



Essbare Wildkräuter im Frühjahr

Dieses Tagesseminar ist unseren heimischen Wildkräutern und ihrer besonderen Bedeutung als Nahrung für unseren Organismus gewidmet. Auf kleinen Exkursionen ins wunderschöne Zschopautal werden wir ihnen begegnen, sie kennenlernen, erkennen, bestimmen, pflücken und später schmackhaft zubereiten. An diesem Tag kannst Du in die Pflanzenwelt eintauchen. Du wirst erfahren, wie Du Deine Verbindung zum Pflanzenvolk neu aufbaust oder weiter vertieft. Gleichzeitig entsteht eine neue Qualität in der Verbindung zur Erde und zu Dir selbst. Hier werden wir dem bunten, duftenden und schmackhaften Volk der Pflanzen begegnen. Wir erinnern uns an das Wissen um eine Ernährung, die uns Menschen von Anbeginn begleitet hat. Wir lernen, wie sich eßbare Wildpflanzen bestimmen lassen, wie sie respektvoll gesammelt und frisch zubereitet werden.

Inhalte:

- Was wächst denn da? - Pflanzenexkursion
- Sammelregeln und Tipps zur Lagerhaltung selbstgesamelter Pflanzen
- Mythen, Geschichten und altes Wissen über Pflanzen hören und erforschen
- Erweiterte Wahrnehmung
- Pflanzen bestimmen, Journaling
- In Gemeinschaft Spaß, Geschichten und Lieder erleben
- Grüne Küche – Zubereitung und natürlich GENIESSEN
- incl. Wasser, Tee, Abschlussessen

Datum: *Samstag, 05.05.2018*

Zeit: *Beginn 9 Uhr bis ca.17 Uhr*

Ort: *Musikhaus am Fluss in 09577Lichtenwalde/ Niederwiesa, Zur Alten Mühle 5
www.musikhaus-am-fluss.de*

Kosten: *64,00 €*

Kontakt: Heike N. Seypt
Tel.: 037206 84584
mobil: 0159 02485617
wildnis-wissen@web.de



Heike Nora Seypt

Wildnis- und Musiklehrerin, Ausbildung in Erdphilosophie, Freie Mitarbeiterin der Wildnisschulen Wildniswissen und Dachspfad, arbeitet seit 1998 als Psychologische Beraterin mit viel Erfahrung was gesund macht und hält; liebt Musik, Geschichten, Pflanzen, wildes Kochen und das einfach Draußen - SEIN.