

## **Wildkräuterkurse 2023**

### **Sa. 28. 01. Info und Theoriemorgen**

Zeit: 10h – ca. 11.30h  
Leitung: Lenny Spross, Jeannette Spross  
Kosten: Fr. 15.-  
Inhalt: Kleine Kräuterkunde, was wichtig ist beim Sammeln, Infos über die weiteren Kurse und Tipps was man zu Hause für mehr Biodiversität im eigenen Garten machen kann ( Lenny Student Umweltingenieurwesen )

### **Sa. 18. 03. Die ersten Kräuter des Frühlings**

Zeit: 10h – 13h  
Kosten: Fr. 45.-  
Inhalt: Wir lernen min. 9 Kräuter und Blumen kennen, die wir für die Grüne Neue Suppe verwenden können und die nur so strotzen vor Vitaminen. Wir bereiten uns einen Lunch zu.

### **Sa. 25.03. Wildkräuterspaziergang**

Zeit: 13h – 16h  
Kosten: Fr. 45.-  
Inhalt: Warst du am 18.3. schon dabei, lernst du neue Kräuter kennen, sonst konzentrierst du dich auf die Basiskräuter. Wir kreieren was Leckeres.

### **Fr. 14.04. Wildkräuterspaziergang abends**

Zeit: 18h – 20h  
Kosten: Fr. 35.-  
Inhalt: Sammeln und zum Apéro etwas «Spritziges» zubereiten.

### **Fr. 26.05. Wildkräuterspaziergang abends**

Zeit: 19h – 20.30h  
Kosten: Fr. 45.- (Inkl. ein Produkt)  
Inhalt: Kräuter sammeln, Apéro und Demo wie man Naturkosmetik selber herstellen kann.

**Gerne organisiere ich auch für dich einen privaten Anlass.  
Z.B: Ein geniales Wildkräutergericht mit deinen Freundinnen in deiner Umgebung.**



Jeannette Spross, dipl Bewegungspädagogin, Personal FitnessTrainerin, Wildkräuterpädagogin  
Rheinauerweg 1 , 8447 Dachsen, Tel.: 052 659 50 79 [info@d11.ch](mailto:info@d11.ch) [www.d11.ch](http://www.d11.ch)