



Sei dir
wichtig[®]



Termine
Juni – Oktober
2023



Kräuterwanderungen
Vorträge und Seminare
zum Thema Ernährung
Workshops

Juni 2023



Wildkräuterspaziergang in der Vollmondnacht

3. Juni | 22:00 - 23:59 Uhr
15,00 €

Bei einem zauberhaften Nachtspariergang wollen wir die Wildkräuter neu entdecken. Im Vollmondschein begeben wir uns auf eine feinfühilige Reise in unsere heimische Pflanzenwelt. Im Dunkeln verliert unser Sehsinn an Bedeutung. Vielmehr stehen Ertasten, Riechen und Schmecken im Vordergrund. Vielleicht begleiten uns auch die Geräusche eines Kauzes oder der Fuchs und Fledermäuse kreuzen unseren Weg.

Seminar: Ü60 Ernährung – fit und gesund im Alter

10. Juni | 11:00 – 16:00 Uhr
45,00 €



Die richtige Ernährung ab 60 ist ein komplexes Thema. Denn unser Körper verändert sich: Muskel- und Knochenmasse nehmen ab. Der Darm ist nicht mehr so aktiv, um den Körper mit wichtigen Nährstoffen zu versorgen. Nun ist es wichtig, die Nährstoffversorgung anzupassen, damit ihr lange aktiv bleibt und eure Gesundheit erhalten könnt.



Vortrag: Brainfood – Essen für ein leistungs- fähiges und gesundes Gehirn

30. Juni | 17:00 – 20:00 Uhr
30,00 €

Unser Gehirn ist ein echter Workaholic. Ein wahres Multitalent, das für diese Leistung Energie und Nährstoffe benötigt. Welche Vitalstoffe aus unserer Ernährung gezielt Einfluss auf die Leistungsfähigkeit haben und unsere Konzentrationsfähigkeit fördern können, erfahrt ihr in diesem Vortrag. Außerdem beleuchten wir die Auswirkungen von Ernährung auf Alzheimer und Demenz.

Juni – September 2023



Wildes vom Wegesrand, Kräuterwanderung im Juni

24. Juni | 15:00 - 18:30 Uhr
20,00 €

Im Juni hält der Sommer Einzug. Es ist wunderbar warm und die Natur ist bunt wie selten. Am Johannistag wollen wir ein wenig Brauchtum erfahren und die unbändige Vielfalt der Heilpflanzen und Wildkräuter entdecken. Roter Klatschmohn, Holunder, Johanniskraut, Schafgarbe, Beifuß, Mädesüß, Spitzwegerich u. v. m. werden unseren Weg kreuzen.

Workshop: Essbare Wildsamen sammeln und zubereiten

26. August | 13:00 – 18:00 Uhr
42,00 €



Unsere Wildpflanzen bieten mehr als nur Blätter und Blüten. Auch die Samen können verarbeitet werden! Mit ihnen lassen sich Gerichte aufwerten und sie sorgen für manchen Aha-Effekt am kalten Buffet. In meinem Heilpflanzen- und Wildkräutergarten sammeln wir Samen von Brennnessel, Engelwurz, Franzosenkraut, Giersch, Sauerampfer, Vogelmiere u. v. m. und bereiten daraus z. B. Energiebällchen, Hummus, Brotaufstriche zu und essen gemeinsam.

Giftpflanzenwanderung: Die Dosis macht das Gift

03. September
11:00 - 14:00 Uhr
18,00 €



Wir finden in der Natur und sogar in unseren heimischen Gärten viele sog. Giftpflanzen. Einige lösen bei Kontakt mit der Haut allergische Reaktionen aus. Andere verursachen bei falscher Zubereitung durch ihre Inhaltsstoffe Übelkeit und Erbrechen und andere sind so giftig, dass sie sogar zum Tod führen können. Ich erzähle euch, wie ihr die Pflanzen sicher erkennen könnt und Verwechslungsgefahr mit essbaren Wildpflanzen ausgeschlossen wird.

