

---

## Ich tu´s für mich! Drei Tage Auszeit auf der Alm

Drei Tage auf der Alm, wandern, Kräuter sammeln und verkochen, begleitet von Helga Graef, Kräuterpädagogin und Märchenerzählerin und Manuela Apuchtin, ebenfalls Kräuterpädagogin, Hüttenwirtin und Wanderbegleiterin.

Programmablauf:

Tag 1: Treffpunkt Parkplatz Greith (Turnau) um 11:00 Uhr, gemeinsamer Anstieg zur Alm (ca. 1,5 Std.), anschließendes Mittagessen um ca. 13:00 Uhr, Nachmittag Kräuterwanderung auf der Alm mit anschließender Herstellung eines Oxymels, ca. 18:00 Uhr Abendessen, Abend frei verfügbar

Tag 2: 08:30 Uhr gemeinsame Herstellung eines 5-Elemente-Getreidefrühstücks mit Vermittlung von TCM-Basics, gemeinsames Frühstück, Tagesschwerpunkt „Unsere heimischen Kräuter aus Sicht der TCM mit Schwerpunkt Frauenkräuter“ in Theorie und Praxis, mit Kräuterwanderung und gemeinsamer Bestimmung und Verarbeitung/Produktherstellung. Abendessen und später (bei passendem Wetter) Kräuter-Märchen am Lagerfeuer

Tag 3: 08:30 Uhr Frühstück, 12:30 Uhr Mittagessen und anschließend selbständiger Abstieg bzw. Heimreise (spätestens um 15 Uhr beim Parkplatz in Greith zurück)

Eine genaue Anreisebeschreibung finden Sie auf [www.turnaueralm.at](http://www.turnaueralm.at).

Die Wanderung vom Parkplatz in Greith zum Schutzhaus dauert etwa 1,5 Stunden.

Inhalt:

- Almaufenthalt
- Kräuterwanderung
- Vermittlung von Kräuterwissen in Theorie und Praxis
- Verarbeitung und gemeinsames Verkochen der gesammelten Kräuter
- Abendunterhaltung am Lagerfeuer (bei passender Witterung)

---

## Information

<b>Kursdauer:</b>	24 Einheiten
<b>Kursbeitrag:</b>	385,00 € Kursgebühr
<b>Fachbereich:</b>	Persönlichkeit & Kreativität, Einkommenskombination
<b>Zielgruppe:</b>	naturbegeisterte Menschen, Alm- und Kräuterpädagog/innen
<b>Mitzubringen:</b>	(Hütten)Schlafsack, Taschen- oder Stirnlampe, Powerbank für event. Handyladungen

## Verfügbare Termine