

**21.06. 18:00 Uhr - open End
Sommersonnenwende und Eröffnung des
Gatower Kräutersommers**

Rita Reinicke & Viola Schalski
Wir feiern dieses Jahreskreisfest mit einem Sonnenwend-Feuer, würdigen die kürzeste Nacht und den längsten Tag des Jahres mit einem Ritual und jede*r bringt etwas für das gemeinsame vegetarische Abendessen mit.
15 € / KL 10 €, ohne Anmeldung - einfach dabei sein!

**25.06. 18:00 - 20:00 Uhr
Heilpflanzen-Wanderung**

Viola Schalski, Heilpraktikerin, Krankenschwester und Kräuterfrau,
einheimische Pflanzen (er-)kennen lernen & wichtige Hinweise zum Sammeln, Trocknen, Verarbeiten und Anwenden von Heilpflanzen (inkl. Script)
20 € / 15€ KL

I&A: vi.schalski@gmx.de / 030-35303653

25.06. 20:15 - 21:15 Uhr

Lesung von Heiderose Häsler und Iduna Wünschmann, ehemals Fernsehjournalistinnen beim rbb.

„Berliner Pflanzen. Das wilde Grün der Großstadt“ die Autorinnen schauen 10 Jahre nach der Erstveröffentlichung, wohin die Bebauung von City-Brachen die einstigen Brachenbewohner vertrieben haben. Und wie der Mensch die heutigen "Unkräuter" früher genutzt hat. Eine unterhaltsame Zeitreise durch Berlin mit dem Blick mal nach unten. Eintritt frei!

Das neu aufgelegte und frisch gedruckte Buch kann vor Ort erworben werden.

Anmeldung nicht erforderlich.

27.06. 18:00 - 20:00 Uhr

**Antistressernährung & praktische
Entspannungsübungen für den Alltag**

Ernährungs- und Burnoutcoach Kerstin Obermoser zeigt dir, wie dich die richtige Ernährung in stressigen Zeiten unterstützt. Was passiert bei Stress im Körper, was versteht man unter Antistressernährung und warum ist Entspannung so wichtig? Viele praktische Tipps und einfache Entspannungstechniken für mehr Gesundheit & Gelassenheit.

Preis: Erwachsene: 39 €, KL: 34 €, Kinder (bis 12 Jahre): 10 €

Anmeldeschluss eine Woche vor Workshoptermin: info@issbewusst.de
01577-470 98 58



**28.06. 15:00 - 16:30 Uhr
Ausflug in die Kräuter für Kinder**

Sybille Bach, Riechen, Tasten, Fühlen - Kräuterführung für Kinder (4 - 10 Jahre) auch mit Eltern, anschließende Kräuterseifenherstellung mit Kindern.

Kinder 10 €, Eltern frei, I&A: 0173 31 21 205,
wildkraeutersprache@gmx.de

**28.06. 18:30 - 21:00 Uhr
Rosen destillieren**

Viola Schalski & Rita Reinicke, im Botanicum des Gutshofes blühen und duften die Damascenerrosen! Wir werden sie pflücken und destillieren.

Incl. Hydrolat zum Mitnehmen,
Material + Script: 20 € / KL 15 €
I&A: vi.schalski@gmx.de / 030 - 353 03 653

**29.06. 11:00 - 12:30 Uhr
Kräuterführung für Erwachsene:**

Sybille Bach, Geschichten über Fürwitzel, Duesendblatt und Totenblume sowie viel nützliches Wissen über die Pflanzen auf dem Gelände des Gatower Gutshofes Kosten: 12 € / KL 10 €
I&A: 0173 31 21 205,
wildkraeutersprache@gmx.de

30.06. 10:00 - 16:00 Uhr

Shibori und Pflanzenfärbung (Papier und Stoff)
Dagmar Steinmetzer, Kräuterpädagogin

Durch Abbinden, Falten, Einschnüren entstehen Reservierungen, die dann weniger Farbe annehmen und so schöne Musterungen ergeben.
50€ / KL 45 €

I&A : 0176 200 50 400,
wildekraeuterwelt@gmx.de

06.07. 10:00 - 16:00 Uhr

Papier bedrucken und ein kleines Buch binden
Dagmar Steinmetzer, Kräuterpädagogin

50 €, KL 45 €
I&A: 0176 200 50 400,
wildekraeuterwelt@gmx.de

07.07. 11:00 - 16:30 Uhr

Botanisches Zeichnen mit Naturfarben

Die Schönfärberinnen des Färberpflanzengartens auf dem Tempelhofer Feld K. Hensel / S. Jacobs.

