

Veranstaltungen am 20. März 2022 zur Tag- und Nachtgleiche

Achtsames Fotografieren um die Frühlings-Tagundnachtgleiche Formen, Kreise und Schatten

Heidrun Hecker

Jährlich am 21.3. ist der Tag gleich lang wie die Nacht – die Tagundnachtgleiche. Die Lichtveränderungen in dieser Jahreszeit ist ein schöner Anlass um achtsam durch die Natur zu gehen, um Bilder einzufangen. Achtsamkeit ist eine bestimmte Form der Aufmerksamkeit. Sind wir in einer Situation achtsam, bewerten wir nicht. Man nimmt einfach wahr.

Die Kamera und die Technik spielen hier eine untergeordnete Rolle. Viel Technik werden Sie bei diesem Kurs nicht erlernen. Es genügt ein Handy oder Smartphone mit Kamerafunktion. Lassen Sie sich von dem Motiv berühren, dann berühren auch Ihre Fotos!

Heidrun Hecker, Kräuterpädagogin und Kunstlehrerin erzählt vom Wesen der Pflanzen, von ihren Geschichten und Mythen.

Bitte mitbringen:

Kamera oder Handy, Essen und Getränk.

Treffpunkt: Parkplatz Feuerwehrhaus Scharnhäuser

☎ 21187400

1 Nachmittag
Sonntag, 20.03.2022, 14:00–17:00 Uhr
Scharnhäuser, Fröbelstrasse 7,
73760 Ostfildern
Teilnahme-Betrag: 20 €



Elfe Gänseblümchen [Foto: Heidrun Hecker]

Im geheimnisvollen Reich der Pflanzen

Für Kinder ab 6 Jahren und junggebliebene Erwachsene

Heidrun Hecker

FRÜHLING
NEU

Fragt ihr Euch auch immer wieder, ob ihr die Ila Pflanze da nicht schon mal gesehen habt und wie die doch gleich hieß? Euch kann geholfen werden! Heidrun Hecker, erfahrene Kräuterpädagogin und Kunstlehrerin, ist kreativ geworden und hat sich zu vielen Wildblumen eine vom Aussehen her passende Pflanzeneife ausgedacht und in einem selbst gemalten Pflanzenbuch vereewigt. Auf einem magischen Märchenspaziergang durch das Reich dieser Elfen lernt ihr, die dazugehörigen Pflanzen wiederzuerkennen. Nebenbei erfahrt ihr viele spannende Details über die Wildblumen: Wo finde ich sie und weshalb wachsen sie genau dort und nicht woanders? Sind sie essbar und vielleicht sogar heilsam? Manche „Elfen“ werden nämlich sogar in der Naturheilkunde angewandt. Zum krönenden Abschluss stellen wir gemeinsam einen Brotaufstrich aus verschiedenen Wildblumen her.

☎ 30506090

1 Tag, 20.03.2022
Sonntag, 10:00–12:30 Uhr
Scharnhäuser, Fröbelstrasse 7,
73760 Ostfildern
Teilnahme-Betrag: 13 €



Achtsames Fotografieren „Kreise“ [Foto: Heidrun Hecker]

Baumsalat und Knospenbutter

Ein kulinarischer Baum-Spaziergang

Wer kennt sie nicht, die Magie der Bäume? Besonders, wenn die Bäume in den Knospen stehen, oder gerade zu treiben beginnen. Dann ist es so weit: Der Mai wird kommen! Diese Zeit im Jahr erfreut unsere Herzen besonders. Auch wir wollen uns an den schönen Bäumen erfreuen und einen grünen Salat aus Wildkräutern und Blättern zaubern. Zuvor werden wir die Kräuter kennen und bestimmen lernen. Aber nicht nur die Bäume und Wildkräuter treiben, viele Büsche und Pflanzen stehen jetzt in den Knospen. Auch davon kann man einiges essen. Zum Salat machen wir noch einen leckeren Brotaufstrich. Für ein Maigetränk ist auch gesorgt. Bitte mitbringen: Trinkbecher, Teller und Besteck, wettergerechte Kleidung. Die Veranstaltung findet bei jedem Wetter statt. Achtung: Eine Teilnahme ist nur nach vorheriger Anmeldung über die vhs möglich. Die Plätze sind begrenzt. Treffpunkt: Parkplatz Häckselplatz Haslach. In Kooperation mit der Familienbildungsstätte.

Kursnummer	305004
Dozentin	 Heidrun Hecker
Datum	Donnerstag, 28.04.2022 17:30–20:00 Uhr
Gebühr	14,50 EUR (+ ca. 5,00 € Lebensmittelkosten)
Ort	N.N. N.N.

Wildkräuterspaziergang am Naturfreundehaus

Herrenberg



Jeden Donnerstag vom 5. Mai– 21. Juli 2022, von 17.00-18.30 Uhr

In den Pfingstferien und an Himmelfahrt finden keine Führungen statt.

Grüne Schätze entdecken und genießen!

Tritt in den Wald und auf die Wiese und entdecke die wilden Pflanzen am Naturfreundehaus in Herrenberg.

Bei einem eineinhalb stündigen Spaziergang durch den Wald und über Wiesen lernen wir verschieden Wildkräuter mit allen Sinnen kennen.

Wildkräuter schmecken nicht nur lecker, sind kostenlos und regional, sondern stecken voller wertvoller Inhaltsstoffe.

