schon im Mittelalter wurde Giersch bei Herzgefäßbeschwerden, Gicht, Rheuma und Ischiasschmerzen angewendet.

Jeder Teilnehmer erhält dazu ein ausführliches Skript.

Preis pro Person incl. Skript: 15,00 €

(wer möchte, kann sich eine Gierschsalbe rühren, Materialkosten: 10,00 €)
Anmelden bei: Kräutersine Gesine Müller, 0176/22557871 oder 0155/62367419 info@kraeutersine.info.de,
www.kraeutersine@info.de

Donnerstag, 13. August 2026, Start: 18.30 Uhr

Wilde Kräuterzeit: Oxydel

Ein Oxydel ist ein einfach herzustellender Auszug aus Kräutern in Apfelessig und Honig. Die Kräuter werden in einem Glas mit Essig und Honig angesetzt. Dadurch lösen sich die Inhaltsstoffe und die Kraft der Pflanze geht in das „Lösungsmittel“ über. Beim Oxydel sind dies Honig und Apfelessig. Natürlich bleiben die positiven Eigenschaften von Honig und Apfelessig erhalten! Jeder Teilnehmer erhält dazu ein ausführliches Skript.

Preis pro Teilnehmer: 15,00 €

(wer möchte, kann sich ein Oxydel mit Bitterkräutern rühren, Materialkosten: 10,00 €)
Anmelden bei: Kräutersine Gesine Müller, 0176/22557871 oder 0155/62367419 info@kraeutersine.info.de,
www.kraeutersine@info.de

Freitag, 14. August 2026, Start: 19 Uhr

Ein Schnupperwaldbad

Shirin Yoku - Waldbaden - Das sind Begriffe die einen um die Ohren schwirren, aber was steckt dahinter? Kommen Sie mit mir in den Wald, zu einem Schnupperwaldbad. Wir tauchen in die Atmosphäre des Waldes ein. Sie lernen viel über die Farbe Grün, Bäume und Kräuter. Bei einfachen Übungen, der jeweiligen Jahreszeit entsprechend, nehmen Sie die Atmosphäre, die Ruhe und den Duft des Waldes in sich auf. Wir treffen uns am Eingang der Median Klinik,

Am Kießling 1, 07356 Bad Lobenstein

Preis pro Person: 10 €

Anmelden bei: Kräutersine Gesine Müller, 0176/22557871 oder 0155/62367419 info@kraeutersine.info.de,
www.kraeutersine@info.de

Mittwoch, den 19. August 2025, Start: 17.00 Uhr

Kräuterspaziergang Hag Hirschberg

Die Wildkräuter im Juli! Wie kann ich sie erkennen und verwenden. Auf unseren Kräuterspaziergang lernen wir die Wildkräuter vor unserer Haustür kennen und jeder stellt ein feines Wildkräutersalz her.

Jeder Teilnehmer erhält dazu ein ausführliches Skript.

Preis pro Teilnehmer: 15,00 €

Anmelden bei: Kräutersine Gesine Müller, 0176/22557871 oder 0155/62367419 info@kraeutersine.info.de,
www.kraeutersine@info.de

Donnerstag, 20. August 2026, Start: 18.00 Uhr

Kräuterspaziergang um Schloss Harra

Die Wildkräuter im Juli! Wie kann ich sie erkennen und verwenden. Auf unseren Kräuterspaziergang lernen wir die Wildkräuter vor unserer Haustür kennen und jeder stellt ein feines Wildkräutersalz her.

Jeder Teilnehmer erhält dazu ein ausführliches Skript.

Preis pro Teilnehmer: 15,00 €

Anmelden bei: Kräutersine Gesine Müller, 0176/22557871 oder 0155/62367419 info@kraeutersine.info.de,
www.kraeutersine@info.de

Freitag, 21. August 2026, Start: 18.30 Uhr

Kräuterstammtisch: Die Brennnessel – Königin der Wildpflanzen

Obwohl die Brennnessel überall bekannt ist, sind viele Geheimnisse der Wildpflanze noch verborgen.

Dieses Portrait soll die widerstandsfähige und kraftvolle Pflanze, die sich ihren Respekt durch ihre Brennhaare selbst verschafft hat und viel mehr als ein „Unkraut“ ist, auf eine ganz besondere Weise vorstellen.

