

# HEILKRÄUTERSPAZIERGÄNGE IN NALBACH 2026

## HEILPFLANZEN IM WANDEL DER JAHRESZEITEN

Heilkräuter zeigen im Laufe der Jahreszeiten beeindruckende Veränderungen. Die hier angebotenen Heilkräuterspaziergänge führen in allen vier Jahreszeiten entlang derselben Route. So wird auf einzigartige Weise sichtbar, wie sich die Natur und die Heilkräuter im Jahresverlauf wandeln. Von den ersten zarten Kräutern im Frühling über die volle Blüte des Sommers bis hin zur reichen Vielfalt der Heilpflanzen im Herbst und den verborgenen Schätzen des Winters – jede Jahreszeit hat ihre besonderen Facetten und Gaben der Natur. Wer zu jeder Jahreszeit denselben Weg geht, lernt die Heilpflanzen und ihre Entwicklung intensiver kennen. Es wird sichtbar, wie die Pflanzenwelt auf den Rhythmus der Natur reagiert und sich anpasst – ein Erlebnis, das die Verbundenheit mit der Natur vertieft und ein neues Bewusstsein für ihre heilenden Kräfte schafft.

### **Winterspaziergang**

**Sonntag, 22. Februar 14 Uhr**

### **Frühlingsspaziergang**

**Sonntag, 12. April 15 Uhr**

### **Sommerspaziergang**

**Sonntag, 28. Juni 10 Uhr**

### **Herbstspaziergang**

**Sonntag, 27. September 15 Uhr**

Treffpunkt: Waldparkplatz am Litermont

Dauer: ca. 3 Stunden, Strecke ca. 1,5 km

Kosten: 20 Euro p.P. (Kräutersnack inkl.)

**Weitere Infos und Anmeldung unter Tel. 06838-9002-111  
oder [tourismus@nalbach.de](mailto:tourismus@nalbach.de)**

# HEILKRÄUTERSPAZIERGÄNGE IN NALBACH

## 2026

Beltane - Heilkräuterspaziergang  
in der Walpurgisnacht

**Donnerstag, 30. April, 18 Uhr**

Wenn das Feuer der Sonne die Erde berührt und die Natur in ihrer vollen Lebenskraft erblüht, beginnt die magische Zeit von Beltane – dem keltischen Fest der Lebensfreude, der Liebe und des Neubeginns.

In der Nacht vom 30. April auf den 1. Mai, der sogenannten Walpurgisnacht, feierten unsere Vorfahren das Erwachen des Sommers mit Licht, Feuer und Tanz. Es war die Zeit, in der Himmel und Erde sich vereinen, das Alte losgelassen und das Neue mit Freude begrüßt wird.

Bei diesem Heilkräuterspaziergang tauchen Sie in die besondere Energie dieser Nacht ein und entdecken Pflanzen, die seit alters her mit Liebe, Fruchtbarkeit, Schutz und Lebensfreude verbunden sind. Sie erfahren ihre Bedeutung im keltischen Brauchtum, ihre Symbolik und Heilkraft für Körper und Seele.

Gemeinsam wird ein Beltane-Ritual mit Meditation, Lichtsymbol und zwei kleinen Orakeln gestaltet.

Treffpunkt: Waldparkplatz Conny Hill, Körprich  
Dauer: ca. 3 Stunden, Strecke ca. 1,5 km  
Kosten: 20 Euro p.P. (Kräutersnack inkl.)

**Weitere Infos und Anmeldung unter Tel. 06838-9002-111  
oder [tourismus@nalbach.de](mailto:tourismus@nalbach.de)**

# HEILKRÄUTERSPAZIERGÄNGE IN NALBACH

2026

Dem Morgen lauschen - Stimmen des Waldes  
Natur genießen, Vogelstimmen hören, zur Ruhe kommen



## Sonntag, 17. Mai, 08.00 Uhr



**Eintauchen in die belebende Frische eines Frühlingmorgens: Sie spazieren auf einem Rundweg durch Wald und Flur, lassen die Hektik des Alltags hinter sich und genießen die Natur in ihrer ganzen Schönheit.**

**Frank Reimsbach, Vogelkundler, begleitet den Spaziergang und ordnet die Vogelstimmen den jeweiligen Vögeln zu – ein achtsames Lauschen in die Klangwelt des Waldes. Während Sie dem Gezwitscher lauschen, laden sanfte Entspannungsübungen und eine kurze Meditation dazu ein, Körper und Geist zur Ruhe zu bringen, innere Klarheit zu finden und den Augenblick bewusst wahrzunehmen.**

**Ein Spaziergang mit bewusster Atmung, frischer Luft und der Möglichkeit, zur Ruhe zu kommen und neue Energie zu tanken.**



Treffpunkt: Waldparkplatz Litermont  
Dauer: ca. 3 Stunden, Strecke ca. 1,5 km  
Kosten: 20 Euro p.P. (Kräutersnack inkl.)



