

Raus .. ins GRÜNE



- 7. Mai 2025: Wildkräuter im Heilpflanzengarten
- 11. Juni 2025: Naturerleben Wonnhalde
- 16. Juli 2025: Essbare Wildpflanzen für den Balkon
- 6. Sept. 2025: Pflanzenhydrolate selbst herstellen

Wildkräuter im Freiburger Heilpflanzengarten

Auf einem Rundgang durch den wundervollen Heilpflanzengarten in Freiburg St. Georgen begegnen wir typischen Frühlingskräutern in ihrer natürlichen Umgebung. Wir tauschen unser Wissen und unsere Erfahrungen mit den verschiedenen Wildkräutern aus und nehmen sie über alle Sinne wahr.

Einige von ihnen sammeln wir und stellen daraus anschließend eine leckere Kräuterbutter her, die wir zum Abschluss in gemütlicher Runde gemeinsam genießen.

Es können 10 Personen teilnehmen.

Termin:

7. Mai 2025 | 13.30 - 16.00 Uhr
(Ersatztermin bei Regen: 14. Mai 2025 | 13.30 - 16.00 Uhr)

Treffpunkt:

Achillea-Heilpflanzengarten, Zechenweg 10, 79111 Freiburg
(vom Bahnhof FR-St. Georgen ca. 650 m Fußweg)
Wegbeschreibung: [hier klicken](#)

Anmeldeschluss:

Freitag, 2. Mai 2025

Anmeldung:

Sages eG - [bitte hier klicken](#)

Teilnahmegebühr:

15,- € / 5,- € ermäßigt
zuzgl. 2,- € für Material in bar an die Kursleiterin

Bitte mitbringen:

Trinkflasche, Küchenbrettchen, Taschen-/Küchenmesser, Trinkgefäß, Sonnenschutz, festes Schuhwerk, wetterangepasste Kleidung

Natur erleben - Von der Wonnhalde zum Klostergarten St. Lioba

Vom Waldhaus in der Wonnhalde laufen wir in gemütlichem Tempo auf einem schattigen Weg zum Klostergarten von St. Lioba in Günterstal. Unterwegs tauschen wir uns über Wildkräuter und Bäume am Wegesrand und deren Verwendungsmöglichkeiten aus. Der Klostergarten empfängt uns schließlich mit zahlreichen Beeten voller Heil-, Duft- und Küchenkräuter, viele davon in Blüte.

Nach einem Rundgang durch den Kräutergarten kann für Zuhause noch ein Strauß Sommerblumen auf dem angrenzenden Blumenfeld geschnitten werden (separate Zahlung vor Ort).

Der Rückweg erfolgt eigenverantwortlich zu Fuß oder vom Klosterplatz in Günterstal mit der Straßenbahn Linie 2 in Richtung Bertoldsbrunnen.

Es können 10 Personen teilnehmen.

Termin:

11. Juni 2025 | 10.00 - 13.00 Uhr

(Ersatztermin bei Dauerregen: 18. Juni 2025 | 10.00 - 13.00 Uhr)

Treffpunkt:

WaldHaus Freiburg, Wonnhaldestraße 6, 79100 Freiburg
(Linie 2, Haltestelle Wonnhalde + 550 m Fußweg)

Anmeldeschluss:

Freitag, 6. Juni 2025

Anmeldung:

Sages eG - bitte hier klicken

Teilnahmegebühr:

15,- €/ 5,- € ermäßigt

Bitte mitbringen:

Trinkflasche, ggf. Picknick, Sonnen- und Zeckenschutz, festes Schuhwerk, wetterangepasste Kleidung



Essbare Wildpflanzen für den Balkon

Der eigene Balkon kann uns das ganze Jahr über mit Vitaminen und Vitalstoffen versorgen. An diesem Nachmittag besprechen wir, welche essbaren Wildpflanzen für welchen Balkon geeignet sind und was sie so besonders macht.

Es gibt eine kleine Auswahl an Wildpflanzen für die unterschiedlichen Standorte, welche in mitgebrachte Blumentöpfe oder kleine Kästen gepflanzt werden können. Bis zum Herbst haben diese dann noch ausreichend Zeit, sich zu entwickeln, so dass sie uns auch über die kalte Jahreszeit mit grüner Kraft versorgen können.

Es können 8 Personen teilnehmen.