Jeder Teilnehmer erhält dazu ein ausführliches Skript.

Preis pro Teilnehmer: 15,00 €

Anmelden bei: Kräutersine Gesine Müller, 0176/22557871 oder 0155/62367419 info@kraeutersine.info.de,
www.kraeutersine@info.de

Donnerstag, 27. August 2026; Start: 18.30 Uhr

Wilde Kräuterküche: Giersch, Brennessel und Co – den Sommer im Glas einfangen

Unsere geliebten „Unkräuter“ – und wie wir sie zu leckeren Gerichten verarbeiten können und für die „dunkle“ Jahreszeit konservieren.

Jeder Teilnehmer erhält dazu ein ausführliches Skript mit vielen Rezeptideen.

Preis pro Teilnehmer: 15,00

Anmelden bei: Kräutersine Gesine Müller, 0176/22557871 oder 0155/62367419 info@kraeutersine.info.de,
www.kraeutersine@info.de

Freitag, 28. August 2026, Start: 19 Uhr

Ein Schnupperwaldbad

Shirin Yoku - Waldbaden - Das sind Begriffe die einen um die Ohren schwirren, aber was steckt dahinter? Kommen Sie mit mir in den Wald, zu einem Schnupperwaldbad. Wir tauchen in die Atmosphäre des Waldes ein. Sie lernen viel über die Farbe Grün, Bäume und Kräuter. Bei einfachen Übungen, der jeweiligen Jahreszeit entsprechend, nehmen Sie die Atmosphäre, die Ruhe und den Duft des Waldes in sich auf. Wir treffen uns am Eingang der Median Klinik,

Am Kießling 1, 07356 Bad Lobenstein

Preis pro Person: 10 €

Anmelden bei: Kräutersine Gesine Müller, 0176/22557871 oder 0155/62367419 info@kraeutersine.info.de,
www.kraeutersine@info.de

Freitag, 04. September 2026, Start: 18.30 Uhr

Wilde Kräuterapotheke: Die Hagebutte

Diese Vitalstoffbombe sollte auf deinem Speiseplan nicht fehlen

Jeder, der gerne in der Natur spazieren geht, ist oft an einem Hagebuttenstrauch vorbei gekommen, und hat die leuchtend roten Früchte bewundert. Doch kaum jemand weiß, was in dieser kleinen roten Kapsel steckt. Meist denken wir bei Hagebutten nur an den schmackhaften Tee oder an Marmelade.

Jeder Teilnehmer erhält dazu ein ausführliches Skript.

Preis pro Person incl. Skript: 15,00 €

Anmelden bei: Kräutersine Gesine Müller, 0176/22557871 oder 0155/62367419 info@kraeutersine.info.de,
www.kraeutersine@info.de

Donnerstag, 11. September 2026, Start: 18.30 Uhr

Wilde Kräuterzeit: Duftende Naturseifen nach Vanille und Zimt

Wunderbar

Weihnachtlich duftende Seifen, nach Vanille und Zimtblüte. Weihnachtlich duftend, aber immer noch dezent, da eben kein zusätzlicher Duftstoff enthalten ist. Ein bisschen Vanille, eine Prise Zimtblüte, etwas Muskat und ganz viel wertvolle Pflanzenöle machen aus diesen Seife etwas ganz besonders. Die Seife eignet sich sowohl für die Dusche als auch für die Hände - und Experimentierfreudige dürfen sie natürlich auch für die Haare nutzen! In unserem Workshop stellen wir zwei Seifen auf Milchbasis. Jeder Teilnehmer erhält ca. 500g Rohseife und ein ausführliches Skript zu Seifenherstellung.

Jeder Teilnehmer erhält dazu ein ausführliches Skript.

Preis pro Teilnehmer: 35,00 €

Anmelden bei: Kräutersine Gesine Müller, 0176/22557871 oder 0155/62367419 info@kraeutersine.info.de,
www.kraeutersine@info.de

Samstag, 12. September 2026, Start: 14 Uhr

Ein Schnupperwaldbad

Shirin Yoku - Waldbaden - Das sind Begriffe die einen um die Ohren schwirren, aber was steckt dahinter? Kommen Sie mit mir in den Wald, zu einem Schnupperwaldbad. Wir tauchen in die Atmosphäre des Waldes ein. Sie lernen viel über die Farbe Grün, Bäume und Kräuter. Bei einfachen Übungen, der jeweiligen Jahreszeit entsprechend, nehmen Sie die Atmosphäre, die Ruhe und den Duft des Waldes in sich auf. Wir treffen uns am Eingang der Median Klinik,

Am Kießling 1, 07356 Bad Lobenstein

Preis pro Person: 10 €

Anmelden bei: Kräutersine Gesine Müller, 0176/22557871 oder 0155/62367419 info@kraeutersine.info.de

Mittwoch, den 16. September 2025, Start: 17.00 Uhr

Kräuterspaziergang Hag Hirschberg

Die Wildkräuter im Juli! Wie kann ich sie erkennen und verwenden. Auf unseren Kräuterspaziergang lernen wir die Wildkräuter vor unserer Haustür kennen und jeder stellt ein feines Wildkräutersalz her.

Jeder Teilnehmer erhält dazu ein ausführliches Skript.

Preis pro Teilnehmer: 15,00 €

Anmelden bei: Kräutersine Gesine Müller, 0176/22557871 oder 0155/62367419 info@kraeutersine.info.de,
www.kraeutersine@info.de

Donnerstag, 17. September 2026, Start: 17.00 Uhr

Kräuterspaziergang um Schloss Harra

Die Wildkräuter im Juli! Wie kann ich sie erkennen und verwenden. Auf unseren Kräuterspaziergang lernen wir die Wildkräuter vor unserer Haustür kennen und jeder stellt ein feines Wildkräutersalz her.

Jeder Teilnehmer erhält dazu ein ausführliches Skript.

Preis pro Teilnehmer: 15,00 €

Anmelden bei: Kräutersine Gesine Müller, 0176/22557871 oder 0155/62367419 info@kraeutersine.info.de,
www.kraeutersine@info.de

Freitag, 18. September 2026; Start: 18.30 Uhr

Wilde Kräuterküche: Unsere Küchenkräuter

Sie sind die Geheimzutat der meisten Rezepte: frische Kräuter! Hier lernen Sie die beliebtesten Kräuter vor und welche Gerichte sich damit verfeinern lassen. Jeder Teilnehmer erhält dazu ein ausführliches Skript mit vielen Rezeptideen.

Preis pro Teilnehmer: 15,00

Anmelden bei: Kräutersine Gesine Müller, 0176/22557871 oder 0155/62367419 info@kraeutersine.info.de,
www.kraeutersine@info.de

Freitag, 25. September 2026, Start: 18.30 Uhr

Kräuterstammtisch: Schlecht schlafen kann ich gut

Schlafstörungen sind ein weit verbreitetes Phänomen.

Viele Menschen sind jeden Tag müde und unausgeschlafen, weil sie nachts nicht einschlafen können. Probleme und Sorgen sind häufige Ursachen für Schlaflosigkeit. Aber auch das Älterwerden sorgt für Schlaflosigkeit, denn von Jahr zu Jahr braucht man weniger Schlaf. Trotz Müdigkeit findet man keinen Schlaf, wacht viel zu früh am Morgen wieder auf, wälzt sich nachts im Bett herum – jeder, der solche Situationen schon einmal erlebt hat, weiß, wie belastend eine Schlafstörung sein kann. Die Ursachen der Schlaflosigkeit sind dabei so zahlreich wie verschieden.

In unserem Workshop lernen wir viele Ursachen für Schlafstörungen kennen und wie diese manchmal mit ganz einfachen Mitteln zu beheben sind.

Jeder Teilnehmer erhält dazu ein ausführliches Skript.

