

FRÜHLINGSERWACHEN



Samstag, **16. April, 9 – 13 Uhr**
ist es wieder soweit.
Kräuterwanderung und
Zubereitungsideen: Wir gehen raus in
die Natur und entdecken die ersten
frischen **Frühlingskräuter** und
essbaren Wildpflanzen.



Zunächst werden die Pflanzen, die wir in unserer Umgebung kennenlernen wollen, anhand eines Handouts vorgestellt.

Danach stimmen wir uns mit einer kleinen Qigong Einheit auf den Kräuter- Entdeckungs-Spaziergang ein.

Mit dem nötigen Rüstzeug ziehen wir auf einem ausgesuchten Weg los und sammeln frisches Grün. Wir erleben die einheimische Pflanzenwelt mit allen Sinnen:
sehen, riechen, probieren.

Gerade jetzt im Frühling weisen die frischen Kräuter und Pflanzen sehr viele Vitamine und heilkräftige Substanzen auf, die den Körper reinigen, entgiften und vitalisieren!



Im Anschluss bereiten wir gemeinsam einen frischen Wildkräutersalat zu und erleben, wie reich wir unseren Speisezettel mit „Unkräutern“ ergänzen können!
(Teilnehmerzahl begrenzt)



Kosten: 35,- € incl. Handout und kleinem Imbiss

Treffpunkt: Campingplatz „Kanalufer“, Ondrup 16 in Lüdinghausen

Mitbringen: Festes Schuhwerk, passende Kleidung, einen Korb und Messer

Anmeldung und nähere Info: Hadmut Mühlendyck Tel.: 02591 – 8959273



DAN - GONG

Institut für Daoistische Heil- und Bewegungskunst

Therapy – Research – Exchange

TCM, Qigong, Taijiquan, Tanlangquan

Gerhard Milbrat / Heilpraktiker

Große Busch 3, 59348 Lüdinghausen