

15.-17. April

Wildkräuter bereichern den Speiseplan im Frühling

Leitung Michael Genschky

Beginn: Freitag Abend 18 Uhr Ende: Sonntag 14 Uhr

Seminarkosten 95 Euro incl. 2 Abend- und 2 Mittagessen
die gemeinsam zubereitet werden.

Ü/F im DZ 45 Euro pro Nacht/Person



Ablauf:

**Freitag 18 Uhr Abendessen, danach auf Wunsch Meditation
und Abendritual mit Trommeln**

Samstag:

7 Uhr Yoga und Meditation (für die die wollen)

8.15 Uhr Frühstück

**9.15 Uhr erste Exkursion mit Kräutersammeln und
Vorbereitung des Mittagessens**

12.00 Uhr Mittagessen

14 Uhr Kaffeepause

14.15 Uhr 2. Exkursion

ab 17 Uhr Vorbereitung für das Abendessen

**18 Uhr Abendessen, danach auf Wunsch Meditation und
Abendritual mit Trommeln**

Sonntag:

7 Uhr Yoga und Meditation (für die die wollen)

8.15 Uhr Frühstück

**9.15 Uhr dritte Exkursion mit Kräutersammeln und
Vorbereitung des Mittagessens**

12.00 Uhr Mittagessen

**14 Uhr Zubereitung von Chutneys und Löwenzahnhonig oder
Fichtenhonig zum Mit-Nach-Hause-Nehmen**

Ende gegen 17 Uhr