Preis pro Teilnehmer: 15,00 €

(Wer mag, kann sich einen Tee für den besseren Schlaf mischen. Materialkosten: 10,00 €)

Anmelden bei: Kräutersine Gesine Müller, 0176/22557871 oder 0155/62367419 info@kraeutersine.info.de,
www.kraeutersine@info.de

Samstag, 26. September 2026, Start: 14 Uhr

Ein Schnupperwaldbad

Shirin Yoku - Waldbaden - Das sind Begriffe die einen um die Ohren schwirren, aber was steckt dahinter? Kommen Sie mit mir in den Wald, zu einem Schnupperwaldbad. Wir tauchen in die Atmosphäre des Waldes ein. Sie lernen viel über die Farbe Grün, Bäume und Kräuter. Bei einfachen Übungen, der jeweiligen Jahreszeit entsprechend, nehmen Sie die Atmosphäre, die Ruhe und den Duft des Waldes in sich auf. Wir treffen uns am Eingang der Median Klinik,

Am Kießling 1, 07356 Bad Lobenstein

Preis pro Person: 10 €

Anmelden bei: Kräutersine Gesine Müller, 0176/22557871 oder 0155/62367419 info@kraeutersine.info.de

Freitag, 02. Oktober 2026, Start: 18.30 Uhr

Wilde Kräuterapotheke: Die Erkältung

Die Erkältungszeit steht vor der Tür – was bietet uns die „Wilde Kräuterapotheke“ auf diese Zeit gut vorbereitet zu sein. Tee, Oxydel gesunde Ernährung – alles trägt zur Steigerung des Immunsystems bei. Jeder Teilnehmer erhält dazu ein ausführliches Skript.

Preis pro Person incl. Skript: 15,00 €

Anmelden bei: Kräutersine Gesine Müller, 0176/22557871 oder 0155/62367419 info@kraeutersine.info.de, www.kraeutersine@info.de

Mittwoch, den 07. Oktober 2025, Start: 15.00 Uhr

Kräuterspaziergang Hag Hirschberg

Die Wildkräuter im Juli! Wie kann ich sie erkennen und verwenden. Auf unseren Kräuterspaziergang lernen wir die Wildkräuter vor unserer Haustür kennen und jeder stellt ein feines Wildkräutersalz her.

Jeder Teilnehmer erhält dazu ein ausführliches Skript.

Preis pro Teilnehmer: 15,00 €

Anmelden bei: Kräutersine Gesine Müller, 0176/22557871 oder 0155/62367419 info@kraeutersine.info.de, www.kraeutersine@info.de

Donnerstag, 08. Oktober 2026, Start: 15.00 Uhr

Kräuterspaziergang um Schloss Harra

Die Wildkräuter im Juli! Wie kann ich sie erkennen und verwenden. Auf unseren Kräuterspaziergang lernen wir die Wildkräuter vor unserer Haustür kennen und jeder stellt ein feines Wildkräutersalz her.

Jeder Teilnehmer erhält dazu ein ausführliches Skript.

Preis pro Teilnehmer: 15,00 €

Anmelden bei: Kräutersine Gesine Müller, 0176/22557871 oder 0155/62367419 info@kraeutersine.info.de, www.kraeutersine@info.de

Freitag, 09. Oktober 2026, Start: 18.30 Uhr

Wilde Kräuterzeit: Lippenpflege für den Winter

Im Handel gibt es zahllose Lippenpflegeprodukte mit verschiedenen Eigenschaften und Inhaltsstoffen, bei denen der Überblick und die Auswahl oft schwer fällt. Welche Pflege brauche ich und worauf kann ich verzichten? Das lässt sich auf den langen Listen der Inhaltsstoffe gar nicht so einfach feststellen. Viele der käuflichen Pflegestifte und -cremes enthalten außerdem Zusatz- und Konservierungsstoffe, die nicht nur unnötig, sondern manchmal sogar schädlich sind. Eine selbst gemachte Lippenpflege kannst du dagegen aus wenigen natürlichen Basiszutaten und pflanzlichen Wirkstoffen für deine individuellen Bedürfnisse herstellen

Wir stellen eine Lippenpflege für die Wintermonate her, zur Pflege und zum Schutz der Lippen bei Kälte und trockener Heizungsluft. Jeder Teilnehmer erhält seine Lippenpflege und ein ausführliches Skript.

