

## Kräuterspaziergang/Workshop: Bitter im Mund hält dich gesund

Bitterkräuter als wiederentdeckte Essenzen aus der Natur - erfahre mehr darüber

**Dienstag, 15. Juli 2025**



 **Zeitbedarf ca. 2 ¼ Std.**

 **rund um Carrera**

**Kondition**



**Schwierigkeit**

**sehr leicht**

### Abendlicher Kräuterspaziergang in Carrera

Lange verschmäht, liegen Bitterkräuter heute wieder im Trend. Unsere Vorfahren wussten den Geschmack der Bittermittel vor und nach den Mahlzeiten zu schätzen- heutzutage sind die Substanzen oft herausgezüchtet. Du fragst Dich, warum ausgerechnet Bitterkräuter gesund sein sollen und du möchtest gerne mehr darüber erfahren? Dann bist du bei diesem Kräuterspaziergang genau richtig. Du erfährst, in welchen Kräutern Bitterstoffe enthalten sind und wie sie sich positiv auf deinen Körper auswirken können. Nach dem Spaziergang stellen wir noch zusammen einen Magenbitter her, welchen du mit nach Hause nehmen kannst.

Im Preis inbegriffen: Instruktion/Betreuung durch Fachperson, Info- und Verbrauchsmaterial

<b>Anmeldung</b>	bis Samstag, 12. Juli 2025 über • mail@sandra-casutt.ch • 079 247 14 15 • www.fraubünden.ch
<b>Treffpunkt</b>	16:00 Uhr Campingplatz Carrera
<b>Ende</b>	ca. 18:15 Uhr Campingplatz Carrera
<b>Ausrüstung</b>	bequeme Schuhe, der Witterung und Jahreszeit angepasste Kleidung
<b>Verpflegung</b>	bei Bedarf selber mitnehmen, Getränk empfohlen
<b>Anforderungen</b>	keine besonderen, wir bewegen uns rund um Carrera
<b>Kosten</b>	CHF 46.00 / Person AHV-Bezüger:innen: CHF 42.00
<b>Anreise</b>	Postauto-Haltestelle: Valendas, Carrera PP beim Camping vorhanden
<b>Versicherung</b>	ist Sache der Teilnehmenden