



Antje Kierstein

Heilpraktikerin mit den Schwerpunkten:

Pflanzenheilkunde & Körperarbeit

„Kräuter im Jahreslauf“

Ort: Kontakt- u. Beratungsstelle für Selbsthilfegruppen
im Haus der Begegnung Frankfurt (Oder)
Klabundstr. 10
15232 Frankfurt (Oder)

Termine: 22. 08 .2020 10.00 Uhr – 13.00 Uhr
10. 10. 2020 10.00 Uhr – 13.00 Uhr

Inhalt:

- Kräuter in Ihrer praktischen Anwendung für die Ernährung als auch deren gesundheitsfördernde, heilende Aspekte;
- Schwerpunkt: Schmerzlinderung durch Säure-Basen-Regulation/Entgiftung
- Körperbewußtsein und Pflege; Selbstfürsorge; Heimat- und Naturbezug
- positive Wirkung auf Nerven und zum Stressausgleich

Sommer - 22. August 2020

Thema - essbare Blüten und heilende frische Gewürze in der Küche
Aus den gesammelten und von der Dozentin mitgebrachten Kräutern sowie weiteren Zutaten wird gemeinsam ein leckerer Salat mit Pesto zubereitet.

Herbst - 10. Oktober 2020

Thema - wilde Wurzeln und Obst aus der Natur für die „Feuer-Küche“
Wir graben Wurzeln aus, machen Wurzelchips und bereiten am Feuer Leckereien für unser herbstliches Gemüt zu.

Unkostenbeitrag: 1€ pro Person

Um Anmeldung wird gebeten:

Telefon 0335 – 28051043/45 (**Achtung neue Rufnummer!**)

Email hdb@lebenshilfe-ffo.de