**Weitere Infos und Anmeldung unter Tel. 06838-9002-111  
oder [tourismus@nalbach.de](mailto:tourismus@nalbach.de)**

# HEILKRÄUTERSPAZIERGÄNGE IN NALBACH

## 2026

Spaziergang um den Peter-Friedrich Weiher  
Heilkräuter für Küche und Hausapotheke

## Sonntag, 14. Juni, 10 Uhr

Kurz vor dem Sommeranfang lädt dieser gemütliche Spaziergang rund um den idyllischen Peter-Friedrich-Weiher in Nalbach dazu ein, heimische Heilkräuter kennenzulernen und ihre vielseitige Wirkung zu entdecken.

Die Strecke beträgt nur etwa 600 Meter – so können auch Menschen mit eingeschränkter Mobilität entspannt teilnehmen.



Im Mittelpunkt stehen Bitterkräuter, die unsere Verdauung und Leber unterstützen, den Stoffwechsel anregen und das allgemeine Wohlbefinden stärken. Daneben begegnen wir weiteren sommerlichen Heilpflanzen, die sich wunderbar in Hausapotheke und Küche einsetzen lassen – sei es als Tee, Gewürz oder als frischer Begleiter im Salat.

Treffpunkt: Peter-Friedrich-Weiher Nalbach  
Dauer: ca. 2,5 Stunden, Strecke ca. 600m  
Kosten: 20 Euro p.P. (Kräutersnack inkl.)

**Weitere Infos und Anmeldung unter Tel. 06838-9002-111  
oder [tourismus@nalbach.de](mailto:tourismus@nalbach.de)**

# HEILKRÄUTERSPAZIERGÄNGE IN NALBACH

2026

Litha - Sommersonnenwende

Heilkräuterspaziergang mit Lichtkranz binden und Ritual

## Sonntag, 21. Juni, 18 Uhr

Die Sommersonnenwende markiert den längsten Tag und die kürzeste Nacht des Jahres – ein Zeitpunkt, an dem die Kraft der Sonne in ihrer vollen Stärke erstrahlt. In der keltischen Tradition wurde dieses Fest mit Ritualen, Lichtsymbolen und einer engen Verbindung zur Natur gefeiert.

Bei einem kurzen Spaziergang sammeln und besprechen wir verschiedene Heilkräuter am Wegesrand. Anschließend binden wir Lichtkränze aus frischen Kräutern, die die Leuchtkraft der Sonne symbolisieren und uns in die dunklere Jahreszeit begleiten.

Zum Abschluss des Treffens erwartet die Teilnehmenden ein keltisches Ritual, das die Sonnenkraft ehrt, die Verbundenheit mit der Natur stärkt und Raum für Dankbarkeit, Loslassen und Wünsche schafft.

Treffpunkt: Nalbach

Dauer: ca. 3 Stunden

Kosten: 20 Euro p.P. (Kräutersnack inkl.)

**Weitere Infos und Anmeldung unter Tel. 06838-9002-111  
oder [tourismus@nalbach.de](mailto:tourismus@nalbach.de)**

# HEILKRÄUTERSPAZIERGÄNGE IN NALBACH

## 2026

### Seelen-Kräuter Spaziergang

Heilkräuter, Bitterstoffe und Achtsamkeit für Körper & Seele

## Sonntag, 09. August, 10 Uhr

Der Conny Hill in Nalbach- Körprich bietet eine herrliche Aussicht über das Primstal und das Saartal, mit Blick auf den Litermont, entspannenden Waldabschnitten und weiter Fernsicht. Diese abwechslungsreiche Landschaft bildet den Rahmen für einen besonderen Heilkräuterspaziergang, der Körper, Geist und Seele in Einklang bringt.

Im Mittelpunkt stehen Pflanzen, die positiv auf die Seele und das innere Gleichgewicht wirken. Wir entdecken Heilkräuter, deren Inhaltsstoffe – insbesondere Bitterstoffe – nicht nur Verdauung und Stoffwechsel unterstützen, sondern auch über den Körper eine ausgleichende Wirkung auf das seelische

- Wohlbefinden entfalten.

Ergänzt wird der Spaziergang durch kurze Meditationen und einfache Atemübungen, die zur Entspannung beitragen und helfen, neue Energie zu tanken.

Treffpunkt: Waldparkplatz Conny Hill  
Dauer: ca. 3 Stunden, Strecke ca. 1,5 km  
Kosten: 20 Euro p.P. (Kräutersnack inkl.)

**Weitere Infos und Anmeldung unter Tel. 06838-9002-111  
oder [tourismus@nalbach.de](mailto:tourismus@nalbach.de)**