Wie man die Wildkräuter erkennt, erntet, kulinarisch verwendet und in der Volksheilkunde einsetzt, wird von der Kräuterpädagogin (BNE) Heidrun Hecker anschaulich und unter Einbezug aller Sinne erklärt.

Lass Dich von dem riesigen Angebot der Natur begeistern und verwöhne damit deinen Körper und deine Seele!

Der Unkostenbeitrag ist freiwillig und wer möchte, kann 10€ spenden für mein Buchprojekt.

Anmeldungen über: www.heidrun-hecker.de

Ich freue mich auf Euch!

Wildkräuterspaziergang am Naturfreundehaus

Herrenberg



Mittsommer- Spaziergang

Am Samstag 25. Juni 2022 von 16.00-18.00 Uhr

Der längste Tag des Jahres ist gerade vergangen! Das ist die beste Zeit um Kräuter zu sammeln. Pflanzen haben jetzt viel Sonnenlicht getankt und sind energiegeladen! Die Natur hat innerhalb kurzer Zeit ihr Bestes gegeben und hervorgebracht. Das wollen wir uns anschauen und ehren.

Gemeinsam gehen wir auf einen Erkundungsspaziergang und werden die Pflanzen in ihrer Pracht mit allen Sinnen erleben, kennen lernen und bestaunen.

Anschließend gibt es einen „Mittsommertrunk“ (alkoholisch oder alkoholfrei) und einen „Fang die Sonne Snack“.

Bitte bringt einen Becher mit.

Der Unkostenbeitrag beträgt 16 Euro

Anmeldungen über [www. heidrun-hecker.de](http://www.heidrun-hecker.de)

Wildkräuterspaziergang am Naturfreundehaus

Herrenberg



Kräuterspaziergang „Flirrende Luft macht irren Duft“

Am Samstag, 9. Juli 2022 von 16.00-18.00 Uhr

Es ist Sommer und die Luft flirrt vor Hitze. Die Kräuter, die den ganzen Tag der Sonne ausgesetzt sind, produzieren nun ätherische Öle um sich zu kühlen. Dies, und noch viel mehr wollen wir uns auf einem Sommer-Kräuterspaziergang anschauen. Wir laufen vorwiegend im schattigen Wald, aber auch auf einem sonnigen Teilstück und sehen uns mit allen Sinnen die Wildkräuter und Pflanzen des Sommers an.

Anschließend gibt es einen kühlenden Sommertrank und einen kleinen duftenden Snack.

Bitte bringt einen Becher mit.

Der Unkostenbeitrag beträgt 16 Euro

Anmeldungen über [www. heidrun-hecker.de](http://www.heidrun-hecker.de)

Wildkräuterspaziergang am Naturfreundehaus

Herrenberg



Achtsames Fotografieren von Pflanzen

Thema: Kreise, Formen, Schatten

Am Sonntag 18. September 2022 von 11.00-13.00

Achtsamkeit ist eine bestimmte Form der Aufmerksamkeit. Sind wir in einer Situation achtsam, bewerten wir nicht. Man nimmt einfach wahr.

Es gibt viele Möglichkeiten um Achtsamkeit zu praktizieren. Bekannt sind Atemübungen, Yoga und Meditation. Eine praktische und leicht umsetzbare Methode um Achtsamkeit zu üben ist die Achtsame Fotografie.

Die Kamera und die Technik spielen hier eine untergeordnete Rolle. Viel Technik werden Sie bei diesem Kurs nicht erlernen. Es genügt ein Handy oder Smartphone mit Kamerafunktion. Lassen Sie sich von dem Motiv berühren, dann berühren auch Ihre Fotos! Ich erzähle vom Wesen der Pflanzen, von ihren Geschichten und Mythen. Jede Pflanze, jeder Baum hat einen ganz eigenen Charakter. Achtsam werden wir die Pflanzen erfassen und Sie werden sie anschließend mit anderen Augen sehen. Als Inspirationsquelle dient uns das Thema Kreise, Formen und Schatten. Bestimmt wird der Spätsommer uns so manches Motiv bescheren.

Der Unkostenbeitrag beträgt 14 Euro

Anmeldungen über: www.heidrun-hecker.de

Wildkräuterspaziergang am Naturfreundehaus

Herrenberg



Oktoberfest im Wald

Am Sonntag 9. Oktober 2022, von 14.00- 17.00 Uhr

Der goldene Oktober ist da! Die Bäume bereiten sich auf den langen Winter vor. Sie holen die letzten Reste aus ihren Blättern, um sie an einem anderen Ort zu speichern. Dabei werden die Blätter bunt und farbig, bis sie dann braun werden und abfallen. Gemeinsam wollen wir durch den Wald gehen und die Bäume anschauen und bestimmen. Auch jetzt findet man noch Kräuter und Samen, die wir ebenfalls bestimmen und sammeln werden, um sie anschließend zu einem Spätsommersalz zu verarbeiten. Vielleicht entdecken wir mit etwas Glück unterwegs noch ein paar Pilze, die essbar sind.

Sie sollten einen Trinkbecher, sowie ein Brett und ein Messer mitbringen. Ein güldenes Gebäck und ein Trank werden unterwegs gereicht.

Der Unkostenbeitrag beträgt 16 €

Anmeldungen über: www.heidrun-hecker.de