

Mit Wildkräutern fit in den Frühling

Samstag, 18. März 2023 von 13.00 Uhr bis 17.00 Uhr

Was haben der Löwenzahn, die Vogelmiere, der Bärlauch, das Gänseblümchen, der Giersch gemeinsam?

Äusserlich nicht viel. Aber diese Wildkräuter sind allesamt Heilpflanzen, die uns im Frühling helfen zu entgiften, entschlacken, viele Vitamine enthalten und uns so kräftigen.

Denn «alten» Ballast haben wir alle in uns. Schwermetalle, Schlacken von ungesundem Essen, Medikamenten oder Pestizidrückstände aus der Nahrung.

Oder wir wollen einfach unserem Körper etwas Gutes tun, um gesund und vital in die wärmere Jahreszeit zu starten.

Kursinhalt:

- Wir lernen draussen die wichtigsten Wildkräuter kennen und erkennen
- Wir lernen in der Theorie die wichtigsten Inhaltstoffe und deren Funktion kennen
- Wie wirken diese Pflanzen und wozu sind sie gut?
- Nebenwirkungen, respektive wann muss Vorsicht geboten werden und wieviel von welcher Pflanze darf man zu sich nehmen
- Wie können wir sie verwenden (Nahrung, Tinkturen, Säfte etc.)
- Wir machen aus den gesammelten Pflanzen einen gesunden Zvieri
- Wir stellen verschiedene Produkte her

Kosten:

Fr. 80.00 inkl. Zvieri, Kursunterlagen und Material

Anmelden:

Mail an info@metamorfosis.ch bis spätestens Freitag, 17. März 2023