

*Ulla Menke*  
Waldbaden · Wildkräuter · Dekoration



Termine 2024



## „Waldbaden im Oberland“ mit Ulla Menke

**Zertifizierte Kursleiterin Waldbaden und  
zertifizierte Kursleiterin Achtsamkeit und Waldbaden**

### **Waldbaden am Tegernsee – Achtsamkeit und Stressbewältigung**

Im Wald zur Ruhe kommen, entschleunigen, bei Übungen mit allen Sinnen inneren Frieden finden und gleichzeitig das Immunsystem stärken. Lernen Sie den Wald auf eine neue Art kennen!

#### **Termine:**

**So. 26. Mai | 14:00 – 17:00**

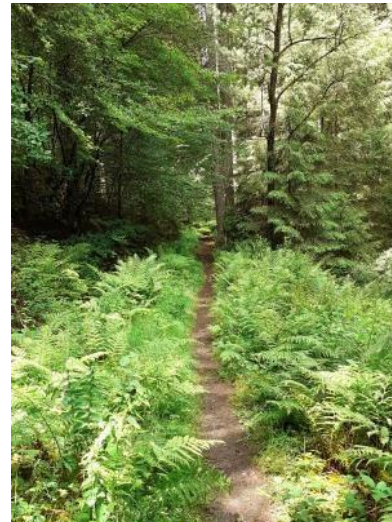
**So. 16. Juni | 14:00 – 17:00**

**Fr. 05. Juli | 14:00 – 17:00**

**So. 04. Aug. | 14:00 – 17:00**

**So. 22. Sept. | 14:00 – 17:00**

**So. 13. Okt. | 13:00 – 16:00**



**Preis:** 35,00€ mit TegernseeCard 17,50€ inkl. Getränk und kleiner Verkostung

**Ort:** Nähe Gmund, Ort wird bei Anmeldung bekannt gegeben

**Anmeldung:** Ulla Menke, Tel.: 08025-995356, Email: [kraeuter@ullamenke.de](mailto:kraeuter@ullamenke.de)

## Wildkräuterführungen mit Kräuterschmankerl bei Ostin/ Tegernsee



### **16. April:**

Erste junge Frühlingskräuter sammeln und auf dem Brot mit guter Butter probieren

### **21. Mai:**

Muntermacher Frühlingskräuter

### **18. Juni:**

Wir feiern Sonnenwend und suchen die Sonnenkräuter der Natur

### **02. Juli:**

Frauenmantel, Rotklee und  
weitere Frauenkräuter

### **17. September:**

Wir sammeln die Schätze des Herbstes

**Treffpunkt:** Oedbergalm, Gmund / Ostin

**Uhrzeit:** 17:30 Uhr, Dauer: ca. 1,5 - 2 Std., immer Dienstags

**Preis:** 7,00€ mit Gästekarte, 10,00€ ohne Gästekarte

**Anmeldung:** Tourist Info in Gmund, Tel.: 08022-927380

### **03. Oktober:**

Essig, Öl und Likör, Früchte des Sommers ins Glas gebracht

Wie macht man Essig, Öl und Likör aus Wildkräutern und Wildbeeren

### **10. Oktober:**

Baumführung

Unsere heimischen Bäume im Jahreskreis, Geschichten und Legenden

**Treffpunkt:** Gmund, Parkplatz Bergfriedhof, Osterberg

**Uhrzeit:** 16:30 Uhr, Dauer ca. 1,5 Std.

**Preis:** 7,00€ mit Gästekarte, 10,00€ ohne Gästekarte

**Anmeldung:** Tourist Info in Gmund, Tel.: 08022-927380

Führung mit Probierschmankerl

## **Kräuterradltour mit den Miesbacher Kräuterpädagogen**

### **3. August**

Beim Jahresevent der Miesbacher Kräuterpädagogen sind wir diesmal mit dem Radl unterwegs. Unterwegs erklären die Kräuterpädagoginnen Astrid Brunner, Theresia Denhöfer und Ulla Menke einheimische Wildkräuter in den Weißachauen. Zum Abschluss gibt es ein kleines Wildkräuterbuffet in Kreuth.

**Treffpunkt:** Rottach-Egern, Parkplatz Wallbergbahn

**Uhrzeit:** 14:00, ca. 2 – 2,5 Std.

**Preis:** Die Miesbacher Kräuterpädagogen freuen sich über eine Spende

**Anmeldung:** Ulla Menke, Tel.: 08025-995356, Email: [kraeuter@ullamenke.de](mailto:kraeuter@ullamenke.de)

## Kräuter und Käse

Wildkräuterführung mit kl. Verkostung und Möglichkeit Hofkäse zu erwerben

**26. Mai oder 20. September**

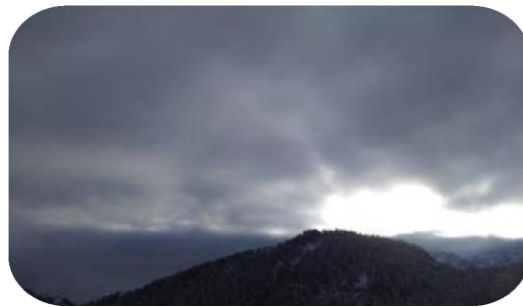
**Treffpunkt:** Irschenberg, Obermoos 1, Hofkäserei

**Uhrzeit:** 14:00, ca. 2 Stunden

**Preis:** 12,00€, **Anmeldung:**

**VHS Oberland, Tel.:** 08024-467890, [www.vhs-oberland.de](http://www.vhs-oberland.de)

## Das Brauchtum der Rauhächte wiederentdecken und die Wintersonnenwende mit einem Räucherritual feiern



**13. Dezember**

**Treffpunkt:** Miesbach, Eingang von Gut Lichtenau

**Uhrzeit:** 17:00 Uhr, Dauer ca. 1,5 bis 2 Std.

**Preis:** 15,00€, **Anmeldung:**

**VHS Oberland, Tel.:** 08024-467890, [www.vhs-oberland.de](http://www.vhs-oberland.de)

## Weitere Termine Rauhachtsführung:

**So. 08. Dezember oder So. 15. Dezember**

**Treffpunkt:** Gmund, Ort wird bei Anmeldung bekannt gegeben

**Uhrzeit:** 16:00 Uhr, Dauer ca. 1,5 bis 2 Std.

**Preis:** € 20,00, **Anmeldung:**

**Ulla Menke, Tel.:** 08025-995356 **Email:** [kraeuter@ullamenke.de](mailto:kraeuter@ullamenke.de)