

## Gemmotherapie – was ist das?



### Die Kraft der Knospen

entdecken  
und  
anwenden

**Samstag, den 15. März 2025  
von 09.30 Uhr – 17.00 Uhr**

Bei diesem Seminar lernen wir wichtigsten „Gemmobäume, -sträucher und -stauden kennen in Theorie und in der Praxis draußen.

### Inhalte des Seminars:

Was ist das besondere an den Knospen, bzw. der Unterschied zu Blüten, Blätter und Wurzeln

Knospen und ihre Erkennungsmerkmale

- Portraits der wichtigsten Gemmobäume
- Korrekte Herstellungsmöglichkeiten
- Erkennen des Erntezeitpunktes
- Wirkmechanismus
- Anwendung der Mazerate

### Praxiseinheit am Nachmittag

- Bestimmen der Knospen in der Natur
- Herstellung von zwei Gemmomazeraten

**Preis: 75,00 € pro Person**

Wir binden einen  
Kräuterbüschel/Kranz

Zum Hochfest unserer  
Muttergottes



Ich erkläre Ihnen die Entstehung dieses Brauches, die Bedeutung der Wildkräuter, ihre Verwendung und Inhaltsstoffe

**Donnerstag, den 14.08.2025 von 16 bis 18.00 Uhr**

**Preis: 19,00**

**Ich freue mich auf Sie**

**Treffpunkt: Parkplatz  
beim Haus Werdenfels**

Fotos: Therese Koller



Anmeldung für beide Angebote  
über [www.haus-werdenfels.de](http://www.haus-werdenfels.de)  
oder:

[anmeldung@haus-werdenfels.de](mailto:anmeldung@haus-werdenfels.de)

Tel.: 09404-950220



**HAUS WERDENFELS**

Stille · Meditation · Begegnung · Exerzitzen



# 2025

**Ge(h)meinsam**  
mit Manuela Karmann auf dem Weg  
im Regensburger Umland

**Gemmomazerate**  
Die Kraft der Knospen  
mit Theresia Koller

## Ge(h)meinsam mit Manuela Karmann auf dem Weg im Regensburger Umland



*Es gibt einen Weg, den niemand geht,  
wenn du ihn nicht gehst. Wege entstehen,  
indem wir sie gehen*

- Begleitete Spaziergänge mit geistlichen und meditativen Impulsen
- im Regensburger Umland (Anfahrt mit dem eigenen Auto)
- in der Regel jeden 2. Dienstag im Monat
- je nach Route 3 – 5 Std.

**Genauere Wegbeschreibungen, Routen und Treffpunkt entnehmen Sie bitte unserer Homepage.**

Für unseren kleinen Mittagssnack lassen Sie bitte etwas Platz im Rucksack, wir verteilen den Snack am Treffpunkt. Getränke bitte selbst mitbringen.

*Bitte sorgen Sie für gutes Schuhwerk und wählen die der Witterung angepasste Kleidung.*

**Kosten: 19,--€ incl. Mittagssnack**

- ❖ **14. Januar:** Rund um Kallmünz – und zurück; ca. 8 km – „leicht“
  - **Start:** 10:00 h, Nähe Kreuzweg
  - **Parkplatz:** am Schulweg; 93183 Kallmünz
- ❖ **11. Februar:** Besinnungsweg 1 – Hainsacker – Jubiläumsrunde – „leicht“
  - **Start:** 10:00 h; ca. 7 km
  - **Parkplatz:** Gasthof Prösselbräu; 93138 Hainsacker
- **11. März:** Laaber – Kalvarienberg - Runde – „mittel“
  - **Start:** 10:00 h; ca. 8 km
  - **Parkplatz:** Mühlwiese; 93164 Laaber
- ❖ **8. April:** Krachenhausen – Eulen-Weg und zurück – „leicht“
  - **Start:** 10:00 h; ca. 8 km
  - **Parkplatz:** Gasthof Birnthaler; 93183 Kallmünz
- ❖ **13. Mai:** Münchshofen – Steinkreis – Runde „mittel“
  - **Start:** 10:00 h; ca. 7 km
  - **Parkplatz:** Schloßstr. 5; 93158 Teublitz
- ❖ **10. Juni:** Marienhöhe – Mariaort „mittel“
  - **Start:** 9:00 h; ca. 7 km
  - **Parkplatz:** Gasthof Krieger; 93186 Pettendorf-Mariaort
- ❖ **22. Juli:** Etterzhausen – Penk – Räuberhöhle – und zurück – „mittel“
  - **Start:** 09:00 h; ca. 8 km
  - **Parkplatz:** Zur alten Brücke; 93152 Etterzhausen

- ❖ **12. August:** Besinnungsweg 2 – Hainsacker – Jubiläumsrunde - „leicht“
  - **Start:** 09:00 h; ca. 8 km
  - **Parkplatz:** Gasthof Prösselbräu; 93138 Hainsacker
- ❖ **16. September:** Riesensprung – Karlstein – Kirchberg – „mittel“
  - **Start:** 09:00 h; ca. 8 km
  - **Parkplatz:** Gasthof Lautenschlager Schlossparkstr. 3; 93128 Regenstauf-Karlstein
- ❖ **14. Oktober:** im Tal der Schwarze Laber – Eilsbrunn – Runde – „mittel“
  - **Start:** 10:00 h; ca. 8 km
  - **Parkplatz:** am Nittendorfer Weg; 93161 Eilsbrunn
- ❖ **11. November:** Hutberg Runde – Schirndorf – Fischbach – „einfach“
  - **Start:** 10:00 h; ca. 6 km
  - **Parkplatz:** bei Georgimühle; Schirndorf 1 93183 Kallmünz
- ❖ **09. Dezember:** Besinnungsweg 3 – Hainsacker – Jubiläumsrunde – „leicht“
  - **Start:** 09:00 h; ca. 8 km
  - **Parkplatz:** Gasthof Prösselbräu; 93138 Hainsacker

### **Hinweis:**

Jubiläumsjahr für den Besinnungsweg Hainsacker, Einweihung 2005 – 20 Jahre - auf den Spuren des Hl. Franziskus von Assisi vor den Toren Regensburgs; weitere Termin auf extra Flyer

**Änderungen sind vorbehalten.**