



## **Kräuterseminare und Kräuterwanderungen mit der Kräuterfrau auf Rügen**

*Gabi Wieczorek zeigt, wie man die Kraft der Kräuter nutzen kann*

Von April bis November bietet Gabi Wieczorek in der Regel jeweils am ersten Samstag im Monat die Möglichkeit zur Teilnahme an einer Kräuterwanderung im Südwesten der Insel Rügen. Im Rahmen der rund dreistündigen Wanderung lernen die Interessenten verschiedene Wildkräuter kennen.

Tauchen Sie zusammen mit der Kräuterfrau in die Geheimnisse der "grünen Wilden" ein und lassen Sie sich entführen in die zauberhafte Welt der Kräuter.

Die Kräuterwanderung eignet sich auch gut für Schulklassen und Reisegruppen. Individuelle Führungen sind außerhalb der offiziellen Exkursionszeiten nach Absprache möglich.

Darüber hinaus finden in der Zeit von April bis November verschiedene Seminare in der Kräuterschule in Moordorf statt. Die Themenauswahl gestaltet sich sehr vielfältig. So wird zum Beispiel über die Wildkräuter als gute Begleiter in den Wechseljahren referiert oder eine Frühjahrskur mit Kräuterkraft vorgestellt. Auch wie sich die Wildkräuter in der Hausapotheke und speziell bei Erkältungskrankheiten nutzen lassen, ist ein beliebtes und viel gebuchtes Thema. In den Seminaren wird fundiertes Wissen vermittelt, um die Wirkung der Kräuter gezielt im Alltag einsetzen zu können.

Ein weiteres Thema ist die basische Ernährung mit Wildkräutern. Sie werden staunen, wie eine Ernährungsumstellung auf Ihren Körper wirken kann! Unter fachkundiger Anleitung lernen Sie in einem Naturkosmetik-Seminar, wie einfach es geht, sich selbst Cremes, Lippenbalsame, Körperöle u.a. herzustellen.

In der Wurzelgräberzeit, im zeitigen Frühjahr oder im späten Herbst, wird von Gabi Wieczorek gezeigt, wie man aus Wurzeln Salben kochen kann.

Beliebt sind auch die selbstgemachten Kräutersalze, mit denen man gesund würzt und das Räucherseminar, in dessen Verlauf Sie sich in die uralte Welt der Gerüche entführen lassen können.

Wer an einer Veranstaltung teilnehmen möchte, sollte sich rechtzeitig anmelden, denn die Seminare und Wanderungen sind beliebt und die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

## **Pressekontakt**

INTRAG Internet Regional AG

Herr Tobyas Gleue  
Sophienblatt 82-86  
24114 Kiel

[intrag.de/](http://intrag.de/)  
[presse-stelle@intrag.de](mailto:presse-stelle@intrag.de)

## **Firmenkontakt**

kraut & mehr

Frau Gabriele Wieczorek  
Moordorf 5  
18569 Ummanz

[krauterhof-ruegen.de](http://krauterhof-ruegen.de)  
[krautundmehr@gmx.de](mailto:krautundmehr@gmx.de)

Schon viele Jahre fühle ich mich mit der Natur eng verbunden. Mein Schwerpunkt liegt auf den alltäglichen Pflanzen, unseren Wegbegleitern, die vor unserer Haustür wachsen und die oft auch als Unkraut bezeichnet und bekämpft werden.