



GESUNDES
SPILLERN |



Kräuter-Wanderungen 2024 *NEU* Morgentauwanderung *NEU*

werde kräuterkundig, wandere mit
und genieße mit allen Sinnen

- ☼ Lerne die **Kräuterschätze** in deiner Gemeinde genau kennen.
- ☼ Durch **sicheres benennen, fühlen, reiben, riechen** und **kosten**.
- ☼ Erfahre mehr über **Merkmale, Heilwirkung, Anwendung** und **Genuss**.
- ☼ Ab nun die **kräftigenden Wildkräuter** in den Speiseplan einbauen und genießen.
- ☼ ***NEU*** - einfach zubereiteter **Kräutergenuss** – wird gleich verkostet.
- ☼ ***NEU*** - die **Heilkraft des Morgentaus** mit allen Sinnen erfahren.

Seminarleiterin: **Andrea Seisl**

Dipl. Ernährungsberaterin nach den 5 Elementen der TCM
Zertifizierte Kräuterpädagogin, Grüne Kosmetik Pädagogin

www.tcm-naturgenuss.com



- 1. Kräuterwanderung - Marienhofrunde:** 09. April 2024, 14:00 -16:00 Uhr,
Treffpunkt: vor dem Eingangstor des Gestüts Marienhof
- 2. Kräuterwanderung - Marienhofrunde:** 14. Mai 2024, 18:00 - 20:00 Uhr
Treffpunkt: vor dem Eingangstor des Gestüts Marienhof
- 3. Morgentauwanderung - der Sonne entgegen:** 8. Juni 2024, 06:00 - 08:00 Uhr
Treffpunkt: ist der Parkplatz beim Friedhof Spillern

Alle Wanderungen können einzeln besucht werden!
Bei Schlechtwetter findet die jeweilige Veranstaltung nicht statt.

Anmeldung bis spätestens einen Tag vor der jeweiligen Wanderung erbeten!

marktgemeinde@spillern.at oder 02266/80225-15

Eintritt Frei!

www.noetutgut.at