

Seminarablauf*

Happy Herbs – Kräuterpower für mehr Leichtigkeit & Lebensfreude, 13.06.2026

Ab 09.00 Uhr	Anreise und Begrüßung
09.30 Uhr	Kräuterworkshop: Herstellung eines Gute Laune-Smoothies mit Kräutern aus dem Garten
10.00 Uhr	Einstieg ins Thema: Wie Kräuter deine Stimmung und dein Wohlbefinden unterstützen Kräuterportraits von Kräutern für die Seele
11.00 Uhr	Wildkräuterkochkurs
12.30 Uhr	gemeinsames Mittagessen
13.30 Uhr	Zeit zum Entspannen zwischendurch (Ausruhen, Fußbad, Lesen, Spazierengehen, ...)
14.30 Uhr	Wildkräuterwanderung
15.30 Uhr	Kakaozeremonie: Herzöffnender Kakao für innere Klarheit und sanfte Energie
16.00 Uhr	Kräuterworkshop: Duftsäckchen, Tinktur/Oxymel, Auszugsöl
17.00 Uhr	Kleines Pflanzenrätzel
17.15 Uhr	Kleine Kräuterwanderung durch den Garten (Möglichkeit Ableger zu erhalten)
18.00 Uhr	Abendessen
19.00 Uhr	Abschlussrunde und Ausklang

*Änderungen vorbehalten