



Leben mit und aus der Natur

Kräuterwerkstatt

Gesine Müller

Kräuterpädagogin, Natur- und Landschaftsführerin
Ganzheitliche Ernährungsberatung, Fastenurse, Waldbaden
Am Baumanns Wäldchen 20, 07907 Schleiz

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

WhatsApp-Kanal: Kräutersine' Kräuterwerkstatt

Im Naturpark Thüringer Schiefergebirge / Obere Saale

Anmelden für alle aufgeführten Termine zwingend erforderlich bei:

Kräutersine Gesine Müller, 0176/22557871 oder 0155/62367419 [info@kraeutersine.info.de](mailto:info@kraeutersine.info)

Achtung!! Unterschiedliche Veranstaltungsorte

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 ist 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

Seminarort: Am Baumanns Wäldchen 20, 09709 Schleiz

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 €

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. Wir treffen uns im Kreativ-Café, Im Museum für Gerberei und Stadtgeschichte, Saalgasse 2, 07927 Hirschberg

Preis pro Teilnehmer: 15,00 €

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 €

Seminarort: Am Baumanns Wäldchen 20, 09709 Schleiz

Dienstag, 19. Mai 2026; Start: 17.30 Uhr

Lobensteiner Kräuterspaziergang

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. Wir treffen uns an der Pension „Conny's Träumerei“ am Bahnhof in Bad Lobenstein.

Preis pro Teilnehmer: 15,00 €

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

Rosenthaler Kräuterspaziergang

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. Wir treffen uns an der Touristinformation Blankenstein, Selbitzplatz 1 (Wanderstützpunkt), 07366 Rosenthal am Rennsteig

Preis pro Teilnehmer: 15,00 €

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 €

Seminarort: Am Baumanns Wäldchen 20, 09709 Schleiz

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

Seminarort: Am Baumanns Wäldchen 20, 09709 Schleiz

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 €

Samstag, 06. Juni 2026, Start: 18.30 Uhr

Ein Wellness-Abend im Kreativ-Café: Thema die Fichte

Wir rühren gemeinsam ein Duschbad mit jungen Fichtenspitzen und stellen einen Liköransatz mit Fichtenspitzen her. Für das leibliche Wohl sorgen Tapas und Cocktails rund um die Fichte.

Jeder Teilnehmer erhält ein ausführliches Skript zum Thema. Wir treffen uns im Kreativ-Café, Im Museum für Gerberei und Stadtgeschichte, Saalgasse 2, 07927 Hirschberg

Preis pro Person: 60,00 € (Gesamtpreis)

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.

Wir treffen uns im Kreativ-Café, Im Museum für Gerberei und Stadtgeschichte, Saalgasse 2, 07927 Hirschberg

Preis pro Teilnehmer: 15,00 €

Freitag, 12. Juni 2026, Start: 18.30 Uhr

Wilde Kräuterapotheke: 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 €

Seminarort: Am Baumanns Wäldchen 20, 09709 Schleiz

Dienstag, 16. Juni 2026, Start: 17.30 Uhr

Lobensteiner Kräuterspaziergang

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. Wir treffen uns an der Pension „Conny's Träumerei“ am Bahnhof in Bad Lobenstein.

Preis pro Teilnehmer: 15,00 €

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 €)

Seminarort: Am Baumanns Wäldchen 20, 09709 Schleiz

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 €

Donnerstag, 25. Juni 2026, Start: 17.00 Uhr

Rosenthaler Kräuterspaziergang

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.

Wir treffen uns an der Touristinformation Blankenstein, Selbitzplatz 1 (Wanderstützpunkt), 07366 Rosenthal am Rennsteig

Preis pro Teilnehmer: 15,00 €

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 €

Seminarort: Am Baumanns Wäldchen 20, 09709 Schleiz

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

Seminarort: Am Baumanns Wäldchen 20, 09709 Schleiz

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 €

Samstag, 04. Juli 2026, Start: 18.30 Uhr

Ein Wellness-Abend im Kreativ-Café: Thema die Rose

An diesem Abend geht es um die Rose. Wir stellen gemeinsam eine Rosenseife im Kaltseifverfahren her und rühren eine Rosensalbe. Für das leibliche Wohl sorgen Tapas und Cocktails rund um die Rose.

