



Wildkräuterkurse 2025:

4-teiligen Kurs und
Wildkräuter-Pilates-Yoga Retreats

Inhalt des 4-teiligen Kursen:

Lasse dich wieder auf die Natur ein. Lerne ihre Schätze kennen und ergänze deine tägliche Ernährung mit diesen wertvollen Vitalstoffen, die an nichts zu übertreffen sind.

Übrigens wirken sie auch sehr antientzündlich.

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

Nach jedem Spaziergang bereiten wir noch eine Kleinigkeit zu. Mal ein naturkosmetisches Produkt oder etwas Feines zum Essen, wenn es das Wetter zulässt, alles unter freiem Himmel.

Ziel wäre es auch, dass du am Ende des Kurses deine Pflanzen für einen Wintertee zusammen hast, der dich und deine Familie bei Erkältung und Grippe unterstützen wird.

Highlights: an einem der Kurstage wird uns Lenny Spross begleiten und einiges über Bäume, ihre Kommunikation und Biodiversität erzählen.

Am letzten Kursabend kochen wir uns ein leckeres Outdoor-Wild-Menu (Wildpflanzen natürlich!!)

Daten: Sa. 22.2., 9.30h Sa. 22.3., 9.30h Fr. 09.05., 18h Fr. 23.5., 18h

Dauer: je ca 3h, Abschlusstag etwas länger

Kosten: Fr. 215.- (einzelne Termine Fr. 60.-)

Private Anlässe:

Gerne organisiere ich auch für private Gruppen Anlässe, die auf eure Bedürfnisse abgestimmt sind. Z.B.: ein besonderer Nachmittag/Abend mit deinen Freundinnen oder ein Geburtstag mal ein bisschen anders?

Retreats: siehe sep. Ausschreibung diese finden 2025 im Frühling und Sommer statt.



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