Frühjahrskur aus der Natur – mit Kräutersmoothie und Oxymel

Stoffwechsel und Verdauung anregen mit Wildkräutern

Kursnummer 27N225006

Beginn Donnerstag, 15.04.2027, 18:00 - 21:00 Uhr

Dauer 1 Termin

Ort VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.22

Dozent Karin Baneth

Kursentgelt 38,00 €

Dieser Kurs verbindet Theorie und Praxis und lädt dazu ein, heimische Wildkräuter und ihre traditionelle Verwendung kennenzulernen. Im Mittelpunkt stehen Kräuter, die im Rahmen einer bewussten und ausgewogenen Ernährung sowie traditionell im Zusammenhang mit Frühjahrskuren, Entgiftung und Gewichtsabnahme thematisiert werden. Sie erhalten Informationen zur schonenden Verarbeitung und lernen verschiedene Rezeptideen kennen.
Im Praxisteil stellen wir gemeinsam einen Kräutersmoothie und ein Kräuteroxymel her. Alle Teilnehmenden nehmen ein Kräuteroxymel und ein Rezeptskript mit nach Hause. Für übrig gebliebenen Smoothie können eigene Behälter mitgebracht werden.
Der Kurs richtet sich an alle Interessierten, auch ohne Vorkenntnisse. Es handelt sich ausdrücklich nicht um eine medizinische Beratung oder gar Behandlung!

Kurstermine

Datum	Uhrzeit	Ort
15.04.2027	18:00 - 21:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.22

zur Kursdetail-Seite