

## **Programm 2026**

Wildkräuterwanderungen von Ingrid Mayer, Wildkräuterpädagogin

Anmeldung über [www.wildkraeuter-rosenheim.de](http://www.wildkraeuter-rosenheim.de)

*Samstag, 25. April 2026, 10.00 Uhr bis ca. 12.30 Uhr*

### **Vielfalt der Frühjahrskräuter**

Die ersten Wildkräuter sind da! Neben allseits Bekanntem wie Löwenzahn, Bärlauch oder Brennnessel zeigen sich bereits viele andere Wildpflanzen. Wir wandern eine leichte Strecke und entdecken die große Vielfalt der Frühjahrskräuter mit ihren Erkennungsmerkmalen, Verwendungsmöglichkeiten und Heilwirkungen und besprechen auch die Abgrenzung zu ähnlichen giftigen Pflanzen.

Wer eine (nur ganz kleine) Menge der Kräuter für die spätere Zubereitung zuhause sammeln möchte, bitte Papiertüte oder kleinen Korb und eine kleine Schere mitnehmen.

Zum Schluss erhält jeder Teilnehmer eine Übersicht mit den Haupteigenschaften der wichtigsten besprochenen Pflanzen sowie Tipps zum Sammeln und Verarbeiten.

Veranstaltungsort: Brannenburg

Der genaue Treffpunkt wird nach Anmeldeschluss per E-Mail bekannt gegeben.

Mindestteilnehmerzahl: 4 Personen

Preis: 25 Euro pro Person

Bei äußerst schlechtem Wetter (Starkregen, Sturm etc.) gibt es einen Ersatztermin. Anmeldung bis 20.04.26 möglich

---

*Samstag, 09. Mai 2026, 10.00 Uhr bis ca. 12.30 Uhr*

### **Brennnessel und was noch?**

Ihnen sind Löwenzahn oder Brennnessel geläufig, Schafgarbe kennen Sie vielleicht vom Hören-Sagen, wissen aber nicht genau wie diese in natura aussieht?

Ich bringe Licht ins Dunkel und zeige Ihnen auf unserer Wanderung, welche Wildkräuter wir an Wegen, auf Wiesen und an Gräben finden.

Jeder Teilnehmer erhält auch eine Übersicht mit den Haupteigenschaften der wichtigsten besprochenen Pflanzen, sowie Tipps zum Sammeln und Verarbeiten.

Zum Schluss genießen wir zusammen noch einen erfrischenden Wildkräuter-Umtrunk (alkoholfrei).

Veranstaltungsort: Inndamm Stephanskirchen

Der genaue Treffpunkt wird nach Anmeldeschluss per E-Mail bekannt gegeben.

Mindestteilnehmerzahl: 4 Personen

Preis: 30 Euro pro Person

Bei äußerst schlechtem Wetter (Starkregen, Sturm etc.) gibt es einen Ersatztermin. Anmeldung bis 04.05.26 möglich

---

*Samstag, 13. Juni 2026, 10.00 Uhr bis ca. 12.30 Uhr*

### **Geheimnisse der Zauber- und Giftpflanzen**

Bei dieser Wildkräuterwanderung liegt der Schwerpunkt auf dem Aspekt der Giftigkeit.

Wir betrachten die Pflanzen am Wegesrand in Bezug auf Giftigkeit - sind sie eher heilsam oder gar giftig?

Dabei wandern wir eine leichte Strecke und bleiben immer wieder stehen, um diesen und weiteren spannenden Fragen nachzugehen: Sind manche Mythen über Giftpflanzen wirklich wahr? Und welche sind die giftigsten unter den in Deutschland zu findenden Wildpflanzen?

Wer sich traut, darf zum Schluss einen "Zaubertrank" probieren - garantiert ungiftig!

Veranstaltungsort: voraussichtlich Inndamm Stephanskirchen (oder in Rosenheim, wird kurzfristig festgelegt)

Der genaue Treffpunkt wird nach Anmeldeschluss per E-Mail bekannt gegeben.

Mindestteilnehmerzahl: 4 Personen

Preis: 30 Euro pro Person

Bei äußerst schlechtem Wetter (Starkregen, Sturm etc.) gibt es einen Ersatztermin. Anmeldung bis 08.06.26 möglich

*Samstag, 08. August 2026, 10.00 Uhr bis ca. 12.00 Uhr*

### **Spätsommerzauber im Keferwald**

Die Natur zeigt sich zu dieser Jahreszeit in Hülle und Fülle. Viele Pflanzen stehen noch in voller Blüte und leuchten in der Spätsommersonne.

