

## Wann & Wo

Termine und Treffpunkte:

### Knospentherapie

Teil I: Di. 10.02.2026 [17.00 - 20.00 Uhr]

Teil II: Mi. 11.02.2026 [17.00 - 20.00 Uhr]

### Knospen der Bäume sind vielfältig einsetzbar

Mi. 11.03.2026 [18.00 - 20.00 Uhr]

### Die wilden Kräuter in meinem Garten

Di. 21.04.2026 [18.00 - 20.00 Uhr]

### Kräuterwanderung

Fr. 08.05.2026 [14.00 - 17.00 Uhr]

Fr. 07.08.2026 [14.00 - 17.00 Uhr]

Alte Kläranlage - Weidhausen b. Coburg\*

### Mit allen Sinnen die Natur erleben

Sa. 16.05.2026 [14.00 - 18.00 Uhr]

Sa. 13.06.2026 [14.00 - 18.00 Uhr]

Rödertal/ Feldstein zw. Weidhausen b. Coburg und Neuensee\* (Mit Maria & Tanja Schellhorn)

### Baumwanderung

Fr. 29.05.2026 [14.00 - 17.00 Uhr]

Alte Kläranlage - Weidhausen b. Coburg\*

### Dr. Wald

Sa. 27.06.2026 [14.00 - 17.00 Uhr]

Alte Kläranlage - Weidhausen b. Coburg\*

### Das Gold des Waldes

Di. 03.11.2026 [18.00 - 20.00 Uhr]

Bis auf Ausnahmen\* ist der Treffpunkt für die verschiedenen Aktionen die Ökologische Bildungsstätte im Wasserschloss Mitwitz

## Tanja Schellhorn

Zertifizierte Traditionelle  
Europäische Heilkunde-Praktikerin

Zertifizierte Waldpädagogin



### So geht's

Hast du Interesse oder Fragen? Dann ruf an oder schreib eine Mail!

Telefon: 0176 85634607

E-Mail: schellhorntanja@gmail.com

Ich freue mich auf euch!

### Das kostet's:

bis 6 Jahre: 0 €

bis 16 Jahre: 15 €

ab 17 Jahre: 25 €

Auf diese Grundpreise kommen bei den meisten Aktionen noch Materialkosten von bis zu 10€ dazu - das klären wir bei Anmeldung individuell ab

## Die Wunder der Pflanzenwelt

Hilfreiches aus Wald & Natur



# Angebote

## Mit allen Sinnen die Natur erleben

Du tauchst bei diesem Kurs mit all deinen Sinnen in die Natur ein, indem du bewusst und achtsam den Wald erkundest, dich selbst neu entdeckst und einen tiefen Einblick in das Ökosystem erhältst. Auf erlebnisreiche und spielerische Weise erfährst du, dass der Wald weit mehr ist als nur Pflanzen und Tiere, denn er bietet dir Raum um einmal auf Pause zu schalten, zur Ruhe zu kommen und authentisches zu erleben. Abgerundet wird das Angebot durch fließende Yoga-Übungen, das gemeinsame Sammeln von Wildkräutern und Blüten sowie die Zubereitung eines genussvollen Essens aus der Natur.

*Getränk, Wetter angepasste Kleidung, Sitzunterlage, Handtuch, Korb oder Papiertüte zum sammeln, Teller, Becher und Besteck, 10,00 € Materialkosten\**

## Die Knospen der Bäume sind vielfältig einsetzbar

Knospen konzentrieren die vitale Lebenskraft der Pflanze. Sie verfügen über ein großes Wachstumspotential und sind eine reiche Quelle an gesundheitsförderlichen Wirkstoffen. Bereits in kleinen Mengen wirken sie regenerierend, entgiftend und harmonisierend auf unseren menschlichen Körper. Wie man verschiedene Knospen einsetzen und was man daraus zubereiten kann erfährst Du bei diesem Vortrag. Außerdem werden wir eine Gesichtsmaske herstellen und gleich ausprobieren.

*Kleines Handtuch, Waschlappen, Kleine Waschschüssel, 5,00 € Materialkosten\**

*\*bitte mitbringen*

## Die wilden Kräuter in meinem Garten

Das Erkunden der Eigenschaften von Wildkräutern ist so alt wie die Menschheit. Sie dienten der Ernährung, aber auch dem Wohlbefinden und waren mitunter überlebensnotwendig. Sie sind unerschöpflich und das ganze Jahr für uns griffbereit. Was man alles mit diesen Wundern der Natur anfangen kann, erkundest (und schmeckst) Du bei diesem Vortrag.

*Teller, Besteck, Becher oder Glas, bis zu 10,00 € Materialkosten\**

## Dr. Wald

Der Wald hält sauberes Trinkwasser für uns bereit. Die Waldvegetation filtert besonders effektiv Emissionen aus der Luft und reduziert Verkehrs- und Industrielärm. Viele Waldbesucher, sehnen sich nach Ruhe und Erholung. Mit verschiedenen Aktivitäten, wie z. B. Meditation und Achtsamkeitsübungen und anderen Aktivitäten, bei denen all unsere Sinne zum Einsatz kommen, werden wir in den Wald eintauchen.

*evtl. Essen & Trinken, Decke, der Witterung angepasste Kleidung\**

## Kräuterwanderung

Pflanzen werden seit Jahrtausenden gegen verschiedene Leiden und für unser Wohlbefinden eingesetzt. Viele sind verbreiteter als erwartet. Wie man die verschiedenen Wildkräuter nutzen und was man daraus herstellen kann, könnt Ihr bei einem gemütlichen Spaziergang durch unsere zauberhafte Natur entdecken.

*Körbchen oder Papiertüten zum Sammeln\**

**Die einzelnen Angebote können bei Nachfrage ab einer Gruppe von 5 Erwachsenen auch privat gebucht werden.**

## Knospentherapie

Knospen konzentrieren die Lebenskraft der Pflanze und sind eine reiche Quelle an förderlichen Wirkstoffen. Die Gemmotherapie ist eine junge Form der Pflanzenkunde, die Knospen zur Herstellung von Extrakten verwendet. Lerne, welche Wirkung Knospen verschiedener Pflanzen auf uns haben können und wie man einen Knospenextrakt herstellt.

*Braunglas oder Flasche (min. 250ml Volumen), Schneidebrett, scharfes Messer, evtl. Lupe, bis zu 10,00 € Materialkosten\**

## Das Gold des Waldes

So wie das Harz die eigenen Wunden am Baum verschließt, so kann es auch bei uns Menschen sehr hilfreich sein. Was für ungeahnte Kräfte in der Fichte und ganz besonders im Harz stecken mögen? Während des Vortrages werden wir gemeinsam einen Fichtenharz-Balsam herstellen – etwas aus der Natur, für das man überall den "Rohstoff" findet.

*Salben-Tiegelchen oder Cremedöschen (Volumen 50ml), bis zu 10,00 € Materialkosten\**

## Baumwanderung

Bäume schenken uns jeden Tag Leben – in Form von Sauerstoff, Wasser, Nahrung, Schutz, Entspannung, Erholung, Schatten, Kraft und Energie. Welche Wirkung die verschiedenen Bäume auf uns Menschen haben und wie man diese für sich einsetzen kann, wird das Thema unseres gemeinsamen Abends sein.

*Teller, Besteck, Becher oder Glas, bis zu 10,00 € Materialkosten\**