

Grüne Smoothies aus Wildkräutern mit Kräuterwanderung durch die Gerresheimer Höhen in Düsseldorf

**Am Samstag, 06. April 19 von 10.30 – 17.00 Uhr
mit der Kräuterfrau und Phytotherapeutin
Roswitha Bauder aus der Schweiz**



Herzlich willkommen zu einem interessanten, inspirierenden und facettenreichen Tagesseminar, dass zu einem grossen Teil an der frischen Luft, draussen in der Natur stattfinden wird. Es ist besonders für alle Wildkräuter - und Smoothie - Liebhaber, aber auch für Naturfreunde und Menschen die gerne bei jedem Wetter spazieren gehen.

Das Seminar beginnt am Samstag Vormittag mit einer Kräuterwanderung, auf der wir verschiedene, essbare Wald - und Wiesen - Kräuter aus der Umgebung der Gerresheimer Höhe (in Düsseldorf) sammeln werden, die wir dann anschliessend zu gesunden, leckeren, meist grünen Smoothies verarbeiten werden. Diese vollkommen frischen Smoothies schmecken nicht nur gut, sondern sind auch hoch vitalisierend, prall gefüllt mit Lebensenergie, Vitaminen und Mineralien. Diese heimischen Superfoods lassen Salat & Co im Bezug auf deren Wert für unsere Gesundheit, weit hinter sich und füllen mühelos unsere inneren Depots mit Eisen, Magnesium, Kalium und vielem anderen wertvollen Mineralien und Vitaminen. Die gesunden Schätze, die wir zur Herstellung solcher unvergleichlich guten Smoothies brauchen, heben wir quasi direkt vor der eigenen Haustür.

Im Laufe des Tages lernen wir dann verschiedene Wildkräuter tiefer kennen und wert zu schätzen. Die Wildkräuter haben sehr viel von dem, was wir wirklich brauchen, um uns wahrhaft fit zu fühlen.

Die Seminarleiterin Roswitha Bauder ist eine sehr erfahrende Pflanzenspezialistin, der die Liebe zur Natur schon in die Wiege gelegt wurde. Als Tirolerin, mitten in den Bergen aufgewachsen, wurden Ihre Kinderkrankheiten, sowie eventuelle Unpässlichkeiten ausschliesslich mit Hausmitteln aus Kräutern kuriert. Roswitha arbeitet schon seit vielen Jahren intensiv mit Heilpflanzen und Wildkräutern in ihrer eigenen Praxis mit Kräuterladen, hält viele Vorträge über Heilkräuter und lädt auf Seminarreisen zu diesem Thema ein. All ihre Freude an den Kräutern, ihr Wissen darüber, den Genuss, den man aus ihnen ziehen kann, die ganze Vielfalt um dieses Thema, gibt sie uns gerne an dem Wochenendseminar **„die Wilden Kräuter“** weiter.

Veranstaltungsort und Treffpunkt:

**„Zentrum Plus“ Gerresheim
Am Wallgraben 34 / 40625 Düsseldorf**

Es befindet sich ein grosses Parkhaus direkt unter dem Haus. Zufahrt über Kölner Tor
Weitere Verkehrsverbindungen mit der U-Bahn: U73, Haltestelle, Gerresheimer
Rathaus und dem Bus: 733, 738, 725, 781 Haltestelle Gerresheimer Rathaus, sowie
mit dem Bus: 724, 737 Haltestelle „Schönau Strasse“. (Fussweg 5 Minuten)

Bitte zum Seminar mitbringen: Wetterfeste Kleidung, Schuhe zum spazieren gehen/wandern, sowie Hausschuhe, ein Teenetz, 1 Schneidebrett & 2 Schneidmesser (eines kleiner, eines grösser), eventuell etwas zum aufschreiben, dokumentieren des Gezeigten &, wer möchte, auch den eigenen Mixer, zum erforschen seiner Möglichkeiten, sowie eine Outdoor Unterlage zum setzen.

Wir verköstigen unsere Wildkräuter Smoothies & gehen bei Bedarf gemeinsam in dem vegetarischen Restaurant „Satt Grün“ mit frischer & leckerer Küche Mittagessen

**Sylvia - Saida Arnolds
Life Art Practice**

Tel.: 0211 28 73 48 // Fax: 03 21 27 006 007

Yoga@Deutschland.ms & www.LifeArtPractice.de

Konto: Sylvia Arnolds IBAN: DE47 30050110 1006390858 BIC: DUSSEDDXXX

Hiermit melde ich mich verbindlich und schriftlich zum Seminar mit Sylvia - Saida Arnolds an:

**„Grüne Smoothies aus Wildkräutern & Kräuterwanderung“ am
06. April 19: 65 € // & am 07. April „mit Wildkräutern kochen“: 125 €
Early Bird Tarif mit Anmeldung und Überweisung der Kursgebühr bis
08.03.2019 => Seminarpreis für einen Tag: 55 € & für zwei Tage: 105 €**

Ich bin: „Alles - Esser“ (auch Fisch oder Fleisch) // Vegetarier // Veganer // Bitte entsprechendes unterstreichen, vielen Dank!
Mit der Anmeldung ist auch die volle Kursgebühr einzuzahlen! Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Die Anmeldungen, sowie Platzreservierungen werden in der Reihenfolge des Zahlungseingangs berücksichtigt.

Die Teilnahme am Seminar geschieht auf eigene Verantwortung. Eventuelle Allergien und Lebensmittel Unverträglichkeiten teile ich der Seminarleitung mit und gehe selbstverantwortlich damit um, indem ich diese Lebensmittel und Kräuter, auf die ich allergisch reagiere nicht zu mir nehme.

Mit meiner Anmeldung akzeptiere ich alle hier genannten Teilnahmebedingungen. Die Stornierungsgebühr bei Rücktritt bis zu vier Wochen vor Seminarbeginn beträgt 30,- Euro, bis 14 Tage vor Seminarbeginn 50 % der Kursgebühr. Danach ist die gesamte Kursgebühr fällig, wenn kein Ersatzteilnehmer gestellt wird. Bei Nichterscheinen oder vorzeitigem Verlassen des Seminars ist ebenfalls die volle Kursgebühr fällig.

Name: _____

Straße: _____

PLZ / Ort: _____

Telefon: _____ E-Mail: _____

Unterschrift, Ort & Datum: