# Der schnellste Weg zur Gesundheit – ist der Weg in den Garten

## Leben Sie gesünder mit Heilpflanzen im Frühling, Sommer, Herbst und Winter

### Geben Sie Ihrem Körper, was er wirklich braucht:

Zeit, Vitamine, Mineralstoffe - direkt aus der Natur, unbehandelt und fast gratis

- Wintermüdigkeit adé, stärken Sie die Leber mit Kräutern aus dem Garten
- Ob Frühlings- oder Wintererkältung. Stellen Sie den eigenen Erkältungsbalsam und/oder Hustensaft her.
- Fit und munter mit Löwenzahn und Brennnesseln
- Rosencreme mit frischen Rosenblättern pflegt die Haut
- Melissen-Lippenbalsam lädt zum Küssen ein
- Gemüse- und Kräutersuppe
- Giersch-Brotaufstrich mit frischem Brot
- Humus mit frischen Kräutern, direkt aus dem Garten
- Warum jäten und ärgern im Garten – essen und geniessen Sie Unkraut und bleiben gesund.

**...das und vieles mehr erfahren und erzeugen Sie in meinen Seminaren.**

Im Kräuterworkshop, 1x pro Monat, wie auch in den Tageskursen, lernen sie Pflanzen und ihre Anwendung kennen. Sie stellen viele natürliche Produkte her, z.B. Hustensirup, Salben, Shampoo, Duschmittel, Tinkturen, Kräutersalz und Teemischungen. Das Kochen und Backen mit Kräutern werden nicht zu kurz kommen.

### Habe ich Ihr Interesse geweckt?

*Besuchen Sie den Jahres-Workshop und lassen Sie sich in die Welt der Kräuter und Wildpflanzen entführen...*

*Die nächsten Termine finden Sie auf der Rückseite*

# Termine

## Jahreskurs Seminardaten 2022

| | |
|---|---|
| **Mittwoch** | **I 16.3./20.4./11.5./15.6./10.8./14.9./12.10./16.11.** |
| | **II 23.3./27.4./18.5./22.6./24.8./21.9./26.10./23.11.** |
| *oder* | |
| **Donnerstag** | **I 17.3./21.4./12.5./16.6./11.8/15.9./13.10./17.11.** |
| | **II 24.3./28.4./19.5./23.6./25.8/22.9./27.10./24.11.** *ausgebucht* |
| Zeit | 17.30 bis 21.00 Uhr |
| *oder* | |
| **Samstag** | **26.3./30.4./21.5./25.6./27.8./24.9./29.10./26.11.** *ausgebucht* |
| Zeit | **10.15 bis 13.30 Uhr** |
| **Kosten** | pauschal Fr. 585.-- Jahreskurs mit 8 Daten inkl. Verpflegung |
| **Material** | für Glasflaschen, Creme-Tiegel usw. Fr. 75.— |

## Tageskurse 2022

| | |
|---|---|
| **Fr. 29. April od. So. 1. Mai** | **Vitalpower – Löwenzahn und Brennnesseln** |
| **Fr. 20. od. So. 22. Mai** | **Sinnlicher Rosenduft – Energie vom Rotklee** |
| **Fr. 26. od. So. 28. Aug** | **Sinnlicher Rosenduft – Energie vom Rotklee** |
| **So. 23. Oktober** | **Fröhlicher November-Blues** |
| **Sa. 12. od So. 13. November** | **Viren adé – Räuchern mit Kräutern** |
| **Sa. 10. Dezember** | **Raunächte** |

**10.00/10.15 bis 16.00 Uhr** Fr. 165.— pauschal, inkl. Material und Verpflegung.

Detailinformationen finden Sie auf: www.praxis-sportivo.ch – Seminare

**Ort**
Praxis sportivo,
Brenden 309, 9426 Lutzenberg
Kräutergarten

**Mitbringen**
Schreibzeug,
dem Wetter angepasste Kleidung.
Weitere Angaben folgen.

*Es sind keine Vorkenntnisse nötig – es soll Spass machen!*

*Ich freue mich auf gemeinsame und spannende «Kräuter-Stunden»*

Cornelia Krapf-Rütimann

**Anmeldung/Auskunft**
Naturheilpraxis sportivo
Cornelia Krapf-Rütimann – kant. appr. Heilpraktikerin, Therapeutin mit eidg. Diplom
Homepage – direkt auf Kursdatum klicken, ausfüllen, senden

**Tel** +41 (0)71 855 87 75 | **Mobil** +41 (0)79 436 03 36 | info@praxis-sportivo.ch | praxis-sportivo.ch