

Genuss und Powerfood für die weibliche Balance



Bildungszentrum Rehastudy
Bad Zurzach, Winterthur
Quellenstrasse 34
CH-5330 Bad Zurzach
Tel. +41 (0)56 265 10 20
Fax +41 (0)56 265 10 29
E-Mail info@rehastudy.ch
www.rehastudy.ch

EDUQUA

Schweizerisches Qualitätszertifikat für Weiterbildungsinstitutionen
Certificat suisse de qualité pour les institutions de formation continue
Certificato nazionale di qualità per istituzioni di formazione continua

Kursausschreibung

Genuss und Powerfood für die weibliche Balance

EINLEITUNG

Lerne das Powerfood mit Genuss kennen.

Wildkräuter sind wahre Schätze der Natur – kraftvoll, vielseitig und voller Aroma. Sie wachsen direkt vor deiner Haustür und stecken voller gesunder Inhaltsstoffe.

Gemeinsam tauchen wir mit dir ein in die Welt der Wildkräuter – wir lernen, sie sicher zu erkennen und sie im Alltag und in der Küche für unser Wohlbefinden anzuwenden.

Wir zaubern daraus einfache, kreative Genussrezepte.

Dabei geht es nicht nur um Geschmack: Wildkräuter können dein Wohlbefinden stärken, deine Gesundheit unterstützen – und sogar hormonelle Beschwerden auf natürliche Weise lindern und ausgleichen.

Lass uns gemeinsam die Welt der Wildkräuter erkunden und erfahren, wie viel Genuss und Kraft in ihnen steckt!

ZIELE

- Der Workshop verändert deinen Blick auf die Wiese – mit Achtsamkeit und neuem Wissen über Wildkräuter
- Einführung in die Bestimmung regionaler Wildkräuter
- Kennenlernen von 15 Basic-Wildkräutern, die du leicht wiederfindest
- Gemeinsam erkennen, sicher bestimmen und verantwortungsvoll sammeln
- Praktische Tipps zur Verwendung in Küche und Hausapotheke
- Entdecken der natürlichen Heilkraft heimischer Pflanzen für das hormonelle Gleichgewicht
- Wissenswertes zu Inhaltsstoffen und Wirkungen
- Genussvoller Zugang zu gesunder Ernährung und ganzheitlichem Wohlbefinden

INHALTE

- Viel Wissenswertes über Wildkräuter bei einem Wildkräuterspaziergang direkt vor Ort im Therapiegarten von Zurzach Care
- Zubereiten von einfachen Rezepturen mit Wildkräutern in der Teamküche
- Begrüßung und Einstieg in die Wildkräuterwelt
- Wer ist herba2?
- Was sind deine Erwartungen? Was willst du über Wildkräuter lernen?
- Warum Wildkräuter? Was macht sie so besonders? Was sind ihre Vitalstoffe?
- Ideen und Rezepturen mit Wildkräutern – Genuss und Pflanzenkraft verbinden
- Austausch mit Fragen, Literatur, Apps, Material

METHODEN/ARBEITSWEISEN

Wildkräuter entdecken – Genuss, Heilkraft und hormonelle Balance

In diesem Workshop tauchen wir ein in die Welt der heimischen Wildkräuter:

Wir lernen, sie sicher zu erkennen, mit Achtsamkeit zu pflücken, fein zuzubereiten und mit allen Sinnen zu genießen. Gemeinsam entdecken wir das „grüne Gold“ neu und erfahren, wie sich daraus ein wohltuender Tee zubereiten lässt.

Ein besonderer Fokus liegt auf den Wildkräutern, die traditionell zur Unterstützung der hormonellen Balance verwendet werden. Wir stellen dir typische Frauenkräuter vor, erklären ihre Wirkung und zeigen, wie sie Beschwerden auf sanfte Weise lindern und ausgleichen können.

Neben dem praktischen Erkennen und Sammeln geht es uns auch um alltagstaugliche Anwendungen: Wie kannst du Wildkräuter haltbar machen, richtig konservieren und dir einen schnellen Zugriff im Alltag sichern? Freu dich auf einen inspirierenden Workshop voller Wissen, Natur und Genuss.

Erlebe die Welt der Wildkräuter hautnah – mit spannendem Wissen und einfachen Rezepturen zum Ausprobieren, die Genuss und Pflanzenkraft auf wunderbare Weise verbinden.

ANGABEN ZUR LEHRPERSON

Alexandra Gröber

Wildkräuter-Expertin, Unternehmerin Medien-Agentur MAS Strategic Design ZHdK



Vera Mücke

Wildkräuter-Pädagogin, Wildkräuter-Expertin, Fachlehrerin für Sport und Ernährung

KURSVORAUSSETZUNGEN

Keine Vorkenntnisse notwendig – BASIC Workshop für Einsteigerinnen und Fortgeschrittene

Ein Workshop für alle, die mit offenen Sinnen und wachem Herzen die wilde Schönheit der Natur erleben möchten.

Tauche ein in die Welt der Wildkräuter – mit Achtsamkeit, Entdeckerfreude und genussvollen Momenten.

Die Natur sprüht vor Pflanzenkraft: Geh hinaus, entdecke, sammle und genieße!

Lass dich inspirieren von vielfältigen Ideen, wie sich Wildkräuter ganz einfach in den Alltag einbinden lassen.

Es wird deinen Focus auf die grüne Wiese komplett verändern.

LEITUNG

Gröber Alexandra & Vera Mücke

BEMERKUNGEN

- Blog und Website mit aktuellen Beiträgen zum Thema Wildkräuter:

www.herba2.de

Publikationen und Fachartikel

Autorinnen Wildkräuter-Buch

Vera Mücke und Alexandra Gröber

Buch-Vorstellung Frühjahr 2026

Patmos/Thorbecke Verlag

Kursort	Datum	Zeiten	Kurs-Nr	Kosten
Bad Zurzach	06.05.2026	17.00 - 20.00 Uhr	26150	CHF 100.-