

04.–06. Mai und 11.-13. Mai Wildkräuter bereichern den Speiseplan im Frühling

Leitung Michael Gentschy

Bei diesem Seminar werden wir gemeinsam gesunde und nahrhafte Frühlingskräuter bestimmen und sammeln und leckere Mahlzeiten selbst zubereiten. Löwenzahnhonig, Bärlauchkapern & Co und Frühlingsstee-Kräutermischungen werden die Teilnehmer/innen mit nach Hause nehmen können.



Beginn: Freitag Abend 18 Uhr, Ende: Sonntag 15 Uhr
Seminarkosten 220 Euro incl. 2 Abend- und 2 Mittagessen, die
gemeinsam zubereitet werden.

Ü/F im DZ 45 Euro pro Nacht/Person, EZ 55 Euro

Freitag 18 Uhr Abendessen, danach auf Wunsch Meditation und Abendritual mit Trommeln

Samstag:

7 Uhr Körperübungen und Meditation (für die die wollen)

8:15 Uhr Frühstück

9:15 Uhr erste Exkursion mit Kräutersammeln und Vorbereitung des Mittagessens

12:00 Uhr Mittagessen

14 Uhr Kaffeepause

14:15 Uhr 2. Exkursion

ab 17 Uhr Vorbereitung für das Abendessen

18 Uhr Abendessen, danach auf Wunsch Meditation und
Abendritual mit Trommeln

Sonntag :

7 Uhr Körperübungen und Meditation (für die die wollen)

8:15 Uhr Frühstück

9:15 Uhr dritte Exkursion mit Kräutersammeln und
Vorbereitung des Mittagessens

12:00 Uhr Mittagessen

14 Uhr Zubereitung von Chutneys und Löwenzahnhonig
oder Fichtenhonig zum mit nach Hause-Nehmen

Ende gegen 15 Uhr