Preis pro Person: 35,00 €

Anmelden bei: Kräutersine Gesine Müller, 0176/22557871 oder 0155/62367419 info@kraeutersine.info.de, www.kraeutersine@info.de

Samstag, 10. Oktober 2026, Start: 14 Uhr

Ein Schnupperwaldbad

Shirin Yoku - Waldbaden - Das sind Begriffe die einen um die Ohren schwirren, aber was steckt dahinter? Kommen Sie mit mir in den Wald, zu einem Schnupperwaldbad. Wir tauchen in die Atmosphäre des Waldes ein. Sie lernen viel über die Farbe Grün, Bäume und Kräuter. Bei einfachen Übungen, der jeweiligen Jahreszeit entsprechend, nehmen Sie die Atmosphäre, die Ruhe und den Duft des Waldes in sich auf. Wir treffen uns am Eingang der Median Klinik,

Am Kießling 1, 07356 Bad Lobenstein

Preis pro Person: 10 €

Anmelden bei: Kräutersine Gesine Müller, 0176/22557871 oder 0155/62367419 info@kraeutersine.info.de

Freitag, 16. Oktober 2026; Start: 18.30 Uhr

Wilde Kräuterküche: Früchte und Samen des Herbstes

Was hat uns der Herbst alles an Früchten und Samen zu bieten und wie können diese Verarbeitet werden?
Jeder Teilnehmer erhält dazu ein ausführliches Skript mit vielen Rezeptideen.

Preis pro Teilnehmer: 15,00

Anmelden bei: Kräutersine Gesine Müller, 0176/22557871 oder 0155/62367419 info@kraeutersine.info.de,
www.kraeutersine@info.de

Freitag, 23. Oktober 2026, Start: 18.30 Uhr

Kräuterstammtisch: Die Kraft der Gewürze

Alle Gewürze haben vielfältige heilende Eigenschaften und werden schon seit langer Zeit genutzt. Gewürze beeinflussen positiv unsere Verdauung, haben entzündungshemmende Wirkungen, heben unsere Stimmung und haben viele, viele weitere positive Eigenschaften. Schon Hildegard von Bingen hat ihre Kraft auf die unterschiedlichsten Weisen genutzt. Und vor allem sie sind soooo lecker!

Jeder Teilnehmer erhält dazu ein ausführliches Skript.

Preis pro Teilnehmer: 15,00 €

Anmelden bei: Kräutersine Gesine Müller, 0176/22557871 oder 0155/62367419 info@kraeutersine.info.de,
www.kraeutersine@info.de

Samstag, 24. Oktober 2026, Start: 14 Uhr

Ein Schnupperwaldbad

Shirin Yoku - Waldbaden - Das sind Begriffe die einen um die Ohren schwirren, aber was steckt dahinter? Kommen Sie mit mir in den Wald, zu einem Schnupperwaldbad. Wir tauchen in die Atmosphäre des Waldes ein. Sie lernen viel über die Farbe Grün, Bäume und Kräuter. Bei einfachen Übungen, der jeweiligen Jahreszeit entsprechend, nehmen Sie die Atmosphäre, die Ruhe und den Duft des Waldes in sich auf. Wir treffen uns am Eingang der Median Klinik,

Am Kießling 1, 07356 Bad Lobenstein

Preis pro Person: 10 €

Anmelden bei: Kräutersine Gesine Müller, 0176/22557871 oder 0155/62367419 info@kraeutersine.info.de

Freitag, 30. Oktober 2026, Start: 18.30 Uhr

Wilde Kräuterzeit: Königstigerbalsam

Einst hergestellt für den chinesischen Kaiser schafft der Königstiger-Balsam auch heute noch Linderung bei Verspannungen, Muskelkater, Erkältungsbeschwerden und Kopfschmerzen.

In unserem Workshop stellen wir einen Königstigerbalsam her und lernen seine Inhaltsstoffe und deren Eigenschaften kennen. Jeder Teilnehmer erhält zu seinem Balsam ein ausführliches Skript.

Preis pro Person: 35,00 €

Anmelden bei: Kräutersine Gesine Müller, 0176/22557871 oder 0155/62367419 info@kraeutersine.info.de,
www.kraeutersine@info.de

Freitag, 06. November 2026, Start: 18.30 Uhr

Wilde Kräuterapotheke: Die Gicht

Die Gicht wurde früher auch als "Krankheit der Könige" bezeichnet.

Geschichte, Ursache, Wohlstandskrankheit??

