

Wanderung zur Sommersonnwende

Sommersonnwende, die Zeit der höchsten Sonnenkraft. Schon unsere Vorfahren sammelten in dieser Zeit Heilkräuter für Heilung, Schutz und Segen. Wir begegnen unterwegs kraftvollen Pflanzen des Mittsommers und lernen ihre vielfältigen Heilkräfte kennen. Mit einem kleinen Kräuterimbiss wollen wir den Abend am Feuer ausklingen lassen.

Wann?	Mi, 24. Juni 2026, 18:00 — 21:00 Uhr
Wo?	Wahlholzstr.2, 77728 Oppenau
Kosten:	16,- € zzgl. 5,- € für Lebensmittel



Kraftvolle Heilmittel selber herstellen

Unseren Vorfahren diente die grüne Hausapotheke zur medizinischen Versorgung bei vielerlei Alltagsbeschwerden. Nutzen auch wir die Kräfte unserer heimischen Pflanzen und lernen wir die Grundlage der Heilkräuterverarbeitung als Salbe, Tinktur, Öl und Tee für den Hausgebrauch kennen. Gemeinsam stellen wir Heilmittel für unsere grüne Hausapotheke her.

Wann?	Mi, 8. Juli 2026, 19:00 — 21:30 Uhr
Wo?	Wahlholzstr. 2, 77728 Oppenau
Kosten:	16,- € zzgl. 12,- € Material (oder nach Verbrauch)
Bitte mitbringen:	2 kleine Schraubgläser

Räucherbündel binden und altes

Räucherbrauchtum

Seit der Entdeckung des Feuers begleiten Rauch und Feuer uns Menschen. Die Geschichte und Heilkraft des Räucherns werden uns an diesem Abend begegnen. Wir binden Räucherbündel mit frischen Heilpflanzen und erfahren von ihren kraftvollen Wirkungen beim Räuchern.

Wann?	Mi, 15. Juli 2026, 19:00 — 21:30 Uhr
Wo?	Wahlholzstr. 2, 77728 Oppenau
Kosten:	16,- € zzgl. Material
Bitte mitbringen:	Sitzkissen, Gartenschere (falls vorhanden)



Heilkräfte und Weisheit unserer heimischen Bäume

Die Geschichte der Bäume auf unserer Erde ist viel älter als die der Menschen. Unsere Wurzeln sind eng verflochten, denn unsere Vorfahren waren in den Wäldern daheim. Bäume bewahren unsere Ahnenweisheit, sind uns weise, heilsame und liebevolle Weggefährten. Lernen wir auf unserem Weg durch den Wald (ca. 2 km) unsere heimischen Bäume näher kennen und lassen wir uns von ihrer Weisheit und Heilkraft berühren.

Wann?	Mi, 22. Juli 2026, 18:00 — 21:00 Uhr
Wo?	Wahlholzstr. 2, 77728 Oppenau
Kosten:	16,- € zzgl. 5,- € für Lebensmittel

Kräuterwanderung zur Kräuterweihe

Im Hochsommer mit all seiner Fülle haben Kräuter und Pflanzen die Sonnenkraft tief in sich aufgenommen und sie entfalten ihre höchste Heilkraft. Es ist die Zeit der Kräuterweihe und des Frauendreißigers, einer schon immer wichtigen Zeit zum Ernten der Kräuter. Gemeinsam lernen wir die Kräuter des Spätsommers kennen. Wir entdecken altes Wissen aus der Volksheilkunde und lauschen alten Mythen und Bräuchen.

Wann?	Mi, 12. August 2026, 18:00 — 21:00 Uhr
Wo?	Wahlholzstr. 2, 77728 Oppenau
Kosten:	16,- € zzgl. 5,-€ für Lebensmittel



Mit Pflanzenkraft fit durch den Winter

Mit den Kräften der Natur können wir unsere Abwehrkräfte natürlich stärken und viele Infekte wirksam lindern. Kraftvolle Heilpflanzen, Bitterstoffe, ätherische Öle und alte Rezepte aus der Volksheilkunde werden an diesem Abend unser Thema sein. Wir entdecken hilfreiche Heilpflanzen für die Erkältungszeit, lernen Wickel und lindernde Tees kennen und stellen gemeinsam Brustbalsam her.

