



7 Tage Kräuter-Kreativ- Challenge



Willkommen

Die 7-Tage-Kräuter-Kreativ-Challenge ist eine Einladung, die Natur neu zu entdecken, Kreativität zu entfalten und dich mit der grünen Kraft vor deiner Haustür zu verbinden. Du kannst diese unabhängig vom Kongress gestalten. Aber noch effektiver ist die Kombination mit dem Kongress.

Egal ob du in der Stadt oder auf dem Land lebst, ob du schon Kräuterkenner bist oder erst neugierig deine ersten Blätter betrachtest – diese Challenge bringt dir jeden Tag einen kleinen Impuls, der dich ein Stück näher zu den Pflanzen führt.

In den kommenden 7 Tagen wirst du:

- deine Sinne schärfen und Kräuter bewusst wahrnehmen
- Neues über ihre Schönheit, Wirkung und Geschichte lernen
- kreativ werden – ob mit Worten, Bildern, Gerüchen oder Geschmack
- und vielleicht eine ganz neue Verbindung zur Natur finden
-

Du brauchst dafür weder viel Zeit noch teures Material. Alles, was du mitbringst, ist ein bisschen Neugier – und die Bereitschaft, dich von der Natur überraschen zu lassen.



Lass uns gemeinsam erleben, wie viel Kraft, Freude und Inspiration in den kleinen grünen Wundern steckt, die oft direkt vor unseren Füßen wachsen.



HALLO, ICH BIN ANITA

Kräuterpädagogin. Stellvertretende Chefredakteurin eines Magazins. Lehrbeauftragte an Universitäten und Hochschulen. Journalistisch tätig für renommierte deutschsprachige Verlage. Aufbau von zwei Unternehmen. Über 30 veröffentlichte Bücher. Hunderte Schreibworkshops. Mehrtägige Schreibretreats. Tausende Blogbeiträge. Wenn ich auf die vergangenen zwei Jahrzehnte zurück blicke, kann ich es selbst kaum glauben, wohin mich die Freude am Schreiben gebracht hat. Als Autorin und Schreibberaterin nutze ich die Kraft des Schreibens für mich und teile mein Schreibwissen gerne mit dir.

Schreiben ist für mich ein Handwerk mit verschiedenen Methoden und Techniken. Jede/r kann diese erlernen. Auch du. Egal, ob du vom eigenen Buch träumst, Lust auf kreatives Schreiben hast oder einfach nur mal Dinge von der Seele schreiben möchtest.

Ich begleite dich online – oder live am Wörthersee, wo ich in meiner Kräuterlei am alten Familienbauernhof, gemeinsam mit meinen Workshopteilnehmer/innen immer wieder neue Seiten am Papier aufschlage. Lass uns heute gemeinsam auf eine kleine Schreibreise gehen und dabei die Kraft der Kräuter nutzen.

WWW.KRAEUTERLEI.AT

Setze den #kräuterkreativchallenge
oder schreibe mir.



Tag 1

Kräuter-Meditation mit Tee

Aufgabe: Koche dir einen Tee aus einem einzelnen Kraut (z. B. Kamille, Pfefferminze) und meditiere 5 Minuten damit.

Rieche, schmecke, spüre – verbinde dich mit der Pflanze.

Schreibe einen kurzen Gedanken oder Satz auf, der dir kam.

Kongress-Tipp: Dazu passen die Gespräche mit Constanze Kruse (Meditation) und Tanja Hohenester (Grüner Tee)

Tag 2

Kräuter in freier Wildbahn oder in der Stadt entdecken

Aufgabe: Gehe in einen Park, auf eine Verkehrsinsel oder in den Hinterhof und halte gezielt Ausschau nach essbaren Wildkräutern (z. B. Löwenzahn, Giersch, Vogelmiere).

Versuche die Pflanze zu bestimmen (Buch oder App) und bringe mehr über sie in Erfahrung.

Mache ein Foto und teile es mit uns!

Kongress-Tipp: Dazu passen die Gespräche mit Christine Rauch, Marion Dietmann, Kathrin Sowa-Mörtl, Barbara Wiegele oder Karina Djelassi-Tscheck.

Tag 3

Kräuter auf dem Balkon oder Fensterbrett anziehen

Aufgabe: Säe ein Kräuter-Samen (z. B. Basilikum, Kresse, Petersilie) in einem Blumentopf oder einem alten Glas an.

Sogar Eierkartons oder Milchtüten eignen sich als Pflanzgefäß!

Teile ein Foto deines "Mini-Kräutergartens".

Kongress-Tipp: Dazu passen die Gespräche mit Bio-Balkongärtnerin Birgit, Pia der Gartenbäuerin, Markus Strauß oder Markus und Cosima Burkhard.

Tag 4

Kräuter-Kreativ-Post

Aufgabe: Schreibe jemandem einen Brief oder eine Postkarte mit einem gepressten Blatt oder einer Blüte eines Kräutleins, das du magst.

Vielleicht mit einem Spruch oder Rezept?

Kongress-Tipp: Dazu passen die Gespräche mit Barbara Roth, Geevani Weiß oder Dajana Krüger.

Tag 5

Kräuterbad oder Fußbad machen

Aufgabe: Gib getrocknete Kräuter (z. B. Lavendel, Salbei, Rosmarin) in einen Teebeutel oder Waschlappen und genieße ein Kräuterbad oder Fußbad.

Achtsam entspannen & entschleunigen.

Kongress-Tipp: Dazu passen die Gespräche mit Katharina rührt oder Jules Moody.

Tag 6

Kräuter in der Küche „neu entdecken“

Aufgabe: Verwende heute beim Kochen gezielt ein frisches oder getrocknetes Kraut, das du sonst kaum nutzt (z. B. Thymian, Estragon, Zitronenmelisse).

Tausche ein gewohntes Gewürz gegen ein Kraut aus.
Wie verändert sich der Geschmack?

Kongress-Tipp: Dazu passen die Gespräche mit Anna Niklaus, Ingret Koch oder Ulrike Eder.

Tag 7

Dein Kräuter-Mantra

Aufgabe: Wähle ein Kraut und schreibe eine passende Affirmation oder ein Mantra dazu, z. B.: „Wie der Lavendel bleibe ich ruhig und stark inmitten des Lärms.“ Du kannst dazu auch ein passendes Kraut verräuchern.

Schön gestalten und z. B. an den Kühlschrank hängen!

Kongress-Tipp: Dazu passen die Gespräche mit Schareska Antequera de Friebertshäuser oder Renate Fuchs-Haberl.

Tag x

Lass dich vom Kongress inspirieren!

***Was möchtest du an Tag 8, 9, 10 ... umsetzen? Teile
es mit uns
#kräuterkreativchallenge***

NÄCHSTE SCHRITTE

Bereit in die Welt des
Kreativen Schreibens mit Kräuterwissen
tiefer einzutauchen?

Dann sind vielleicht meine Online-Kurse etwas für dich?

Mit dem Code **KräuterKreativ25** bekommst du 10 Prozent Rabatt!



BÜCHER

Kennst du schon mein Kräuter-Kochbuch?



Hier gehts zu meinen anderen Büchern:

Flow & Freude - dein Ikigai Schreibbuch

Pflanzen der Druiden

Dein Rauhacht-Journal



JETZT ONLINE BUCHEN!

*keep writing
keep smiling!*

deine Anita

BLEIBEN WIR IN KONTAKT



WWW.KRAEUTERLEI.AT



[KRÄUTERLEI AUF INSTAGRAM](#)



[KRÄUTERLEI AUF FACEBOOK](#)



[NEWSLETTER](#)