



Kurs

ESSBARE FRÜHLINGSKRÄUTER SPAZIERGANG UND APÉRO

Samstag, 28. März 2026
09.00 - ca. 12.00 Uhr

Kosten
CHF 30.00
inkl. Apéro

Kursleitung
Jlona von Büren,
Heilpraktikerin
076 747 02 65

Kursort
3296 Arch

www.praxis-satva.com
starkes Immunsystem
für
körper,
geist &
seele

seit 2010

Jetzt spriessen sie wieder, die wilden grünen Frühlingskräuter. Reich an Vitaminen und Mineralstoffen bereichern sie unser Essen und unterstützen unsere Gesundheit.

Wir wandern ca. 2 h durch Wald und Wiese, schauen uns die Standorte der Kräuter an und sehen, wie und wo sie wachsen und lernen wie wir sie verwenden können. Anschliessend stärken wir uns mit einem Apéro.

Viele der grünen Vitalspender sind Heilkräuter und können gezielt zur Unterstützung der Gesundheit eingesetzt werden. Auch sogenannte „Beikräuter“ können unser tägliches Essen bereichern.

Die Exkursion ist für Interessierte, welche die wilden Grünen für sich entdecken und nutzen möchten. Es sind keine Vorkenntnisse notwendig.

Wir sind in Wald und Wiese unterwegs, deshalb ist gutes Schuhwerk und entsprechende Kleidung erforderlich. Der Kurs findet bei jeder Witterung statt.

Nicht vergessen: Korb und Notizbuch.

Treffpunkt: Aebnitstrasse 24, 3296 Arch

Anmelden kannst du dich schriftlich über www.praxis-satva.com (Kurse - Anmeldeformular) oder per Mail an [jvbueren\(at\)bluewin.ch](mailto:jvbueren(at)bluewin.ch).

Ich freue mich auf dich!