

Sich erden durch die Natur

Grünes Gold – Wildkräuter des Frühlings

Erfahrungsworkshop mit Zitronenmelisse und Brennnessel

Thema

Der Frühling bringt zwei Pflanzen hervor, die uns mehr zu sagen haben, als wir ahnen. Brennnessel steht für Kraft, Klarheit und Durchsetzungsvermögen. Zitronenmelisse für Ruhe, Sanftheit und innere Stille. Zusammen bilden sie ein Paar, das uns einlädt, nach innen zu schauen: Wo stehe ich gerade? Was brauche ich zurzeit? Energie, Ruhe oder Zentriertheit?

An diesem Tag stehst du im Zentrum. Er ist ein Raum für Begegnung mit der Natur, mit den Pflanzen und mit dir selbst. Wir arbeiten mit den Händen, kochen miteinander und kehren uns dreimal nach innen: durch geführte Meditationen, die dich mit den Qualitäten der Pflanzen in Kontakt bringen.

Das nimmst du mit:

- ✓ Selbst hergestelltes Kräutersalz mit Brennnessel und Zitronenmelisse
- ✓ Eine eigene Brennnessel-Tinktur
- ✓ Drei geführte Meditationserfahrungen als innere Orientierung
- ✓ Eine persönliche Absicht für den Alltag

Zielgruppe

Keine Vorkenntnisse in Meditation oder Kräuterkunde nötig.

Informationen

Leitung: Monika Peter, Lehrerin, systemische Beraterin, Burnout-Coach

Datum: Freitag, 15. Mai 2026,

Ort: Hertensteinstrasse 10, 5408 Ennetbaden

Workshop-Zeiten: 09.00-16.30 h

Anmeldung: bis 12. Mai, www.monikapeter.ch/artvital

Investition: 220.-



Monikapeter.ch
Artsocial und Artvital
Soziale Stärke und innere Balance

