

## Die Verdauungsorgane unterstützen - mit Bitterstoffen und ätherischen Ölen

Unser Verdauungsapparat hat manchmal einiges zu ertragen. Einseitige und hastige Ernährung, aber auch Stress und Sorgen können sich „auf den Magen schlagen“. Manchen Ärger müssen wir erst „verdauen“.

Magen und Darm haben eine ganz zentrale und fundamentale Bedeutung für unser Wohlempfinden.

Bei einem Spaziergang am Fuße des Leithagebirges entdecken wir die Vielfalt der bauchfreundlichen Wildkräuter. Vielleicht kennst du die ein oder andere Pflanze bereits. Wir lernen ihren Namen kennen, woran man sie erkennt, wo sie wächst, welche wertvollen Inhaltsstoffe in ihr stecken und wie man sie einfach zubereitet.

Zum Abschluss bereiten wir gemeinsam Kräuter-Elixiere zu und verkosten selbstgesammelte Kräuterspezialitäten.

**Datum:** Sa, 08. Juli 2023

**Uhrzeit:** 09:00 - 12:00 Uhr

**Örtlichkeit:** Eisenstadt, LK Burgenland

**Referentin:** DI Claudia Winkovitsch

**Kursbeitrag:** € 25,-

### Folgendes ist zum Kurs mitzubringen:

- Schneidebrett
- Messer
- Korb/Tasche zum Sammeln von Pflanzen sowie eine Dose
- Trinkbecher
- wenn vorhanden: Mörser

### Anmeldung/Auskunft

LFI Burgenland

Andrea Steiner

Tel: 02682/702-420

Mail: office@lfi-bgld.at