Wann?	Mi, 7. Okt 2026, 19:00 — 21:30 Uhr
Wo?	Wahlholzstr. 2, 77728 Oppenau
Kosten:	16,- € zzgl. 8,- € Material + Lebensmittel

Beinwell

Als großer Knochenheiler fügt er immer wieder zusammen, was zusammengehört. Er lindert viele Beschwerden an Knochen und Gelenken und nach stumpfen Verletzungen. Seine heilkräftigen Wurzeln werden in Herbst und Winter gegraben. Wir verarbeiten diese gemeinsam zu einem kraftvollen Balsam für unser grüne Hausapotheke.

Wann?	Mi, 14. Okt 2025, 17:00—19.30 Uhr
Wo?	Wahlholzstr. 2, 77728 Oppenau
Kosten:	16,- € zzgl. 8,- € Material



Die heilige Zeit zwischen den Jahren Rauhnächte und Räuchern

Seit alters her waren die Rauhnächte für unsere Vorfahren eine Zeit, die anders war als das restliche Jahr. Eine Übergangszeit, geheimnisvoll, mystisch und seit jeher eine heilige Zeit. Es ist die dunkelste Zeit des Jahres, ein Torweg vom Alten zum neuen Jahr. Wir schauen zurück und nach vorn. Wir wollen uns den Rauhnächten und ihren alten Bräuchen widmen, mit heimischen Kräutern räuchern und eine Räuchermischung für diese besondere Zeit im Jahr herstellen.

Wann?	Di, 10. Nov 2026, 19:00 — 21:30 Uhr
	Mi, 11. Nov 2026, 19:00 — 21:30 Uhr
Wo?	Wahlholzstr. 2, 77728 Oppenau
Kosten:	16,- € zzgl. 9,- € für Material + Lebensmittel
Bitte mitbringen:	1 kleines Schraubglas

Kontakt



Agnes Vogt

Wildkräuter- und Heilpflanzenpädagogin

Wahlholzstraße 2

77728 Oppenau

07804/2697

agnes.vogt@gmx.de

www.gruene-begleiter.de

Bilder: Familie Vogt und Renchtal Tourismus GmbH

Fotograf Jigal Fichtner



Natur erleben

mit allen Sinnen

Termine 2026

Als Gärtnerin und Wildkräuter- und Heilpflanzenpädagogin bin ich tief verwurzelt in der Natur, fühle mich dort geborgen, behütet und begleitet. Die heilsamen Kräfte unserer Heilkräuter durften wir in unserer Familie und im Bekanntenkreis schon so oft erfahren. Dieses alte Heilwissen und meine eigenen Erfahrungen weiterzugeben sind für mich Auftrag und Anliegen.



Lassen wir uns von unseren Grünen Begleitern führen.
Erinnern wir uns an unser altes Wissen.

Gerne plane ich Angebote für Geburtstage, JGA, Vereine und Schulen nach Euren Wünschen, stelle Gutscheine aus und freue mich auf Eure Anfragen.

Gut zu wissen:

Bei allen Seminaren wird ein Teil im Freien stattfinden. Denkt bitte an wetterfeste und warme Kleidung und eventuell an eine Sitzunterlage. Bei uns oben wird es auch im Sommer abends oft kühler. Bringt zu den Wanderungen bitte eine Tasse und für die Veranstaltungen im Seminarraum Hausschuhe mit.



Witterungsbedingt können Kurse kurzfristig ausfallen. Eventuelle Ersatztermine findet ihr immer aktuell auf meiner Homepage. Die Kursgebühr wird erst beim Seminar fällig. Ich freue mich auf die Begegnungen mit Euch und wünsche uns lichtreiche und gesegnete Wege.



Im Heilpflanzenjahr unterwegs

Heilpflanzen im Jahreslauf intensiv kennenlernen

Heilpflanzen wachsen zu festen Zeiten im Jahreskreis und entwickeln mit den Energien dieser Zeit ihre vielfältigen Heilkräfte. Als Leitpflanzen begleiten uns in diesem Seminar Brennnessel, Spitzwegerich, Johanniskraut, Schafgarbe und Zwiebel. Wir lernen ihre vielseitigen Verwendungen in der Volksheilkunde kennen, stellen Salben, Tinkturen, Öle, Verreibungen und mehr für Eure grüne Hausapotheke her und lassen uns kleine Köstlichkeiten aus der Kräuterküche schmecken.

Der Kurs umfasst 5 Termine und ist nur als Einheit buchbar.

Für nähere Informationen einfach melden!

