

KräuterBar

***Wild-Kräuter aus der
Freiluft-Drogerie***



Löwenzahn, Brennnessel, Gundelrebe,
Wiesenlabkraut, Hirtentäschlein, Margeriten, ...

Auf naturbelassenen Wiesen wachsen unendliche Schätze, die wir sammeln und daraus ein feines, vitalstoffreiches Mittagessen kochen und ein praktisches Hausmittel daraus herstellen.

Am Morgen sammeln wir auf der Wiese Wild-Kräuter. Du lernst diese kennen und erfährst, wie diese in der Küche für feine Gerichte und als Hausmittel eingesetzt werden können. Das vegetarische Mittagessen kochen wir gemeinsam unter der fachkundigen Leitung von Manuela.

Am Nachmittag stellen wir ein Anti-Insekten-Hautöl her. Jede/r Teilnehmer/in erhält ein Fläschchen davon zum Mitnehmen.

Inhalt:

- Wild-Kräuter beim Sammeln kennen lernen
- Kochen eines feinen Mittagessens
- Herstellen eines Anti-Insekten-Hautöls

TeilnehmerInnen: Max. 12

Mitnehmen: Wetterentsprechende Kleidung, wir führen den Kräuterrundgang bei jedem Wetter durch. Schreibzeug, wenn du Notizen machen möchtest.

Getränke: Können im Pöschtl gegen Barzahlung bezogen werden.

Datum: 02. Mai 2026

Zeit: 08.45 Uhr Besammlung
09.00 Uhr Beginn
Ca. 17.00 Uhr Ende

Kursleitung: **Mara Eberhard**
Heilpflanzenfachfrau/Supervisorin
Manuela Bächle
Heilpflanzenfachfrau/Köchin

Kosten: Fr. 250.00 im Voraus per Banküberweisung.
In den Kurskosten ist Mittagessen und ein Fläschchen Hautöl enthalten.

Ort: Treffpunkt, Verarbeitung und Mittagessen:
Pöschtl, beim Gemeindehaus
Dorf 41, 4933 Rütschelen
Kräutersammeln und –Rundgang:
Lebensreich, Wil 18, 4933 Rütschelen

Anmeldung: Mara Eberhard, Handy: 079 286 93 20 oder
Mail: urma@lebens-reich.ch
Bitte Name, Vorname, Adresse, Telefonnummer und E-Mail-Adresse angeben.