

# Entdecken Sie die Welt der Kräuter und Heilpflanzen von Frühling bis Winter

Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt von Beikräuter der Naturheilkunde und lernen die vielfältige Anwendung. Der Jahres-Workshop findet einmal im Monat statt. Oder Sie besuchen ein Tagesseminar.

## Was erwartet Sie:

Praktische Herstellung von Naturprodukten: wie Hustensirup, Salben, Cremes, Shampoo, Duschmittel, Tinkturen, Kräutersalz und Teemischungen. Sie werden erstaunt sein, wie einfach es ist, Produkte aus Kräutern herzustellen.

- Bitterstoffe für die Leber verabschieden die Wintermüdigkeit
- Fit und munter mit Löwenzahn und Brennnessel
- Lippenbalsam mit Melisse lädt zum Küssen ein
- Rosencreme pflegt die Haut und regt die Sinne an.
- Warum jäten und ärgern im Garten – essen und genießen Sie die Beikräuter und bleiben gesund

## Kochen und Backen mit Kräutern:

Frische oder getrocknete Kräuter in der Küche kann Gerichten eine ganz neue Dimension verleihen. Ich zeige Ihnen, wie Sie Kräuter und Blüten integrieren und so gesunde Mahlzeiten zubereiten, die wir gemeinsam genießen.

**...das und vieles mehr erfahren, Sie in entspannter und freundlicher Atmosphäre in meinen Seminaren. Es braucht keine Vorkenntnisse – es soll allen Spass machen.**



**Interessiert** – melden Sie sich noch heute an und entdecken die erstaunliche Welt der Kräuter. Gemeinsam werden wir lernen, herstellen und genießen!

Termine finden Sie auf der Rückseite



# Termine 2024

## Jahres-Workshop

**Dienstag** 26.3./ 23.4./ 28.5./ 25.6./ 27.8./ 24.9./ 29.10./ 26.11.  
*oder*

**Mittwoch** 27.3./ 24.4./ 29.5./ 26.6./ 28.8./ 25.9./ 30.10./ 27.11.  
*oder*

**Donnerstag** 28.3./ 25.4./ 30.5./ 27.6./ 29.8./ 26.9./ 31.10./ 28.11.

**Zeit** 17.30 bis 21.00 Uhr

**Samstag** 23.3./ 27.4./ 25.5./ 29.6./ 31.8./ 28.9./ 26.10./ 30.11.

**Zeit** 10.00 bis 13.30 Uhr

**Kosten** pauschal Fr. 595.—  
Jahreskurs mit 8 Daten inkl. Verpflegung + Skript

**Material** pauschal Fr. 95.—  
für Glasflaschen, Creme-Tiegel, Tinkturen, Shampoo usw.

## Tageskurse 2024

**Sa 20.04. oder So 21.04**

**Sa 22.06. oder So 23.06.**

**Do 4.07. oder Fr 5.07. oder  
Sa 6.07. oder So 7.07.**

**Sa 23.11. oder So 24.11.**

**Zeit** 10.00 bis 15.00 Uhr

*Detailinformationen finden Sie auf:*

**Löwenzahn + Brennnesseln – «der Frühlingszauber»**

**Rosen + Rotklee, «ein Herz und eine Seele»**

 **EGK** Kräuter-Hausapotheke, unterstützt mit  
einem Geschenk der EGK St. Gallen

**Räuchern – «die feine Rauch Reinigung»**

pauschal Fr. 175.— , inkl. Material und Verpflegung.

*www.praxis-sportivo.ch – Seminare*

### Ort

Praxis sportivo,  
Brenden 309, 9426 Lutzenberg  
Kräutergarten

### Mitbringen

Schreibzeug,  
dem Wetter angepasste Kleidung.

*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