Die Kunst in der Natur - Pflanzenzeichnungen mit Pflanzenfarben nach der Tradition der NaturforscherInnen als visuelle botanische Sinneserfahrung, inspiriert durch die Natur im Gatower Botanicum unter Anleitung von Dipl.-Designerin Kristin Hensel.

Bei Bedarf Zeichenmaterialien mitbringen.

Erw. 25 € / KL 20 € / Ki 10 € inkl. Material

I&A: kristinhensel@gmx.de

17.07. 17:30 - 20:00 Uhr

Kimchi

Dessislawa Schopowa, Kimchi - die Seele der koreanischen Küche aus verschiedenen Gemüsen. Es erwartet dich viel Wissenwertes und Tipps und Tricks rund um die Zubereitung, den Vorgang der Fermentation, die Verwendung in weiteren Gerichten und natürlich die gesundheitlichen Vorteile dieser leckeren, scharfen Spezialität. Es gibt reichlich zum Probieren.

Erw. 25 € / KL 20 € / Ki 10 €

I&A: 0173 813 41 54,
dessischopowa@googlemail.com

16.07. 18:00 - 20:30 Uhr

Die Pflanzen des Mondes

Jana Trittel, Dipl. Kommunikationswirtin, Pflanzenheilkundlerin & Naturpädagogin: Der Mond mit seiner wechselnden Fülle fasziniert uns, symbolisiert weibliche Intuition & fortwährender Wandel. In diesem Workshop verbinden wir uns mit der Weisheit dieser Pflanzen, die in besonderer Verbindung mit dem Mond stehen. Wir stellen ein Lebenselixier aus Blüten & Wurzeln her und schließen den Pflanzenabend mit einer Meditation ab.

35 €, KL 30 €

Anmeldung (bis 1 Woche vorher)

www.janatrittel.de, liebesgruen@janatrittel.de

19.07. 18:00 - 20:30 Uhr

Natürliche Kosmetik selber herstellen

Workshop mit Kräuterpädagogin Franziska Polsterer: Du bekommst eine kurze Einführung in die verwendeten Rohstoffe und Techniken. Im Praxisteil stellen wir gemeinsam einen natürlichen Lippenpflegestift, duftende Badepralinen und pflegende Körperbutter-Bars zum mit nach Hause nehmen her. Skript & Rezepte sind ebenfalls enthalten.

Erw. 39 €, KL: 34 € Kinder (bis 12): 15 €

Anmeldung bis 1 Woche vorher:

franziska@engelsgarten.at / 0176-526 134 47

20.07. 11:00-16:30 Uhr

Natürliche Farbenpracht von Färberpflanzen

Die Schönfärberinnen des Färberpflanzengartens auf dem Tempelhofer Feld, U. Hartwig / K. Hensel / S. Jacobs In diesem Workshop lernen wir die faszinierende Farbpalette der Naturfarben

aus Blüten, Blättern, Wurzeln und Beeren kennen und experimentieren mit selbst hergestellten Pflanzenfarben. Wir erfahren Wissenswertes über traditionelle Färberpflanzen, deren Anbau und Verwendung zum Malen und textilen Färben.

