

Wildkräuter-Küche

- **Essbarkeit und Heilwirkung von Wildkräutern erfahren**
- **Zusammenarbeit im Team stärken**
- **gesundes Essen genießen**

Gönnen Sie sich und Ihren Kollegen ein besonderes Erlebnis und verlegen Sie Ihren Betriebsausflug in die Natur! Wir treffen uns in einem Naturgebiet vor Ihrer Haustür und sammeln gemeinsam die Zutaten für ein leckeres Wildkräuter-Buffer.

Dabei erfahren Sie mehr über die Essbarkeit, Heilwirkung und Zubereitung einheimischer Wildkräuter. Gleichzeitig wächst Ihr Team bei diesem Gruppenerlebnis stärker zusammen.



Stressbewältigung durch Naturverbinding

- **Natur mit allen Sinnen genießen**
- **Yoga, Body Scan, Meditation**
- **Entspannungs- und Kraftquellen für den Berufsalltag**

Auf unserer Wanderung durch die Natur tauchen wir mit allen Sinnen in die Natur ein und genießen ihre beruhigende Kraft. Durch achtsamkeitsbasierte Übungen aus den Bereichen Yoga, Body Scan, Sinnesmeditation und Naturerleben lernen Sie Entspannungsmethoden und Kraftquellen für Ihren (Berufs-) Alltag kennen, die Sie direkt am Arbeitsplatz einsetzen können. Um einen Alltagstransfer zu gewährleisten, gibt es ein Handout, auf dem die Erkenntnisse des Tages übersichtlich zusammengefasst sind.

Ort

Wählen Sie ein Naturgebiet, das für Sie gut zu erreichen ist. Als Hamburger Unternehmen beispielsweise Planten un Blomen, den Botanischen Sondergarten Wandsbek, den Volksdorfer Wald oder den Inselpark in Wilhelmsburg.



Kosten

Die Kosten richten sich nach der Dauer des Betriebsausfluges, der Anzahl Ihrer Mitarbeiter sowie dem Umfang des gewünschten Buffets und liegen bei ca. 100€ pro Stunde.

Sprechen Sie mich gerne an, falls Sie Fragen haben. Ich stelle Ihnen ein individuell passendes Programm zusammen.

Leitung

Wiebke Krause
Dipl.-Umwelt-
wissenschaftlerin,
Wildnispädagogin
Natur Coach



www.naturerlichsein.net

Kontakt

Wiebke Krause
☎ 0151 289 496 09
✉ wiebke.krause@live.com

Bitte mitbringen

Bequeme Schuhe und wettergerechte
Kleidung, nach Bedarf Sonnen- und
Mückenschutz.

Weitere Angebote:

- Achtsamkeitstag in der Natur
- Outdoor Meditation
- LandArt
- Spurenlesen
- Feuer ohne Streichhölzer
- Teamtraining

Outdoor-Betriebsausflüge

- **Wildkräuter-Küche**
- **Stressbewältigung
durch Naturverbindung**



**In einem
Naturgebiet Ihrer Wahl**