Andere dagegen haben jetzt Früchte und Samen entwickelt - kleine Kraftpakete, die man für sich nutzen kann. Mit der Wildkräuterpädagogin Ingrid Mayer wandern wir durch den Wald und erfahren Wissenswertes über Stauden, Bäume und Sträucher am Wegesrand.

Zum Schluss erhält jeder Teilnehmer eine Übersicht mit den Haupteigenschaften der wichtigsten besprochenen Pflanzen sowie Tipps zum Sammeln und Verarbeiten.

**Anmeldung nur über VHS Rosenheim-Intal**

---

*Samstag, 22. August 2026, 10.00 Uhr bis ca. 12.30 Uhr*

### **Wilde Beeren**

Sie sind klein und meist kugelig. Manche leuchten einem von weitem entgegen, andere bemerkt man erst bei genauerem Hinsehen. Wilde Beeren, bzw. Beerenfrüchte unserer heimischen Sträucher und Stauden können schmackhaft und essbar sein und sich gut für die Verarbeitung zu gesunden Säften, Marmeladen und anderen Leckereien eignen. Manche aber sind giftig oder erst nach der Verarbeitung unbedenklich genießbar.

Auf einer ebenen, leichten Strecke bestimmen wir dazu unterschiedliche Stauden und Sträucher mit Fruchtbehang und sehen uns ihre Merkmale, Verwendungsmöglichkeiten und Besonderheiten an.

Danach genießen wir zusammen einen (alkoholfreien) Beerenpunsch.

Veranstaltungsort: Brannenburg

Der genaue Treffpunkt wird nach Anmeldeschluss per E-Mail bekannt gegeben.

Mindestteilnehmerzahl: 4 Personen

Preis: 30 Euro pro Person

Bei äußerst schlechtem Wetter (Starkregen, Sturm etc.) gibt es einen Ersatztermin. Anmeldung bis 17.08.26 möglich

---

*Samstag, 19. September 2026, 10.00 Uhr bis ca. 12.00 Uhr*

### **Naturspaziergang für Menschen mit chronischen Schmerzen**

Chronische Schmerzen haben viele Gesichter - ob Migräne, Rückenschmerzen, Bauchschmerzen oder etwas ganz anderes - allen gemeinsam ist, dass sie nicht aufhören, bzw. immer wieder kommen.

Als ehemalige Schmerzpatientin war ich selbst über 20 Jahre lang regelmäßigen Schmerzerfahrungen ausgesetzt. Ich habe mich sehr viel mit Bewältigungsstrategien für meine chronischen Schmerzen befasst - Achtsamkeit, Stressbewältigung und positives Erleben, aber auch Abgrenzung und die Themen Beruf bzw. Berufung spielten dabei eine große Rolle und haben mich schließlich zu den Pflanzen und zu meiner Wildkräuter-Ausbildung geführt.

In dieser Veranstaltung soll es nicht um Lösungen gehen, sondern um eine kleine Auszeit, gegenseitigen Austausch, Eindrücke in der Natur und das Bewusstsein, dass man mit seinen Schmerzproblemen nicht allein ist - so viele Menschen sind davon betroffen.

Daneben werden wir auch einige Wildkräuter besprechen, und zum Abschluss gibt es einen kleinen Umtrunk (alkoholfrei)!

Bitte beachten:

- Ich bin keine Therapeutin und kann dementsprechend keine persönlichen Diagnosen stellen und keine individuellen Heilmittel/Behandlungen vorschlagen.

- Bitte nur teilnehmen, wenn Sie körperlich dazu gut in der Lage sind. Sie sollten einen ca. 1,5-stündigen Spaziergang ohne Steigungen (größtenteils sonnig) gut bewältigen können.

- Zwar kann ich keine Heilversprechen geben und auch kein Heilkraut empfehlen, das die Beschwerden unwiederbringlich auslöscht - aber vielleicht kann jeder für sich aus diesem Spaziergang etwas mitnehmen: Eventuell neuen Mut und Kraft schöpfen, neue Inspirationen finden oder den verstärkten Willen durchzuhalten, um den besten Weg für sich zu finden.

Veranstaltungsort: Inndamm Stephanskirchen

Der genaue Treffpunkt wird nach Anmeldeschluss per E-Mail bekannt gegeben.

Mindestteilnehmerzahl: 5 Personen

Preis: 15 Euro pro Person

Bei äußerst schlechtem Wetter (Starkregen, Sturm etc.) gibt es einen Ersatztermin. Anmeldung bis 14.09.26 möglich