



## Kräuterwanderung durch die Gerresheimer Höhen - Düsseldorf & Kochen mit Wildkräutern

Am Sonntag, 07. April von 10.30 – 17.00 Uhr

mit der Kräuterfrau und Phytotherapeutin  
Roswitha Bauder aus der Schweiz

Das Seminar beginnt am Sonntag Vormittag, wie auch schon am Samstag, mit einer Kräuterwanderung, auf der wir wieder andere essbare Wald - und Wiesen - Kräuter aus der Umgebung der Gerresheimer Höhe (Düsseldorf) sammeln werden. Später geht es dann an den Herd, in der eigenes für dieses Tagesseminar für uns reservierten Küche im Zentrum von Düsseldorf - Gerresheim, um all die wertvollen, frischen Wildkräuter zu leckeren Speisen verwandeln.

Wir zaubern aus Brennnesseln, Gänseblümchen, Ehrenpreis, Teufelskralle, Miren, und aus vielen weiteren bekannten, oder bis vor dem Tagesseminar noch unbekanntem Naturschönheiten leckere, gesunde Gerichte.

Girschlimonade, Buchenblätter - Pesto, Rotklee - Tambura, Wickel - unserer Fantasie sind diesbezüglich keine Grenzen gesetzt. Lassen wir uns von der reichen Fülle an Köstlichkeiten, die direkt vor der eigenen Haustüre wachsen überraschen...

**Die Seminarleiterin Roswitha Bauder** ist eine sehr erfahrene 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.



**In der Mittagspause** von circa einer Stunde werden wir unsere **Wildkräuter Köstlichkeiten** geniessen, die wir zuvor gemeinsam in wohlschmeckende Gerichte zubereitet haben – guten Appetit!

**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 Verkehrsanbindungen 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 Schneide-  
Messer (eines kleiner, eines grösser) , **Gluten freies Bio Mehl, je nach Vorliebe**  
**z.B. Teff Mehl, Reis Mehl, Kastanien Mehl**, eventuell etwas zum aufschreiben,  
zum dokumentieren des Gezeigten, sowie eine Outdoor Unterlage zum setzen.

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:

**„Kräuterwanderung & Kochen mit Wildkräutern“ am**  
**07. April 2019: 65 € // & am 06. April „grüne Smoothies“: 125 €**  
**Early Bird Tarif mit Anmeldung und Überweisung der Kursgebühr bis**  
**08.03.19 => Seminarpreis für einen Tag: 55 € & für zwei Tage: 105 €**

Bitte entsprechendes unterstreichen, vielen Dank! Ich bin:

1) „Alles - Esser“ (auch Fisch oder Fleisch) // 2) Vegetarier // 3) Veganer

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:**