

# *Brennnessel, Löwenzahn & Co – vitalisierende Kräuter*

Unter vitalisierenden Kräutern verstehe ich wildwachsende Pflanzen, die durch ihre komplexen Eigenschaften helfen, zu regenerieren und neue Kräfte zu mobilisieren. Die vitalisierende Wirkung dieser Kräuter beruht auf ihren Fähigkeiten zur Blutreinigung, Entschlackung und Verdauungsregulierung. Die alte Kräutermedizin empfiehlt uns Frühjahrskuren mit diesen Pflanzen, damit wir gesund und erneuert in die helle und aktive Jahreshälfte starten können.



**Wann?** 2. Mai 2026, 12.00 – 18.00 Uhr

**Wo?** Waldgarten Seeberg (bei Gotha)

## ***Seminarinhalte:***

- ∞ Die wichtigsten vitalisierenden Kräuter kennenlernen; ihre Eigenschaften und Heilwirkungen; Hinweise zum Sammeln und Verarbeiten; Verzehrsempfehlungen und viele Rezepte,
- ∞ Sammeln der Kräuter im Garten und in der freien Natur,
- ∞ Gemeinsame Herstellung von Kräuterfrischsaft, Kräuter-smoothie, Kräutersalz und vitalisierenden Mischtees,
- ∞ Gemeinsame Zubereitung einer Mahlzeit aus Wildkräutern.

***Energieausgleich inkl. Kursskript, Getränke & Imbiß:*** 100,-€

Stornoregelung: Erfolgt nach Ende der Anmeldefrist eine Abmeldung, werden 40 € Stornogebühr fällig. Dies entfällt, wenn der Kursplatz neu besetzt werden kann.

Informationen und Anmeldung bis zum 17.04. an:



Naturtherapie ∞ Schamanische Heilverfahren ∞ Kräuter  
Ilka Bergner, 0176/45746184, lichtblicke.ettersberg@gmx.de