

Kraftvolle Heilmittel selber herstellen

Bei unseren Vorfahren war die grüne Hausapotheke wichtige Grundlage ihrer 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.

Wir wollen gemeinsam Heilmittel für unsere grüne Hausapotheke herstellen.

Wann? Mi, 9. Juli 2025, 19:00 — 21:30 Uhr
Wo? Wahlholzstr. 2, 77728 Oppenau
Kosten: 15,- € zzgl. 10,- € Material
(je nach Verbrauch)
Bitte mitbringen: 2 kleine Schraubgläser



Heilkräfte und Weisheit der Bäume

Bäume waren lange vor uns Menschen auf der Erde. Sie bewahren unsere Ahnenweisheit, sind uns Freunde, Heiler und Lehrer. Wald ist unsere Ur-Heimat, denn unsere Vorfahren, die Kelten und Germanen, waren in den Wäldern daheim.

Lernen wir auf unserem Weg durch den Wald (ca. 2 km) unsere heimischen Bäume näher kennen und entdecken wir ihre Weisheit und Heilkraft neu.

Wann? Mi, 23. Juli 2025, 18:00 — 21:00 Uhr
Wo? Wahlholzstr. 2, 77728 Oppenau
Kosten: 15,- € zzgl. 4,- € für Lebensmittel

Kräuterwanderung zur Kräuterweihe

Im Hochsommer mit all seinem Reichtum haben die Kräuter und Pflanzen die Sonnenkraft tief in sich aufgenommen und sie entfalten ihr höchstes Aroma.

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, 6. August 2025, 18:00 — 21:00 Uhr
Wo? Wahlholzstr. 2, 77728 Oppenau
Kosten: 15,- € zzgl. 4,-€ für Lebensmittel



Natürlich starke Abwehrkräfte

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, 9. Okt 2025, 19:00 — 21:30 Uhr
Wo? Wahlholzstr. 2, 77728 Oppenau
Kosten: 15,- € zzgl. 8,- € Material

Beinwell

Als großer Knochenheiler fügt er immer wieder zusammen, was zusammen gehört. Er lindert viele Beschwerden an Knochen und Gelenken und nach stumpfen Verletzungen.

Seine heilkräftigen Wurzeln werden im Herbst und Winter gegraben. Wir verarbeiten diese gemeinsam zu einem kraftvollen Balsam für unsere grüne Hausapotheke.

Wann? Mi, 15. Okt 2025, 17:30—20:00 Uhr
Wo? Wahlholzstr. 2, 77728 Oppenau
Kosten: 15,- € zzgl. 8,- € Material



Die heilige Zeit zwischen den Jahren

Rauhnächte und Räuchern

Die Rauhnächte waren bei unseren Vorfahren Heilige Nächte. In dieser Zeit wurde nur das Nötigste gearbeitet, gefeiert, geräuchert und wahrgenommen.

Es war die dunkelste Zeit des Jahres und es gab viele Bräuche und Rituale für diese Zeit.

Wir wollen uns den Rauhnächten und ihren alten Bräuchen widmen, mit heimischen Kräutern räuchern und eine Räucher Mischung für diese besondere Zeit im Jahr herstellen.

Wann? Di, 11. Nov 2025, 19:00 — 21:30 Uhr
Mi, 12. Nov 2025, 19:00 — 21:30 Uhr
Wo? Wahlholzstr. 2, 77728 Oppenau
Kosten: 15,- € zzgl. 8,- € 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 2025

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. Am Wahlholz wird es auch im Sommer abends oft kühler. Bringt zu den Wanderungen bitte eine Tasse mit. Für die Veranstaltungen im Seminarraum bitte Hausschuhe mitbringen.



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 immer wieder das Vertrauen auf gute 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. Wir lernen übers Jahr unterschiedliche Pflanzenwesen und ihre Verwendung in der Volksheilkunde kennen. Gemeinsam stellen wir Salben, Tinkturen, Öle, Verreibungen und vieles 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: Immer von 19:00 — 21:30 Uhr
8. April, 6. Mai, 4. Juni, 1. Juli, 16. September

Kosten: 85,- € 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, 23. April 2025, 18:00 — 21:00 Uhr
Wo? Wahlholzstr. 2, 77728 Oppenau
Kosten: 15,-€ zzgl. 4,- € für Lebensmittel

Artemisia annua und Ruprechtskraut

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

Wann? Mi, 14. Mai 2025, 19:00 — 21:30 Uhr
Wo? Wahlholzstr. 2, 77728 Oppenau
Kosten: 15,- € zzgl. 8,-€ Material
Bitte mitbringen: 1 kleines Schraubglas



Frau werden—Frau sein—Frau bleiben

...mit der Unterstützung der Heilpflanzen. 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.

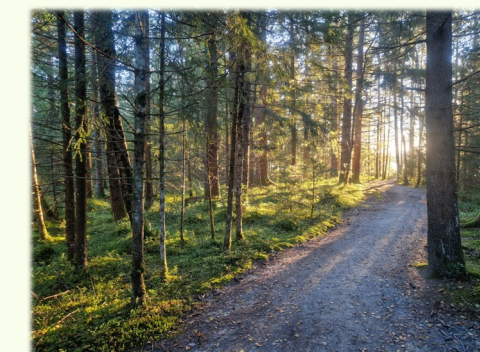
Leitung: Cathrin Eggs, begeisterte Kräuterfrau mit Fortbildung in Frauen – Naturheilkunde
Schwerpunkt Phytotherapie
Wann? Di, 27. Mai 2025, 19:00 -21:30 Uhr
Wo? Wahlholzstraße 2, 77728 Oppenau
Kosten: 18 € zzgl. Material



Zauber und Magie des Waldes

Tauchen wir ein in den Zauber des Waldes, lauschen wir den Stimmen der Natur und spüren wir die Magie der Wesen in Wald und Flur. Kreatives Tun, Stille und Impulse wollen uns dabei begleiten. Bitte Sitzkissen, Block, Stifte und Taschenmesser mitbringen.

Wann? Mi, 28. Mai 2025, 19:00 — 21:30 Uhr
Wo? Wahlholzstr. 2, 77728 Oppenau
Kosten: 15,- € zzgl. Material



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 erfahren, wie sie uns bei vielen Alltagsbeschwerden helfen können. Bei einem kleinen Kräuterimbiss wollen wir den Abend am Feuer ausklingen lassen.

Wann? Di, 24. Juni 2025, 18:00 — 21:00 Uhr
Wo? Wahlholzstr.2, 77728 Oppenau
Kosten: 14,- € zzgl. 4,- € für Lebensmittel



Im Vertrauen unterwegs

Auf unserem Weg durch die Fülle von Wald und Flur begleiten uns Lieder, Impulse, Geschichten und die Heilkraft aus dem Pflanzenreich. In Stille und Achtsamkeit lassen wir uns vom Zauber der Natur berühren und erleben die heilsame Schöpfung mit allen Sinnen.

Leitung: Sarah Vogt, Religionslehrerin
Agnes Vogt, Wildkräuter- und Heilpflanzenpädagogin
Wann? Mo, 30. Juni 2025, 18.00 — 21:00 Uhr
Wo? Wahlholzstr. 2, 77728 Oppenau
Kosten: 15,- €

