

Hallo liebe Freunde der Natur und Bewegung,

wir laden euch herzlich zu einem unvergesslichen Kräuterwochenende mit Nordic Walking ein! Vom 25.7. bis zum 27.7.25 tauchen wir gemeinsam in die Welt der heimischen Kräuter ein und erkunden die wunderschöne Landschaft Polens beim Nordic Walking.

Was euch erwartet:

Kräuterwanderungen:

Wir lernen essbare Wildkräuter zu erkennen, sammeln sie und erfahren mehr über ihre Wirkung und Verwendung in der Küche und für die Gesundheit.

Kräuterworkshops:

Wir verarbeiten die gesammelten Kräuter zu leckeren Gerichten, erfrischenden Getränken, Salben, Tinkturen und Pflanzenwasser.

Nordic Walking:

Wir erkunden die Umgebung auf sportliche Art und Weise und genießen die frische Luft und die Natur. Am Anfang gibt es eine Einführung in die richtige Technik.

Gemütliches Beisammensein:

Am Abend lassen wir den Tag am Lagerfeuer ausklingen.

Termin: 25.- 27.7.2025

Ort: Gajowe Zacisze bei Alicja Sailer
59-630 Mirsk
Gajowka 20

Kosten: (inklusive Übernachtung, Verpflegung und Material)

- 475,-€ im Einbett-Zimmer (nur nach Absprache und bei weniger, als 8 Teilnehmenden möglich)
- 425,- € im Zweibett-Zimmer
- 375,- € im Dreibett-Zimmer

Anmeldung:

Bitte meldet euch bis zum 10.7.2025 per E-Mail unter vi.schalski@gmx.de oder squashhoffmann@gmail.com an.

Stornierung:

- bis 14 Tage vor Reisebeginn kostenlos
- bis 7 Tage vor Reisebeginn 50% der Kosten
- bis 3 Tage vor Reisebeginn 80% der Kosten
- danach 100% der Kosten.
- Es fallen keine Storno-Gebühren an, wenn an Deiner Stelle eine Ersatz-Person mitkommen möchte.

Wir freuen uns auf ein gemeinsames Wochenende voller Natur, Bewegung und Genuss!

Liebe Grüße,

Viola Schalski (Heilpraktikerin) & Dirk Hoffmann (Diplom Sportwissenschaftler)

Programm für das Kräuterwochenende mit Nordic Walking

Zeiten und Inhalte können auf Wunsch der Teilnehmenden angepasst werden. Alle Mahlzeiten werden gemeinsam zubereitet unter Verwendung der zuvor gesammelten Wild- und Küchenkräuter. Beim Essen können wir die verschiedenen Kräuter in einem gemütlichen Ambiente probieren und uns mit den anderen Teilnehmern über die Erlebnisse des Tages austauschen.

Freitag, 25.7.

15:00 Ankunft und Begrüßung mit einer kurzen Einführung in das Wochenende und die bevorstehenden Aktivitäten bei einem erfrischenden Kräutergetränk, Kaffee und Kuchen. Zimmeraufteilung.

16:30 Einführung in die heimische Kräuterwelt und erste Erkundung des Gebietes. Wir sammeln hierbei Kräuter, die wir beim Abendessen verwenden können.

18:00 Einführung in das Nordic Walking: Eine halbe Stunde lang lernen wir die positive Wirkung des Nordic Walking auf unseren Körper kennen und üben danach die Technik, die dafür angewendet werden sollte.

Nach dem Nordic Walking gibt es eine Pause, um sich zu erfrischen / zu entspannen.

19:30 Gemeinsames Abendessen mit Verwendung der gesammelten Kräuter.

Gemeinsames Lagerfeuer oder Feuerschale

nach Wunsch mit Gesang, Kräutermärchen oder Austausch.

Samstag, 26.7.

08:00 Morgendliche Kräuterwanderung im nahegelegenen Wald/Feld.

09:00 Frühstück im Freien mit frischen Kräutern.

10:30 Workshop: Herstellung von Salbe.

13:00 Mittagessen.

14:00 Mittagspause

15:00 Destillieren: wir stellen ein Pflanzenwasser her (Hydrolat).

Es wird eine 500ml-Glas-Destille zur Verfügung stehen.

Aufbau, Ablauf und Funktion werden genau erklärt.

17:00 Gemeinsame Nordic Walking Tour.

Nach dem Nordic Walking gibt es eine Pause, um sich zu erfrischen / entspannen.

19:00 Abendessen.

Gemeinsames Lagerfeuer oder Feuerschale

nach Wunsch mit Gesang, Kräutermärchen oder Austausch.

Sonntag, 27.7.

08:00 Morgenspaziergang mit Pflanzenmeditation oder Nordic Walking nach eigener Wahl.

09:30 Frühstück im Garten.

10:30 Workshop: Herstellung einer Tinktur mit Alkohol, Glycerin oder DMSO bzw. Herstellung eines Kräutertees.

13:00 Mittagessen mit selbst gesammelten Kräutern.

14:00 Abschlussrunde und Erfahrungsaustausch.

15:00 Verabschiedung und Abreise.

Inclusive:

- Unterkunft, 2 Übernachtungen
- Verpflegung
- Material
- Skript

Bitte mitbringen:

- Hausschuhe für den Innenbereich des Hauses
- Bekleidung für jedes Wetter
- 2-3 Leere Schraubgläser (falls vorhanden)
- Badehandtuch
- Feste Schuhe
- Bequeme Kleidung
- Nordic Walking Stöcke, falls vorhanden
- Schere/Taschenmesser zum Ernten der Kräuter

Unterbringung:

- Das Haus hat 4 geräumige Zimmer mit je 4-5 Betten.
- Jedes Zimmer wird mit 1-3 Personen belegt, je nach Anzahl der Teilnehmenden.
- Ruhige Lage zwischen Wald und Feldern, eine Wiese vor dem Haus mit Apfelbäumen und Hängematten.
- Im Erdgeschoss liegt die große Küche sowie der Aufenthalts- und Speiseraum mit einem sehr langen Holztisch, an dem auch bei schlechtem Wetter alle Platz finden.
- Teilnehmerzahl: maximal 12 Personen.

Anreise:

- Mit dem Auto: Adresse siehe oben. Von Berlin Mitte 280 km, ca. 3h 40min. Wir werden einen Tag früher vor Ort sein und können dann gerne einen Google-Maps-Standort versenden.
- Mit der Bahn: Der Bahnhof heißt Rebiszow. Der Zug fährt von Görlitz nach Jelenia Góra (Hirschberg).

Kursleitung:

- Viola Schalski
Krankenschwester und Heilpraktikerin, eigene Praxis seit 2000, Kräuterwanderungen seit 1997, Heilpflanzenkurse seit 2011
- Dirk Hoffmann
Diplom Sportwissenschaftler, Personal-Fitness-Trainer, einer der ersten Anbieter von Nordic Walking in Deutschland seit 1999, Leiter von Nordic Walking Kursen für Krankenkassen.