

Anreise: Individuell mit dem Auto oder der Bahn, Fahrgemeinschaften können vermittelt werden. Janowice Wilkie liegt ca. 300 km (etwa 4 Stunden Autofahrt) von Berlin entfernt.

Anmeldung

Melden Sie sich rechtzeitig und schriftlich an, die Plätze sind begrenzt.
Letzter Anmeldetermin 01.07.2019



Rücktrittsbedingungen:

Bei ev. Stornierung bis:

- 4 Wochen vor Kursbeginn - 20% Stornogebühren
- ab 4 Wochen vor Kursbeginn - 80% Stornogebühren
- ab 2 Wochen vor Kursbeginn - 100% Stornogebühren
- Bei Stellen einer Ersatzperson entfallen die Stornogebühren

Bergkräuterworkshop

Mi 07.08.2019 ab 15.00 Uhr bis
So 11.08.2019 12.00 Uhr

Wo: Polnisches Riesengebirge Janowice Wilkie
(www.purepoland.eu/de)

Preis: 385,-€ pro Person incl. Übernachtung
und Vollpension

Erleben Sie sechs Tage voller Freude und Entspannung im wunderschönen Hirschbergtal, ein idyllischer Ort direkt am Fluß Dober. Lernen Sie Berg- und Gartenkräuter mit all ihren Sinnen kennen und verarbeiten Sie diese zu schmackhaften Speisen, Heil- und Pflegemitteln. Genießen Sie die ursprüngliche Landschaft des Riesengebirgsvorlandes und deren Kräuterwelt. Die Wildkräuter bieten ein vielfältiges Heilspektrum, Mineralien und Vitalstoffe, pflegende Eigenschaften und erweitern überdies unseren Speiseplan auf wunderbare Weise.



Wege zu mir Selbst
Heilpraktikerin Katrin Kolbe

14554 Seddiner See, Am Waldrand 2
Tel. 033205/ 23 870
praxis@othila.de
www.othila.de

Mittwoch: Anreise, Kräuterspaziergang, Zubereitung eines Kräutergerichtes

Donnerstag: Mehrere Kräuterspaziergänge, Zubereitung von Aufstrichen und einem Dessert zum Mittag, Dekorieren mit Blüten, Herstellen eines Kräuterzuckers und eines Pestos zum Mitnehmen

Freitag: Mehrere Kräuterspaziergänge, Herstellen einer Salbe und einer Tinktur zum Mitnehmen

Samstag: 3-4 stündige Wanderung, entdecken und sammeln von Kräutern, Picknick zum Mittag, zurückgekehrt Herstellen einer individuellen Teemischung, Zubereitung eines Kräutergerichtes

Sonntag: Kräuterspaziergang, Schwerpunkt Pflege durch Pflanzen, Herstellung einer Badekräutermischung zum Mitnehmen, Abreise



Erfahren Sie grundsätzliche Wissen zu Ernte, Trocknung und Lagerung von Kräutern. Auf Kräuterspaziergängen und einer größeren Wanderung lernen Sie 22 verschieden Wild- und Gartenkräuter kennen. Wir streifen durch Vorgebirgslandschaft und „erlernen“ diese Kräuter mit allen Sinnen. Ich erzähle Geschichten über sie und wir pflücken sie in unseren Korb.

Sie lernen die essbaren Kräuter mit ihren besonderen Inhaltsstoffen kennen, die für unseren Körper von großer Bedeutung sind, denn Wildkräuter tragen das zehnfache an Mineralien, Vitaminen und Vitalstoffen gegenüber Supermarktgemüse. Außerdem lernen Sie, mit Kräutern und Blüten Speisen zu kleinen Kunstwerken zu garnieren.

Der Sonntag steht im Zeichen der äußeren und inneren Schönheitspflege. Sie lernen, effektiv durch Kräuter zu entgiften und aus Kräutern und hochwertigen Lebensmitteln Substanzen wie Peelings oder Masken herzustellen, die ihre Haut regenerieren, pflegen und verwöhnen. Und sie fertigen sich selbst eine Badekräutermischung.

Leistungen:

- 5 Übernachtung im Zwei bis Vierbettzimmer (EZ zuzgl. 80,-€)
- 5 1/2 Tage Vollpension, Bettwäsche, Handtücher
- Kräuterseminar
- Skripten
- Badekräuter, eine individuelle Teemischung, ein Pesto, ein Kräuterzucker, eine Salbe und eine Tinktur zum Mitnehmen