Termin:

16. Juli 2025 | 13.30 - 16.00 Uhr

(Ersatztermin bei Regen: 23. Juli 2025 | 13.30 - 16.00 Uhr)

Treffpunkt:

Achillea-Heilpflanzengarten, Zechenweg 10, 79111 Freiburg

(vom Bahnhof FR-St. Georgen ca. 650 m Fußweg)

Wegbeschreibung: [hier klicken](#)

Anmeldeschluss:

Montag, 1. Juli 2025

Anmeldung:

Sages eG - [bitte hier klicken](#)

WICHTIG: Bei der Anmeldung bitte Himmelsrichtung des eigenen Balkons angeben

Teilnahmegebühr:

15,- €/ 5,- € ermäßigt

zuzgl. 5,- bis 10,- € je nach Verbrauch u. Pflanzenwahl in bar an die Kursleiterin

Bitte mitbringen:

Trinkflasche, Blumentopf oder kleinen Balkonkasten, Sonnenschutz, festes Schuhwerk, wetterangepasste Kleidung



Den Duft des Sommers einfangen - Pflanzenhydrolate selbst gemacht

Dieser Nachmittag ist für alle gedacht, die Düfte lieben und diese selbst herstellen möchten.

Mit der Kochtopfmethode erlernen Sie ein einfaches Verfahren, um Pflanzen zu destillieren und auf diese Weise Ihre Lieblingsdüfte einzufangen. Die so entstehenden Pflanzenwässer können anschließend für kosmetische Zwecke, als Erfrischung an heißen Sommertagen, Raumspray oder in der Küche genutzt werden.

Nicht zuletzt bietet die Unverpackt-Drogerie Panopli ein wunderschönes Ambiente für diesen Workshop und lädt darüber hinaus zum Stöbern ein.

Es können 6 Personen teilnehmen.

Termin:

6. Sept. 2025 | 14.30 - 16.30 Uhr

Treffpunkt:

Panoplie Kräuter-Drogerie, Klarastraße 58/60, 79106 Freiburg, Haltestelle Stadtbahnbrücke Hbf. oder Eschholzstr.

Anmeldeschluss:

Mittwoch, 3. Sept. 2025

Anmeldung:

Sages eG - bitte hier klicken

Teilnahmegebühr:

15,- €/ 5,- € ermäßigt

zuzgl. 5,- € für Material in bar an die Kursleiterin

Bitte mitbringen:

Trinkflasche, ggf. Schreibzeug



Kursleitung Katrin Birke | zertif. Gartentherapeutin



Als Gartentherapeutin ist es mir ein tiefes Anliegen, Mensch und Natur zusammenzubringen. Denn der Aufenthalt in der Natur und die Beschäftigung mit Pflanzen verbindet uns mit unseren elementarsten Lebensgrundlagen, bindet uns ein in den Rhythmus der Jahreszeiten und lässt uns Vegetationsperioden hautnah erleben.

Der Kontakt zu Pflanzen und Mutter Erde, das Beobachten von Tieren und Insekten sowie das einfache Erleben von Natur haben eine gesundheitsfördernde, regenerierende und stimmungsaufhellende Wirkung. Das Wohlbefinden wird nachweislich positiv beeinflusst und Heilungsprozesse gefördert.

Durch das Projekt „Raus ins Grüne“ möchte ich Ihnen die Möglichkeit geben, in einer kleinen Gruppe Natur direkt zu erleben. Sie erfahren vieles, was Sie Zuhause weiter für sich und den Erhalt Ihrer Gesundheit und Ihres Wohlgefühls nutzen können.

Darüber hinaus gibt es Gelegenheit, mit anderen Menschen in Kontakt zu treten, sich auszutauschen und vielleicht auch Verbindungen einzugehen, die über das Projekt hinausreichen.

Ich möchte Sie motivieren, in allen Lebenslagen den Kontakt zur Natur als unterstützende und heilsame Kraft zu pflegen - und sei es manchmal auch nur durch Ihre Lieblingspflanze im Topf auf dem Balkon oder Fensterbrett.

Ich danke der Sozialgenossenschaft SAGES eG für die Möglichkeit, das Projekt über die Genossenschaft durchführen zu können und insbesondere Dr. Nils Adolph für die hervorragende Unterstützung.

Kontakt für Rückfragen zu den Inhalten:

Katrin Birke | mail@katrin-birke.de | 07633 9391 456

Gefördert durch:



Unterstützt durch:

Heilpflanzengarten Freiburg
www.heilpflanzengarten.net