

Köstliches Naturerlebnis

Bewegung - Entspannung - Ernährung



Stephanie Reimann und Ursula Rückes

Stephanie Reimann, Yoga, Oberquembach

Ausbildung:

Yoga- und Entspannungslehrerin, Mandala Institut, Wetzlar
Meditationslehrerin, Akademie Gesundes Leben, Oberursel
Beckenboden-Kursleiterin, Landessportbund Hessen, FfM
Klangmassagepraktikerin, Peter-Hess-Institut, Weilrod

www.stephaniereimann.com - fon +49 (6085) 24 66

Ursula Rückes, essbare Wildpflanzen, Wunstorf



Ausbildung:

Fachberaterin für Selbstversorgung mit **essbaren Wildpflanzen** (HfWU)

Dozentin in der Erwachsenenbildung (IHK)

www.ruecks-selke.de - fon +49 (5031) 91 28 99

Seminarort und Anmeldung:

St. Bonifatiuskloster Hünfeld
Klosterstraße 5, 36088 Hünfeld
fon +49 (6652) 94-0

mail: gaestebuero@bonifatiuskloster.de
[www. bonifatiuskloster.de](http://www.bonifatiuskloster.de)

Wochenendseminar Köstliches Naturerlebnis

***„Essbare Wildpflanzen und
lebendiges Spüren mit Yoga“***

21.04. bis 23.04.2023

im Kloster Hünfeld



Ein Geschenk für mehr Harmonie, Energie und Lebensfreude!

Möchtest Du wieder mehr zu Dir selbst kommen? Die Natur mit all ihren Geschenken wahrnehmen und altes Kräuterwissen in Deinen Alltag integrieren? Du hast Lust auf energiegeladene YogafloWS, sanfte Atem- und Meditationstechniken sowie gesunde und kulinarische Delikatessen mit essbaren Wildpflanzen? Dann lass den Stress hinter Dir und komm mit uns in die Natur und die besondere Atmosphäre des klösterlichen Umfeldes. Die Natur gibt Kraft, sich von alten Gewohnheiten zu lösen und Platz für Neues zu schaffen.

Sowohl die Yogalehre als auch die Versorgung mit essbaren Wildpflanzen beruhen auf gesichertem Erfahrungswissen und können für ein langes und gesundes Leben förderlich sein, sowie einen positiven Einfluss auf den Organismus bewirken. Essbare Wildpflanzen enthalten viele wertvolle Mineralstoffe, Spurenelemente, Vitamine sowie Gerb- und Bitterstoffe. Mit dem Wissen um diese Inhaltsstoffe und der praktischen Verwendung der essbaren „Wilden“ kannst Du Deine Ernährung mit vielerorts verfügbaren Pflanzen auf gesunde Art und Weise bereichern. Alltagsgerichte entwickeln sich durch die Verwendung von Wildpflanzen zu kulinarischen und gesunden Köstlichkeiten.

Freue Dich auf tägliche Yoga- und Entspannungseinheiten, das Kennenlernen essbarer Wildpflanzen in Theorie und Praxis sowie die Zubereitung feiner veganer/vegetarischer Speisen für unser „wildes“ Samstagsabendbuffet sowie Mittagessen am Sonntag.

Seminarprogramm

Freitag, 21.04.23

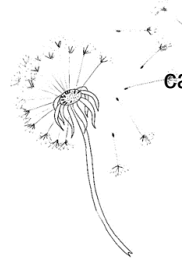
14:30 Uhr Beginn der Veranstaltung
Yoga
Wildpflanzen-Theorie

Samstag, 22.04.23

Yoga
Wildpflanzen Spaziergang (kennenlernen und sammeln essbarer Wildpflanzen) und Herstellung sowie Genuss des „wilden“ Abendbuffets

Sonntag, 23.04.23

Yoga
Herstellung unseres Mittagessens mit Wildpflanzen
Evaluation
Mittagessen
ca. 13.30 Uhr Ende der Veranstaltung



- Änderungen vorbehalten -

Alle weiteren Mahlzeiten:
Abendessen Freitag - Frühstück Samstag und Sonntag
Mittagessen Samstag
nehmen wir im Speisesaal des Klosters ein.

Kosten

Unterbringung und Verpflegung: ca. 120,00 €
Seminargebühr (einschl. Skript mit Rezepten): 220,00 €

Auf eventuelle Nahrungsmittelunverträglichkeiten kann Rücksicht genommen werden. Bitte vor Anmeldung mit den Dozentinnen abstimmen.

Die Teilnahme erfolgt auf eigenes Risiko.