Jeder Teilnehmer erhält ein ausführliches Skript zum Thema. Wir treffen uns im Kreativ-Café, Im Museum für Gerberei und Stadtgeschichte, Saalgasse 2, 07927 Hirschberg

Preis pro Person: 60,00 € (Gesamtpreis)

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 €

Seminarort: Am Baumanns Wäldchen 20, 09709 Schleiz

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. Thema. Wir treffen uns im Kreativ-Café, Im Museum für Gerberei und Stadtgeschichte, Saalgasse 2, 07927 Hirschberg

Preis pro Teilnehmer: 15,00 €

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 €)

Seminarort: Am Baumanns Wäldchen 20, 09709 Schleiz

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 €

Donnerstag, 23. Juli 2026, Start: 17.00 Uhr

Rosenthaler Kräuterspaziergang

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. Wir treffen uns an der Touristinformation Blankenstein, Selbitzplatz 1 (Wanderstützpunkt), 07366 Rosenthal am Rennsteig

Preis pro Teilnehmer: 15,00 €

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 €

Seminarort: Am Baumanns Wäldchen 20, 09709 Schleiz

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 €

Samstag, 01. August 2026, Start: 18.30 Uhr

Ein Wellness-Abend im Kreativ-Café: Thema die Ringelblume

An diesem Abend geht es um die Ringelblume. Wir rühren eine Ringelblumensalbe her, mischen einen Blütentee mit Ringelblumen und stellen ein Hydrolat aus Ringelblumen her. Für das leibliche Wohl sorgen Tapas und Cocktails rund um die Ringelblume.

Jeder Teilnehmer erhält ein ausführliches Skript zum Thema. Wir treffen uns im Kreativ-Café, Im Museum für Gerberei und Stadtgeschichte, Saalgasse 2, 07927 Hirschberg

Preis pro Person: 60,00 € (Gesamtpreis)

Freitag, 07. August 2026, Start: 18.30 Uhr

Wilde Kräuterapotheke: Der Giersch - das verkannte Heilkräut

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 €)

Seminarort: Am Baumanns Wäldchen 20, 09709 Schleiz

Donnerstag, 13. August 2026, Start: 18.30 Uhr

Wilde Kräuterzeit: Oxymel

Ein Oxymel 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 Oxymel 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 Oxymel mit Bitterkräutern rühren, Materialkosten: 10,00 €)

Seminarort: Am Baumanns Wäldchen 20, 09709 Schleiz

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 €

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

Kräuterspaziergang Hag Hirschberg

Die Wildkräuter im August! 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. Wir treffen uns im Kreativ-Café, Im Museum für Gerberei und Stadtgeschichte, Saalgasse 2, 07927 Hirschberg

Preis pro Teilnehmer: 15,00 €

Donnerstag, 20. August 2026, Start: 17.00 Uhr

Rosenthaler Kräuterspaziergang

Die Wildkräuter im August

! 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. Wir treffen uns an der Touristinformation Blankenstein, Selbstzplatz 1 (Wanderstützpunkt), 07366 Rosenthal am Rennsteig

Preis pro Teilnehmer: 15,00 €

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 €

Seminarort: Am Baumanns Wäldchen 20, 09709 Schleiz

Donnerstag, 27. August 2026; Start: 18.30 Uhr

Wilde Kräuterküche: Giersch, Brennnessel 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 €

Seminarort: Am Baumanns Wäldchen 20, 09709 Schleiz

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 €

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 €

Seminarort: Am Baumanns Wäldchen 20, 09709 Schleiz

Donnerstag, 11. September 2026, Start: 18.30 Uhr
Wilde Kräuterzeit: Duftende Natureseifen 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 €

