

“Kräuter, Tees, Gewürze und ihre gesundheitsfördernde Wirkungsweise“

Termin: 23.- 25. Juni 2017

Gemeinsam wollen wir in diesem Kurs die harmonisierende und heilende Wirkung von Kräutern kennenlernen, denn Kräuter- und Gewürzpflanzen verfügen über erstaunliche Schutzmechanismen, um sich vor Schädlingen und Krankheiten zu wappnen. Genau diese Duft- und Wirkstoffe wollen wir uns nutzbar machen, in Form von aromatischen, gesundheitsfördernden Tees, heilenden Salben oder Körperölen. Aber auch zur Herstellung von duftendem, selbstgebackenem Brot oder vegetarischen Brotaufstrichen. Auf dem Plan steht außerdem der Besuch eines Kräutergartens. Gesundheitstipps, sowie einfache Bewegungs- und Entspannungsübungen auf duftenden Kräuterwiesen runden diesen Kurs ab.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung für drinnen und draußen mit, sowie geländegängiges Schuhwerk. Bitte bringen Sie kleine Schraubgläschen, und einen Körbchen für die Kräuter mit.

Kurstitel: „*Kräuter, Gewürze und Tees*“

Kursleitung: Sylvia Kipper, LHVHS

Referentin: Marion Geyer, selbstständige Gartenberaterin

Anreise: Freitag: 23. Juni 2017 ab 14:00 Uhr

Kursbeginn: Freitag: 23. Juni 2017 15:00 Uhr mit Ka u Ku

Kursende: Sonntag, 25. Juni 2017 13:00 Uhr

Kursgebühr: 152,00 – 170,00€ je nach Selbsteinschätzung
(einschl. Unterkunft/ Vollverpflegung)
zzgl. 17,00€ für Exkursion und Infounterlagen

Anmeldung/ Ländliche Heimvolkshochschule Thüringen e.V.

Ort: Kloster Donndorf 6

06571 Donndorf

Tel. : 034672 / 851-0

Fax: 034672 / 851-20

E-Mail: lhvhs@klosterdonndorf.de

www.klosterdonndorf.de

Wer unsere Sauna benutzen möchte, sollte Badetuch und Badeschuhe einpacken.