Erw. 25 € / KL 20 € / Ki 10 € inkl. Material

I&A: kristinhensel@gmx.de

21.07. 11:00 - 16:30 Uhr

Textiles Färben mit Pflanzen

Die Schönfärberinnen des Färberpflanzengartens auf dem Tempelhofer Feld, U. Hartwig / K. Hensel / S. Jacobs In diesem Workshop praktizieren wir das textile Färben von verschiedenen Materialien mit einheimischen Wildkräutern und historischen Färberpflanzen, für EinsteigerInnen & AnfängerInnen; aufbauend - jedoch unabhängig vom Workshop am 20.7.2019

Erw. 35 € / KL 25 € / Ki 10 € inkl. Material

I&A: kristinhensel@gmx.de

26.07. 18:00 - 20:30 Uhr

**Gesunde Ernährung & Kräuter – Praktische
Ideen für den Alltag**

Workshop mit Ernährungscoach Kerstin Obermoser & Kräuterpädagogin Franziska Polsterer. Du erhältst einen Überblick über eine gesunde, alltagstaugliche Ernährung und wie dich heimische Wildkräuter dabei unterstützen. Im Praxisteil mixen wir einen leckeren grünen Wildkräuter-Smoothie und stellen zahlreiche Ideen & Rezepte vor. Incl. Rezeptheftchen

Erw 39 € / KL 34 € / Ki (bis 12) 10 €

Anmeldeschluss 1 Wo. vor Workshop

I&A: info@issbewusst.de, 01577 470 98 58

27.07. 11:00 - 15:00 Uhr

Baum-Begegnungen auf dem Windmühlenberg

Viola Schalski & Rita Reinicke: Mythologie, Heilwirkung, Baum-Lauschen, Bäume und Landschaft bewusst wahrnehmen!

Incl. Script: Erw 40 € / KL 35 € / Ki 20 €

I&A: vi.schalski@gmx.de / 030-353 03 653

04.08. 10:00 - 16:00 Uhr

**Ecoprint-Bündelfärbung mit Pflanzen auf Stoff
und Papier**

Dagmar Steinmetzer, Kräuterpädagogin,
50 € / KL 45 €

I&A: 0176 200 50 400,
wildekraeuterwelt@gmx.de



10.08. 17:30 - 20:00 Uhr

Wilde Fermente - Gesundheit aus der Küche

Dessislawa Schopowa stellt euch die vielfältigen, kulinarischen Varianten der fermentierten Gemüse vor: wir beleuchten die segensreichen Wirkungen, die unsere kleinen Freunde, die Milchsäurebakterien, auf unsere Gesundheit haben, besonders für das Immunsystem, die Verdauung, die natürliche Schönheit unserer Haut und sogar für unsere Psyche.

Es gibt reichlich zum Probieren.

Erw. 25 € / KL 20 € / Ki 10 €

I&A: 0173 813 41 54,
dessischopowa@googlemail.com

11.08. 11:00 - 14:00 Uhr

Realighting-Workshop

Ellen Naumann, Transformation eines persönlichen Verhaltensmusters in neue Lebensqualität anhand einer geführten Traumreise zum eigenen Kraftort. Bitte mitbringen: Kleines Kissen oder ein Stofftier.

Info: www.realighting.de

15 € / KL 10 €

I&A: 0178-130 6008, zzafran@gmx.de

12.08. 15:00 - 19:00 Uhr

In die wilde Kraft kommen

ein Workshop für Frauen mit Luisa Francia (Autorin, Regisseurin, Künstlerin): es geht um das Innerste, um das wie eine ist, wenn sie sich nicht an die Erwartungen hält. Und wie kommen wir da hin? Wir probieren es aus: Imaginationen, Ritual, Stimme, Bewegung, alles was Spaß macht! Unbedingt: lockere Kleidung, Matte, Decke und wer mag Rasseln / Trommeln mitbringen sowie eine Kleinigkeit für das gemeinsame vegetarische Buffet im Anschluss.

Kosten pro Frau 50 € / KL 45 €.

I&A bei Viola: vi.schalski@gmx.de

15.08. 18:00 Uhr - open End

Kräuterweihe

Rita Reinicke & Viola Schalski

Dieses Fest ist eine große Danksagung an die (Heil-) Pflanzen! Wir binden uns einen Kräuterbuschen, werden ganz in der Tradition des Kräutersammelns den Abend verbringen und jede*r bringt etwas für das gemeinsame vegetarische Abendessen mit.

15 € / KL 10 €,

ohne Anmeldung - einfach dabei sein!