

Presseinformation

Energie tanken im Frühjahr – mit Kräutern und Bewegung

Es ist Frühling und die Natur strotzt nur so vor Lebensenergie. Sie auch? Falls nicht, ist es höchste Zeit, Körper und Geist auf Frühling einzustellen. Kommen Sie ins Schmallenberger Sauerland. Hier erwartet Sie Ihr persönliches Frühlingsfit-Programm für die ganze Familie.

Mit Wildkräutern auf Trab

Endlich Sonne! Zarte Blätterknospen tauchen die Wälder in ein helles Grün. Am Boden zeigen Wildkräuter erste Blätter und Blüten. Da gibt es viel zu entdecken! Kräuterpädagogin Nadine Albers lädt regelmäßig zu Kräuterwanderungen für die ganze Familie ein. Wenn Sie in Wiesen und Wäldern auf der Jagd nach Giersch, Gundermann & Co. ist, erzählt sie vom heimischen Superfood: „Kräuter sind eine Schatzkiste an Mineralstoffen, Vitaminen und anderen wichtigen Inhaltsstoffen. Wir könnten mit dem, was im Wald alles wächst, durchaus überleben.“

Das Gelernte können Sie direkt anwenden. Bei Nadine Albers lernen Sie, wie Sie die gesammelten Wildkräuter in der Küche verwenden und so etwas für Ihre Gesundheit tun. Grillen kann man mit Kräutern natürlich auch. Albers hat wertvolle Tipps.

Heilöle und Räucherwerk

Willkommen in der Hexenküche! In unseren heimischen Wiesen und Wäldern ist gegen viele Beschwerden das passende Kraut gewachsen. Die Kräuterexpertin zeigt in ihren Workshops, wie Sie die wertvollen Pflanzen nicht nur beim Kochen und Grillen einsetzen, sondern auch in der Hausapotheke für sich nutzen können.

Mit ihren Gästen stellt Albers Essig und Heilöle her, die nicht nur den Salat verfeinern, sondern auch die Gesundheit fördern. Sogar einen Räucherworkshop hat sie im [Programm](#), in dem Sie selbst Räucherwerk herstellen und erfahren, wie man damit umgeht. Egal, wofür Sie sich entscheiden: Der Besuch bei der Kräuterpädagogin Nadine Albers lohnt sich!

Bewegt in den Frühling

Den Frühling erleben Sie am besten in der Natur. Davon gibt es im Schmallenberger Sauerland reichlich. Vielfältige [Wanderwege und Ziele für Menschen jeden Alters](#) finden Sie auf den Seiten der Schmallenberger Sauerland Touristik. Hier hilft man Ihnen bei Fragen gern weiter. Entdecken Sie das Land der tausend Berge im schönsten Frühlingskleid!

Den Frühling erleben

Hierzu bieten die buchbaren Erlebnisse im Schmallenberger Sauerland zahlreiche spannende oder erholsame Möglichkeiten. Vom Waldbaden über Rangertouren bis Bogenschießen locken diese Angebote ins Freie und bieten ein sanftes Bewegungsprogramm zum Wohlfühlen.

Neugierig geworden? Dann durchstöbern Sie am besten mal die [Aktivangebote der Schmallenberger Sauerland Touristik](#). Viel Spaß beim Zusammenstellen Ihres persönlichen Frühlingsfit-Programms!

Gästekontakt

Schmallenberger Sauerland Tourismus

Poststr. 7 • 57392 Schmallenberg

Telefon: 02972 9740-0 • Fax: 02972 9740-26

E-Mail: info@schmallenberger-sauerland.de

Internet: www.schmallenberger-sauerland.de

Pressekontakt

Schmallenberger Sauerland Tourismus

Poststr. 7 • 57392 Schmallenberg

Telefon: 02972 9740-11 • Fax: 02972 9740-26

E-Mail: presse@schmallenberger-sauerland.de

Internet: www.schmallenberger-sauerland.de