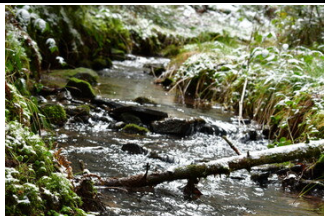



## Termine Heilkräuterexkursionen 2025 Schwarzwaldverein Altensteig

Titel Exkursion	Datum	Tag	Uhrzeit	Kosten	Teilnehmerzahl max.	Exkursionsführer
<b>Wasserwege</b>	07.06.2025	Sa.	11:00 – 14:00	5,00	10	Ute Krispenz Biologin und Heilpraktikerin
	<p>Das Wandern am Wasser hat seinen ganz eigenen Reiz. Nicht nur an besonders heißen Tagen empfinden wir den Aufenthalt in Wassernähe als Entspannung für den Körper auch der Geist entspannt bei Geräuschen von fließendem Wasser und es spricht unsere Sinne auf ganz besondere Weise an.</p> <p>Wir wandern auf Simmersfelder Gemarkung auf naturbelassenen Wegen an Wasserläufen und genießen die schon fast meditativen Geräusche von Wald und Wasser. Unterwegs sammeln wir einige essbare Wildkräuter, die wir an den Bachläufen finden und bereiten uns am Anschluss eine leckere Brotzeit zu.</p>					
<small>Bildquelle: Fotolia</small>						
<b>Oxymel – vergessene Medizin aus Honig und Essig</b>	09.08.2025	Sa.	11:00 – 14:00	5,00	10	Ute Krispenz Biologin und Heilpraktikerin
	<p>Ein Oxymel ist ein sogenannter „Sauerhonig“ und ist schon seit vielen Jahrhunderten bekannt. Das Honig-Essig-Gemisch kann für medizinische Zwecke genutzt werden und – je nach Jahreszeit – werden verschiedene Kräuter und Beeren zugesetzt.</p> <p>Wir nutzen bei einer entspannten Wanderung im Simmersfelder Wald die Zeit der Heidelbeeren und werden daraus eine sehr schmackhafte Rezeptur herstellen.</p>					
<small>Bildquelle: Fotolia</small>						

### Allgemeine Info:

- Anmeldung erforderlich unter Tel.: 07484/8679904 oder per Mail unter: [utekrispenz@web.de](mailto:utekrispenz@web.de)
- Die Exkursion findet bei einer Mindestteilnehmerzahl von 5 statt; maximal können sich 10 Personen anmelden
- Die Wanderung ist für alle geeignet, die gut zu Fuß sind
- Hunde sind herzlich willkommen
- Kosten betragen für Erwachsene 5 Euro; Kinder und Jugendliche sind frei; Bezahlung erfolgt vor Ort
- Treffpunkt wird bei Anmeldeschluss bekanntgegeben; Anmeldeschluss ist i.d.R. zwei Tage vor der Veranstaltung

- Die Exkursionen werden in Simmersfeld durchgeführt