

## Ayurveda in aller Munde im HerZensWerk in Much

**Sa. 8. Februar      Fingerfood, Snacks & Brotaufstriche in der Ayurveda-Küche**

**Zeit: 10:30 bis 15:30 Uhr    Preis: 78,- €**

Dies ist eine Einladung zu einer einzigartigen Erfahrung um gemeinsam feine Häppchen und leckere *Snacks* ayurvedisch zuzubereiten und sich mit der Heilkraft dieser Küche auseinanderzusetzen! Die Idee, dass Kochen nicht nur Nahrungszubereitung, sondern auch ein kreativer, sinnlicher und heilender Prozess ist, soll Menschen ansprechen, die sich mehr Achtsamkeit und Selbstfürsorge in ihrem Alltag wünschen.

---

**Do. 1. Mai              Kräuterwanderung mit kleinem Picknick**

Ort: Wahn an der Wahnbachtalsperre / Picknick im HerZensWerk (je nach Witterung)

**Zeit: 10:30 – 14:00 Uhr    Preis: 45,- €**

Das Grün unter den Füßen neu entdecken. Kulinarische Wanderung mit Leckereien aus der Wildkräuterküche. Bei dieser *Kräuterwanderung* lernst du die heimischen Unkräuter kennen und erfährst worauf du beim Sammeln achten solltest. Du bekommst Sicherheit im Erkennen und Bestimmen von Wildkräutern.

---

**Sa. 3. Mai              Die heilsame Kräuterküche – mit Wildkräutern kochen**

**Zeit: 10:30 – 17:00 Uhr    Preis: 95,- €**

Von der Wiese auf den Teller. Brennnessel, Löwenzahn, Giersch, Bärlauch und vieles mehr - alles eigentlich gar nicht so exotisch, aber doch irgendwie unbekannt.

Erlebe diesen erlesenen wilden Geschmack mit der großen Wildkräuterkochschule. Vielfältige und erprobte Rezepte erwarten dich - von Suppen & Salaten über Dips und Aufstriche sowie Deftiges und Süßes.

---

**Anmeldung direkt bei Karin Schuller ♦ mobil: 0170-7036825**