



Leben mit und aus der Natur

Gesine Müller

*Kräuterpädagogin, Natur- und Landschaftsführerin
Ganzheitliche Ernährungsberatung, Fastenurse, Waldbaden
Saalgasse 2, 07927 Hirschberg*

*Im Naturpark Thüringer Schiefergebirge / Obere Saale
036644/435277; 0176/67657247; www.kraeutersine.info; info@kraeutersine.info*

Kräutersine's Olitätenstübchen

Mittwoch bis Freitag von 14 bis 17 Uhr und auf Anfrage

Der Kurs

„Basisches Intervallfasten“

startet am Mittwoch, den 25. Januar 2023.

Kurszeiten sind: 10.00 Uhr, 15.00 Uhr und 18.30 Uhr.

**Es kann auch zwischen den Zeiten gewechselt werden. Die Teilnahme ist online möglich!
Start kann bis 15. Februar erfolgen**

Themen:

25. Januar 2023:	Die Vorbereitungswoche und die Darmsanierung
01. Februar 2023:	Esspausen, Blutzucker und unser Darm
08. Februar 2023:	Lebensmittel und frische Kräuter im Winter - Bitterstoffe
15. Februar 2023:	Krankheiten durch falsche Ernährung
22. Februar 2023:	Rezepte aus der „Dose“, auf Vorrat kochen
08. März 2023:	Frauentag - Alles rund ums backen
15. März 2023:	Erfolg - Misserfolg - Durchstarten
22. März 2023:	Die ersten Wildkräuter
29. März 2023:	Feste feiern - Ostern
05. April 2023:	Der Abschluss

Zu jedem Termin und Thema gibt es eine Verkostung und ein ausführliches Skript mit Rezeptvorschlägen für die ganze Woche.

Preis pro Termin und Person 20,00 €
Anmeldung erforderlich!