Termine: Di, 14. April, 5. Mai, 30. Juni, 28. Juli, 6. Oktober
Immer von 19:00 — 21:30 Uhr
Kosten: 90,- € zzgl. Material



Grünkraft entdecken

Kräuterwanderung im Frühling

Nun sprießen sie wieder, die Frühlingskräuter, zart und doch kraftvoll bahnen sie sich ihre Wege. Ihre Grünkraft enthält alles, um Körper, Geist und Seele nach den dunklen Wintertagen schwungvoll und vital zu reinigen. Entdecken wir unsere grünen Weggefährten und ihre Heilkräfte auf einer kleinen Runde (ca. 1km), lauschen alten Mythen und Bräuchen und genießen leckere Wildkräuter.

Wann? Mi, 29. April 2025 18:00 — 21:00 Uhr
Wo? Wahlholzstr. 2, 77728 Oppenau
Kosten: 16,-€ zzgl. 5,- € für Lebensmittel

Frau werden—Frau sein—Frau bleiben

Leitung: Cathrin Eggs, begeisterte Kräuterfrau mit Fortbildung in Frauen – Naturheilkunde
Schwerpunkt Phytotherapie

Frauenheilpflanzen—Zyklusbeschwerden

An diesem Abend beschäftigen wir uns mit dem weiblichen Zyklus und erfahren, welche Heilpflanzen bei typischen Beschwerden wie Menstruationsschmerzen, PMS und anderen helfen können.

Wir lernen lindernde Tees, Öle und Tinkturen kennen und stellen gemeinsam eine Lotion her.

Wann? Mo, 27. April 2026, 19:00 -21:30 Uhr
Wo? Wahlholzstraße 2, 77728 Oppenau
Kosten: 18,- € zzgl. Material



Frauenheilpflanzen—Wechseljahre

Die Wechseljahre bringen viele Veränderungen mit sich und manchmal auch Beschwerden. Gemeinsam betrachten wir diese besondere Frauenzeit und lernen verschiedene Möglichkeiten kennen, wie wir uns in dieser Lebensphase stärken und mit ausgewählten Heilpflanzen unterstützen und Besserung verschaffen können.

Wann? Di, 7. Juli 2026, 19:00 -21:30 Uhr
Wo? Wahlholzstraße 2, 77728 Oppenau
Kosten: 18,- € zzgl. Material

Artemisia annua und Ruprechtskraut

Lernen wir zwei alte Heilpflanzen näher kennen, die uns seit kurzer Zeit sehr oft begegnen. Mit ihren großen Heilkräften für Körper, Geist und Seele wollen sie uns im Alltag auf unseren Wegen begleiten. Für unsere Hausapotheke stellen wir gemeinsam Heilsames her.

Wann? Mi, 06. Mai 2026, 19:00 — 21:30 Uhr
Wo? Wahlholzstr. 2, 77728 Oppenau
Kosten: 16,- € zzgl. 8,-€ Material
Bitte mitbringen: 1 kleines Schraubglas



Alte Heilpflanzen wiederentdecken

Kraftvolle Heilpflanzen, die in alten Zeiten heilsam verwendet und irgendwann vergessen wurden, können uns auch heute helfen. Entdecken wir Habichtskraut, Salbeigamander, Ehrenpreis, Günsel und andere Weggefährten mit ihren Heilkräften neu.

Wann? Mi, 13. Mai 2026, 19:00 — 21:30 Uhr
Wo? Wahlholzstr. 2, 77728 Oppenau
Kosten: 16,- € zzgl. 8,- € Material
Bitte mitbringen: 1 kleines Schraubglas

Magie und Zauber der Natur

Tauchen wir ein in den Zauber des Waldes, lassen wir uns führen von unseren Begleitern aus der geistigen Welt, um auf lichtreichen Wegen unterwegs zu sein. Bausteine dieses Seminars werden sein: Laufen, lauschen, Meditation und Geschichten, kreatives Tun, Ritual am Feuer, einfach da sein

Wann? Mi, 20. Mai 2026, **17:00 — 21:00 Uhr**
Wo? Wahlholzstr. 2, 77728 Oppenau
Kosten: 20,- € zzgl. Material



Die Heilkräfte der Rose

Duftende Blütenfülle, Hagebutten und Dornen (Stacheln) sind uns von der Blume der Liebe wohlbekannt. Schon seit alten Zeiten wird die Rose auch als große Heilpflanze verehrt. Wir lernen die vielseitigen Heilkräfte der Rose kennen, stellen eine Rosencreme her und genießen die Rose auch kulinarisch.

Wann? Mi, 03. Juni 2026, 19:00 — 21:30 Uhr
Wo? Wahlholzstr. 2, 77728 Oppenau
Kosten: 16,- € zzgl. 10,- € Material +Lebensmittel