

Essbare und heilkräftige Pflanzen erleben

Dr. Andrea Kütke Albrecht (Biologin, Phytotherapeutin, Ayurvedische Ernährungstherapeutin, Meditationsleiterin)



Samstag, 28. Mai 2022 9.00 – 17.00

Wir leben inmitten einer heilkräftigen Natur. Oft sind wir uns dessen allerdings wenig bewusst.

An diesem Tag wollen wir die Natur in der Umgebung des Yogazentrums erkunden und schauen, was es an essbaren und heilkräftigen Pflanzen gibt. Wir üben uns im achtsamen und respektvollen Begegnen mit den Pflanzen und schauen, wo wir an kraftvollen Orten Heilpflanzen für ein Heilmittel sammeln können.

Am Mittag gibt es eine Suppe, die wir mit den gesammelten Wildpflanzen verfeinern und aufwerten. Am Nachmittag widmen wir uns der Zubereitung eines eignen, hochschwingenden Heilmittels (Tinktur oder Salbe). Dazu gibt es viel Wissenswertes über die Heilpflanzen, die zu der Jahreszeit ganz besonders in ihrer Kraft stehen. Mit einer geführten Pflanzenmeditation werden wir diesen Tag ausklingen lassen.

Kosten: **Fr. 200.- inkl. Mittagessen und Getränke**

Kursort: **satyam Yoga Zentrum, Schoren 10, 3215 Gempnach**

Anmeldung: **devi.o@hotmail.ch / ananda.o@hotmail.com**