



Wildkräuterkurse 2024:

Nächstes Jahr werden wir einen 4-teiligen Kurs anbieten, Einzeltage und wieder unser Wildkräuter-Pilates-Yoga Retreat

Inhalt des 4-teiligen Kursen:

Wir lernen viele Wildpflanzen kennen und vertiefen das Wissen jedes Mal, so dass wir über ihre wunderbaren Wirkungen und Besonderheiten viel erfahren. Wir können sie über Wochen beobachten.

Nach jedem Spaziergang bereiten wir noch eine Kleinigkeit zu, wenn es das Wetter zulässt alles unter freiem Himmel.

Am letzten Kursabend kochen wir dann ein leckeres 3-Gang Wildkräutermenu, dabei unterstützt mich Denise Friesacher, leidenschaftliche Köchin und Lehrerin.

Daten: Fr. 23.2., 18h Sa. 16.3., 10.30h Fr. 12.4., 18h Sa. 25. Mai 16h

Dauer: je ca 3h, Abschlusstag etwas länger

Kosten: Fr. 190.- (einzelne Termine Fr. 55.-)

Kräuterspaziergänge:

An diesen Tagen bekommt ihr einen Einblick in die wunderbare Welt der wilden Pflanzen, die vor eurer Haustür wachsen und so viel zu bieten haben an Vitaminen, Mineralstoffen, Flavonoide und vieles mehr. In einer Zusammensetzung, wie eurer Körper sie braucht und damit etwas anzufangen weiss.

Die Natur ist schon ein Wunder, das es wieder zu entdecken gilt. Daten folgen....

Die Retreats finden an einem wunderschönen Ort am Untersee statt. Die Umgebung, das Haus und das Ambiente sind einfach perfekt für unsere Zwecke.

November/Auszeit: ausgebucht

Frühlingstermine: 26.4. - 28.4.24

Anmeldung:



Raum für Bewegung

Jeannette Spross, dipl Bewegungspädagogin, Personal Trainerin, Wildkräuterpädagogin

Rheinauerweg 1, 8447 Dachsen, Tel.: 052 659 50 79

info@d11.ch www.d11.ch