Ernährung, Pflanzen die Linderung verschaffen, Schüssler-Salze, die helfen, Folgeerkrankungen der Gicht

In unserem Workshop lernen sie alles über die Gicht und wie mit einfacher Umstellung einiger Ernährungsgewohnheiten Linderung zu erreichen ist.

Jeder Teilnehmer erhält dazu ein ausführliches Skript.

Preis pro Person incl. Skript: 15,00 €

Anmelden bei: Kräutersine Gesine Müller, 0176/22557871 oder 0155/62367419 info@kraeutersine.info.de,
www.kraeutersine@info.de

Samstag, 07. November 2026, Start: 14 Uhr

Ein Schnupperwaldbad

Shirin Yoku - Waldbaden - Das sind Begriffe die einen um die Ohren schwirren, aber was steckt dahinter? Kommen Sie mit mir in den Wald, zu einem Schnupperwaldbad. Wir tauchen in die Atmosphäre des Waldes ein. Sie lernen viel über die Farbe Grün, Bäume und Kräuter. Bei einfachen Übungen, der jeweiligen Jahreszeit entsprechend, nehmen Sie die Atmosphäre, die Ruhe und den Duft des Waldes in sich auf. Wir treffen uns am Eingang der Median Klinik,

Am Kießling 1, 07356 Bad Lobenstein

Preis pro Person: 10 €

Anmelden bei: Kräutersine Gesine Müller, 0176/22557871 oder 0155/62367419 info@kraeutersine.info.de

Freitag, 13. November 2026, Start: 18.30 Uhr

Wilde Kräuterzeit: Gewürzseifen

Wunderbare Seifen mit würzigem Duft, der alleine von den beigemischten Gewürzen kommt. Würzig, aber immer noch dezent, da eben kein zusätzlicher Duftstoff enthalten ist. Ein bisschen Zimt, eine Prise Ingwer, etwas Lorbeer und ganz viel wertvolle Pflanzenöle machen aus diesen Seife etwas ganz besonders. Die Seife eignet sich sowohl für die Dusche als auch für die Hände - und Experimentierfreudige dürfen sie natürlich auch für die Haare nutzen! In unserem Workshop stellen wir zwei Seifen auf Milchbasis mit verschiedenen Gewürzmischungen her. Jeder Teilnehmer erhält ca. 500g Rohseife und ein ausführliches Skript zu Seifenherstellung.

Preis pro Teilnehmer: 35,00 €

Anmelden bei: Kräutersine Gesine Müller, 0176/22557871 oder 0155/62367419 info@kraeutersine.info.de,
www.kraeutersine@info.de

Freitag, 20. November 2026, Start: 18.30 Uhr

Kräuterstammtisch: Fichtenpech

Fichtenpech (auch Fichtenharz oder Faulpech) ist das klebrige, stark duftende Naturharz der Fichte, das bei Verletzungen der Rinde austritt und traditionell als Hausmittel in der Volksmedizin genutzt wird. Es besitzt antibakterielle Eigenschaften und wird in Salben verarbeitet, um bei Wunden, Muskel-, Gelenk- und Hautproblemen (wie z.B. Nagelpilz) zu helfen, indem es entzündungshemmend wirkt und die Haut pflegt. Das Sammeln erfolgt schonend an beschädigten Stellen, und das gereinigte Harz wird in Salben, Klebstoffen oder als Räucherwerk verwendet. Jeder Teilnehmer erhält dazu ein ausführliches Skript.

Preis pro Teilnehmer: 15,00 €

Anmelden bei: Kräutersine Gesine Müller, 0176/22557871 oder 0155/62367419 info@kraeutersine.info.de,
www.kraeutersine@info.de

Samstag, 21. November 2026, Start: 14 Uhr

Ein Schnupperwaldbad

Shirin Yoku - Waldbaden - Das sind Begriffe die einen um die Ohren schwirren, aber was steckt dahinter? Kommen Sie mit mir in den Wald, zu einem Schnupperwaldbad. Wir tauchen in die Atmosphäre des Waldes ein. Sie lernen viel über die Farbe Grün, Bäume und Kräuter. Bei einfachen Übungen, der jeweiligen Jahreszeit entsprechend, nehmen Sie die Atmosphäre, die Ruhe und den Duft des Waldes in sich auf. Wir treffen uns am Eingang der Median Klinik,

