



# Grünkraft - Frühlingskur mit Wildkräutern

**Kursbeginn:** 22.03.2023

**Beginn:** 18:30 Uhr

**Ende:** 21:30 Uhr

## Beschreibung:

*"Wie Samen, die unter der Schneedecke träumen, träumen eure Herzen vom Frühling. Vertraut diesen Träumen, denn in ihnen verbirgt sich das Tor zur Unendlichkeit." - Khalil Gibran, Der Prophet*

Der Frühling ist da – und mit ihm alle Frühlingsblüher, die uns viel Freude bereiten, unser Herz tanzen lassen, uns in Bewegung bringen und uns mit ihren Botschaften viel Kraft und Energie geben. Die Frühlingskräuter unterstützen uns bei einem ganz natürlichen Reinigungsprozess unseres Körpers. Die Verdauungsdrüsen werden angeregt, Kreislauf und Stoffwechsel kommen in Schwung und wir können „loslassen“. Diverse Frühlingskräuter wie Bärlauch, Brennnessel, Giersch, Gundermann, Gänseblümchen, Hopfensprossen, Huflattich Knoblauchsrauke, Löwenzahn, Spitzwegerich, Schafgarbe, Vogelmiere und Wiesenschaumkraut werden Thema sein. Im Kurs lernen Sie auch wissenswertes über Birke, Linde und Buche.

Im praktischen Teil wird beispielsweise eine Tinktur angesetzt und eine Gänseblümchensalbe oder Lotion gerührt. Ebenso wird Tannensalbe ein Thema sein und Sie werden unter anderem einen Frühlingstee, einen Vier-Räuber-Essig und eine Verreibung mit nach Hause nehmen.

## Inhalte:

- Frühlingskräuter und ihre Wirkung
- Frühlingskräuter in unserer Umgebung
- Anwendung und Genuss
- Praktischer Teil: Verarbeitung und Herstellung verschiedener Produkte
- Tipps und Austausch

**Referentin:** Silvia Winklehner (LFI-Kräuterpädagogin, FNL-Kräuterexpertin, Grüne Kosmetikpädagogin)

**Seminarbeitrag:** 52,- inkl. Pausengetränken und Seminarunterlagen. Exkl. Materialkosten (ca. 15 Euro)

**Zielgruppe:** Alle Interessierten, die die Kraft der Kräuter nutzen möchten.

**Max. TeilnehmerInnenzahl:** 14