

Wild- und Heilkräuter  
im  
Zentralen Mannheimer Lehrgarten

Anmeldung bitte nur bei Markus Schrade (Tel. 01590.6036153)  
Anmeldeschluss ist jeweils 3 Tage vor Kurstermin.

**Kräuterführungen:**

**Sonntag, 28.04.19 von 10.00 - 12.30 Uhr**

Mit der Kraft der frischen „Unkräuter“ in den Frühling starten

**Samstag, 08.06.19 von 10.00 - 12.30 Uhr**

Mit heimischen Wildkräutern gesund ins Pfingstwochenende

**Sonntag, 28.07.19 von 10.00 - 12.30 Uhr**

Mit Sommer-Heilkräutern gut vorbereitet für die Winterzeit

**Samstag, 07.09.19 von 14.00 - 16.30 Uhr**

Essbare „Unkräuter“ und Heilpflanzen aus der Region

**Kompakt-Seminar:**

**Der richtige Umgang mit Ölen und Fetten in der Ernährung**

Welche pflanzlichen Öle und Fette sind wirklich wichtig für die Körperfunktionen und somit wertvoll für unsere Gesundheit? Und auf welche Pflanzenöle sollte man verzichten?

**Freitag, 01.02.2019**

**18.00 - 20.30 Uhr**

**Samstag, 12.10.2019**

**10.00 - 12.30 Uhr**

**Workshop:**

**Herstellung von Tinkturen, Cremes & Salben**

Verwendung nur von natürlichen Rohstoffen und Zutaten. Mit der Heilkraft von Kräutern, ohne Zusätze von Farb- und Konservierungsstoffen.

Samstag, 28.09.2019 10.00 – 14.00 Uhr

Samstag, 16.11.2019 10.00 – 14.00 Uhr

**Ausführliche Informationen** zu diesen und weiteren Kursen finden Sie hier:

Markus Schrade unter [www.kräuterwanderung-mannheim.de](http://www.kräuterwanderung-mannheim.de)