Am Kießling 1, 07356 Bad Lobenstein

Preis pro Person: 10 €

Anmelden bei: Kräutersine Gesine Müller, 0176/22557871 oder 0155/62367419 info@kraeutersine.info.de

Sonntag, 22 November 2026. Start: 13.00 Uhr

Mystik der Raunächte, Sperrnächte & der Tage zuvor

In unserem Kräutersonntag beschäftigen wir uns mit der Zeit ab dem 25. November. Andreastag, Barbaratag, Sperrnächte, Raunächte. Was haben sie für Bedeutungen, was muss ich für die „Stille Zeit“ noch alles vorbereiten.

Jeder Teilnehmer erhält ein ausführliches Skript und kann sich verschiedene Räuchermischungen zusammenstellen.

Ein Imbiss und Getränke sind im Preis enthalten.

Preis pro Person: 45 €

Anmelden bei: Kräutersine Gesine Müller, 0176/22557871 oder 0155/62367419 info@kraeutersine.info.de

Freitag, 4. Dezember 2026, Start: 15.00 Uhr

Weihnachtsbasteln für Groß und Klein

Sterne, Kugeln und alles was die Weihnachtszeit schöner macht. Fröbelsterne, Sterne aus Tüten, Kugeln selbst bemalen oder bekleben, Karten gestalten. Für Getränke und kleine adventliche Leckereien wird gesorgt.

Preis je Projekt

Anmelden bei: Kräutersine Gesine Müller, 0176/22557871 oder 0155/62367419 info@kraeutersine.info.de,
www.kraeutersine@info.de

Freitag, 11. Dezember 2026; Start: 18.30 Uhr

Wilde Kräuterküche: Weihnachtsplätzchen und andere Leckereien

Plätzchen, heiße Getränke und viele kleine Leckerei für die Weihnachtszeit
Jeder Teilnehmer erhält dazu ein ausführliches Skript mit vielen Rezeptideen.

Preis pro Teilnehmer: 15,00

Anmelden bei: Kräutersine Gesine Müller, 0176/22557871 oder 0155/62367419 info@kraeutersine.info.de,
www.kraeutersine@info.de

Sonntag, 27. Dezember 2026, Start 13.00 Uhr

Die Mystik der Ruhnächte

Nach den Weihnachtstagen kommt die Zeit der Ruhnächte. An diesen Tagen sollen besondere Dinge passieren, da das Band der diesseitigen zur jenseitigen Welt viel stärker ist als gewöhnlich. Die 12 heiligen Ruhnächte symbolisieren die Wiederkehr der Seelen und das Erscheinen der Geister. Die Tage zwischen den Jahren eignen sich besonders für Zukunftsdeutungen durch Träume, zum Räuchern der Wohnung oder zum Erkennen von Vorzeichen durch Orakel. Was sind die 12 Ruhnächte und welche Bedeutung haben sie?

Auf einer kleinen Wanderung zeige ich Ihnen die Mystik in der Umgebung, hören wir Baumorakel und jeder schreibt seine 13 Wünsche an das Universum auf.....

Am Ziel angekommen, werden dann die Wünsche an das „Feuer“ übergeben.

Gehen Sie mit mir auf eine kleine mystische Reise zu den Ruhnächten.

Für eine kleine Wärmende Stärkung wird am Feuer gesorgt.

Preis pro Person: 25,00 € und Termin

(Anmeldung zwingend erforderlich)

Sonntag, 27. Dezember 2026, Start 13.00 Uhr

Rittergut Positz, Positz 1, 07381 Oppurg

Montag, 28. Dezember 2026, Start 13.00 Uhr

Schloss Harra, Kirchberg 9, 07366 Rosenthal am Rennsteig

Dienstag, 29. Dezember 2026, Start 13.00 Uhr

Kreativ Café im Museum Hirschberg, Saalgasse 2, 07927 Hirschberg

Mittwoch, 30. Dezember 2026, Start 13.00 Uhr

Kräuterhof Viriditas 07806 Neustadt an der Orla

Donnerstag, 31. Dezember 2026, Start: 13.30 Uhr

Conny's Traumerei Poststraße 4, 07366 Bad Lobenstein