September – Oktober 2023



Wildes vom Wegesrand, Kräuterwanderung im September

10. September
10:30 – 14:00 Uhr
20,00 €

Im September ist es meistens noch sonnig und warm. Bei den Wildfrüchten geht die Ernte los. Eberesche, Weißdorn und Hagebutten bieten uns ihre Vitamine in Form von leuchtenden Früchten an. Johanniskraut, Goldrute, Ringelblume und viele mehr strahlen um die Wette. Schafgarbe, Spitzwegerich und die große Klette zeigen uns ihre interessanten Blüten. Aber auch unscheinbare Samen wie die der Brennnessel sind noch zu finden. Bei dieser Wildkräuterwanderung zeige ich euch, wie ihr die Pflanzen erkennen könnt. Ihr erfahrt viel Wissenswertes über die Heilwirkung, die Anwendung als Hausmittel und den Einsatz in der Küche.

Wildes vom Wegesrand, Kräuterwanderung im Oktober

29. Oktober | 11:00 – 14:00 Uhr
18,00 €



Passend zum Ende der Sommerzeit gehen wir gemeinsam auf die letzte Wildkräuterwanderung des Jahres. Die Frage „Wächst da noch was?“ kann berechtigt sein – muss sie aber nicht. Je nach Verlauf des Sommers besteht durchaus die Möglichkeit, dass der Wegesrand noch reich bewachsen ist. Wir wollen uns in lockerer Atmosphäre auf die Suche nach Wildkräutern und Heilpflanzen machen und vielleicht können wir auch den ein oder anderen Schatz entdecken, mit dem wir gar nicht (mehr) rechnen.

Ein Blick auf meine Website lohnt sich. Weitere Termine werden dort laufend aktualisiert und bekanntgegeben. Änderungen vorbehalten.

Alle Veranstaltungen finden in Lehrte
OT Arpke statt. Einzelne Änderungen werden
bei Anmeldung mitgeteilt bzw. stehen direkt
in der Seminarbeschreibung!

Gruppenangebote

Ihr seid auf der Suche nach einer ganz besonderen Veranstaltung zum Geburtstag, als Betriebsausflug oder um einfach mal wieder zusammen mit der Familie oder Freunden etwas Schönes zu unternehmen?

Dann bucht doch eine Wildkräuterwanderung!

Saisonal abhängig entdecken wir **Knospen, Blätter, Blüten oder Wurzeln**.

Wir erkunden, was es am Wegesrand für wunderbare Wildkräuter und Heilpflanzen zu finden gibt. Ihr erfahrt, was daraus zubereitet werden kann und dass gegen so manches Leiden ein Kraut gewachsen ist.

Die Preise sind abhängig von der Art und der Dauer der Veranstaltung. Eine Themenauswahl seht ihr auf meiner Internetseite.

Preisbeispiel: Wanderung ca. 3 Stunden = 20,00 € pro Person inkl. Skript. (Die Mindestgebühr bei weniger als 6 Teilnehmenden beträgt 120,00 Euro). Maximale Gruppengröße sind 15 Personen.

Umfangreichere Veranstaltungen auf Anfrage.

Die Wanderungen finden in der Regel in 31275 Lehrte OT Arpke statt. Nach Absprache komme ich auch zu euch. Zuzüglich Fahrtkostenpauschale von 20,00 Euro im Umkreis von 40 km.

Termine
auf Anfrage!



Themen
und Infos
hier!

Immer up to date ...

... im Newsletter!

Ihr seid interessiert an aktuellen Terminen, frischen Infos aus der Ernährungs- und Heilpflanzenwelt oder sucht saisonale Tipps rund um das Thema Essen? Dann abonniert gerne meinen Newsletter:

www.sei-dir-wichtig.de/newsletter/



... auf Instagram!

Habt ihr Lust, mich bei der Arbeit als ErnährungsCoach & Heilpflanzenexpertin zu begleiten? Dann besucht mein Instagram-Profil und lasst euch von meinen Ideen für schnelle vegetarische & vegane Rezepte inspirieren, erfahrt Interessantes über Heilpflanzen und begleitet mich auf meinen Ausflügen in die Natur oder den Gemüsegarten.

www.instagram.com/sei_dir_wichtig



Sei dir
wichtig®

Für individuelle Terminvereinbarungen und Seminar-, Workshop- oder Vortragsanfragen nehmt gerne Kontakt mit mir auf.

Isabell Slowik

Hasendamm 67 • 31275 Lehrte
Tel. 05175 / 31 93 83 • Mobil 0173 / 72 07 315

Mail: kontakt@sei-dir-wichtig.de

Web: www.sei-dir-wichtig.de

IG: www.instagram.com/sei_dir_wichtig



LGBTQIA*
friendly