Seminarort: Am Baumanns Wäldchen 20, 09709 Schleiz

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 €

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

Kräuterspaziergang Hag Hirschberg

Die Wildkräuter im September! 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. Wir treffen uns im Kreativ-Café, Im Museum für Gerberei und Stadtgeschichte, Saalgasse 2, 07927 Hirschberg

Preis pro Teilnehmer: 15,00 €

Donnerstag, 17. September 2026, Start: 17.00 Uhr

Rosenthaler Kräuterspaziergang

Die Wildkräuter im September! 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. Wir treffen uns an der Touristinformation Blankenstein, Selbitzplatz 1 (Wanderstützpunkt), 07366 Rosenthal am Rennsteig

Preis pro Teilnehmer: 15,00 €

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 €

Seminarort: Am Baumanns Wäldchen 20, 09709 Schleiz

Donnerstag, 24. September 2026, Start: 17.00 Uhr

Lobensteiner Kräuterspaziergang

Die Wildkräuter im September! 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. Wir treffen uns an der Pension „Conny's Träumerei“ am Bahnhof in Bad Lobenstein.

Preis pro Teilnehmer: 15,00 €

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 €)

Seminarort: Am Baumanns Wäldchen 20, 09709 Schleiz

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 €

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, Oxymel gesunde Ernährung - alles trägt zur Steigerung des Immunsystems bei. Jeder Teilnehmer erhält dazu ein ausführliches Skript.

Preis pro Person incl. Skript: 15,00 €

Seminarort: Am Baumanns Wäldchen 20, 09709 Schleiz

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

Kräuterspaziergang Hag Hirschberg

Die Wildkräuter im Oktober! 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. Wir treffen uns im Kreativ-Café, Im Museum für Gerberei und Stadtgeschichte, Saalgasse 2, 07927 Hirschberg

Preis pro Teilnehmer: 15,00 €

Donnerstag, 08. Oktober 2026, Start: 15.00 Uhr

Rosenthaler Kräuterspaziergang

Die Wildkräuter im Oktober! 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. Wir treffen uns an der Touristinformation Blankenstein, Selbitzplatz 1 (Wanderstützpunkt), 07366 Rosenthal am Rennsteig

Preis pro Teilnehmer: 15,00 €

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 €

Seminarort: Am Baumanns Wäldchen 20, 09709 Schleiz

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

Seminarort: Am Baumanns Wäldchen 20, 09709 Schleiz

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 €

Seminarort: Am Baumanns Wäldchen 20, 09709 Schleiz

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 €

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 €

Seminarort: Am Baumanns Wäldchen 20, 09709 Schleiz

Freitag, 06. November 2026, Start: 18.30 Uhr

Wilde Kräuteraapotheke: 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 €

Seminarort: Am Baumanns Wäldchen 20, 09709 Schleiz

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 €

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 €

Seminarort: Am Baumanns Wäldchen 20, 09709 Schleiz

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 €

Seminarort: Am Baumanns Wäldchen 20, 09709 Schleiz

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 €

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 €

Seminarort: Am Baumanns Wäldchen 20, 09709 Schleiz

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

Seminarort: Am Baumanns Wäldchen 20, 09709 Schleiz

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

Seminarort: Am Baumanns Wäldchen 20, 09709 Schleiz

Sonntag, 27. Dezember 2026, Start 13.00 Uhr

Die Mystik der Rahnächte

Nach den Weihnachtstagen kommt die Zeit der Rahnächte. An diesen Tagen sollen besondere Dinge passieren, da das Band der diesseitigen zur jenseitigen Welt viel stärker ist als gewöhnlich. Die 12 heiligen Rahnächte 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 Rahnächte 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 Rauhächten.
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
Touristinformation Blankenstein, Selbitzplatz 1 (Wanderstützpunkt), 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 Träumerei Poststraße 4, 07366 Bad Lobenstein