

# Rosmarin & Kinkerlitz

märchenhaft – kräuterreich – rohköstlich

## Unser Jahresprogramm 2019

---

Wildkräuterkurse

Rohkostseminare

Märchenabende

Verwöhn-Nachmittage



---

Teilnahme an allen Veranstaltungen nur nach vorheriger Anmeldung möglich!  
Buchung telefonisch (04822 365 950) oder online über unsere Website.

---

## Januar 2019

**Märchenabend für Erwachsene** Sa., 26. Januar 2019, 19:30 bis 22.00 h

Frei erzählte Märchen und Geschichten aus fernen Welten entführen in die Welt der Phantasie – dazu erklingt die keltische Harfe. Zeit zum Träumen vor dem knisternden Ofen.

Kosten: 23,00 € inkl. kleinem Snack

---



## Februar 2019

**Schmuckworkshop mit Genuss** Fr., 01.02.2019 15.00 bis 19.00 h

Ein Nachmittag für Leib und Seele.

Ihr gestaltet individuellen Schmuck nach euren Vorstellungen und genießt dabei Kaffee, Tee und rohköstlichen Kuchen von uns. Der Schmuckworkshop wird durchgeführt von Sonja von Lagunenschmuck (<https://www.lagunenschmuck.de>)

Kosten: 25,- € zzgl. Materialkosten für die Schmuckstücke

---

**Rohkost Kuchenkurs** Do., 14. Februar 2019, 14:00 bis 17.00 h

Kuchen geht immer! Rohkostkuchen sowieso!!! Gesund und oberköstlich! Wir bereiten gemeinsam Kuchen und Leckereien und verzehren sie anschließend.

Kosten: 28,50 €

---



**Winter-Rohkost** Mi., 20. Februar 2019, 15:00 – 18.00 h

Wärmende Rohkost – Speisen mit Sprossen, warmen Suppen, Crackern. Gesund und froh durch den Winter!

Kosten: 26,50 €

---

**Märchenmenü für Erwachsene** Fr., 22. Februar 2019, 19:00 bis 22.00 h

„Die Frau im Silberspiegel“ - Frei erzählte Märchen und Geschichten aus fernen Welten entführen in die Welt der Phantasie – dazu erklingt die keltische Harfe. Zeit zum Träumen... Dazu wird ein köstliches 3 – Gänge Menü gereicht.

Veranstaltungsort: Antik-Café La Donna in Schlotfeld

Kosten: 39,90 € inkl. Tafelwasser

---



**Märchenabend für Erwachsene** Sa., 23. Februar 2019, 19:30 bis 22.00 h

Frei erzählte Märchen und Geschichten aus fernen Welten entführen in die Welt der Phantasie – dazu erklingt die keltische Harfe. Zeit zum Träumen vor dem knisternden Ofen.

Kosten: 23,00 € inkl. kleinem Snack

---

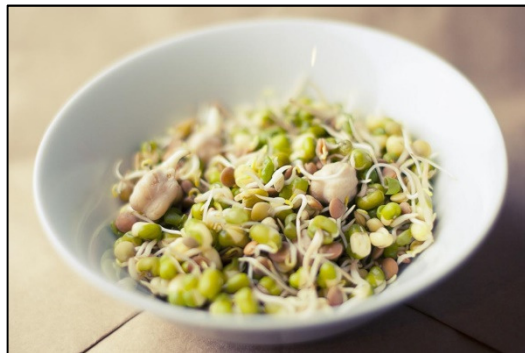
**Winter-Wildkräuter** Do., 28. Februar 2019, 15:00 – 18.00 h

Wildkräuter – Rundgang – was wächst denn schon? Wildkräuter-Smoothie mit ersten frischen Kräutern, Rohkostpizza, rohe „goldene Milch“

Kosten: 26,50 €

---

## März 2019



**Wildkräuterkurs** Do., 7. März 2019, 15:00 – 18.00 h  
Ausführlicher Wildkräuter – Rundgang – was wächst denn schon? Grüner Wildkräuter-Wachmacher-Smoothie, Gemüsespaghetti mit Mandelkräutersauce und Sprossen

Kosten: 26,50 €

---

**Rohkost Kuchenkurs** Sa., 9. März 2019, 14:00 – 17.00 h

Kuchen geht immer! Rohkostkuchen sowieso!!! Gesund und oberköstlich! Walnusskekse, Brownies (hmmmm!!!), Apfelkuchen Wir bereiten gemeinsam Kuchen und Leckereien und verzehren sie anschließend.

Kosten: 28,50 €

---

**Wildkräuterkurs** Mi., 13. März 2019, 15:00 – 18.00 h

Ausführlicher Wildkräuter – Rundgang, danach bereiten und genießen wir: Grüner Smoothie mit Lindenknospen, Cashew-Bärlauchherzen mit wildem Salat

Kosten: 26,50 €

---

**Wildkräuter-Rohkost Nachmittagsseminar** Sa., 16. März, 15.00 h – 19.00 h



Wir beschäftigen uns intensiv aber entspannt mit der vitalstoffreichen Rohkost. In gemütlicher Runde haben wir viel Zeit für deine Fragen. Wir teilen unsere Erfahrung und unser Wissen mit dir und gehen auf deine Fragen ein. An diesem Nachmittag wird es natürlich auch viel zu kosten/ essen geben, denn es soll nicht bei Theorie bleiben. Wir haben alles schon vorbereitet und du brauchst nur noch genießen. Einen Wildkräuterrundgang gehört mit zum Programm.

Diese 4 Stunden, die dein Leben komplett verändern und bereichern können, solltest du dir einfach mal gönnen!

Kosten: 48,00 € inkl. Essen

---

**Wildkräuterkurs** Di., 19. März 2019, 15:00 – 18.00 h

Ausführlicher Wildkräuter – Rundgang, danach bereiten und genießen wir: GIBA (Giersch-Banane) Smoothie Brennesselsuppe mit Leinsamenklößchen und Cräckern (die Brennessel enthält viele wertvolle Stoffe, aber bestimmt nicht 3 'n' 😊 )

Kosten: 26,50 €

---

**Märchenabend für Erwachsene** Sa., 23. März 2019, 19:30 bis 22.00 h

Frei erzählte Märchen und Geschichten aus fernen Welten entführen in die Welt der Phantasie – dazu erklingt die keltische Harfe. Zeit zum Träumen vor dem knisternden Ofen.

Kosten: 23,00 € inkl. kleinem Snack

---



**Wildkräuterkurs** Mi., 27. März 2019, 15:00 – 18.00 h

Ausführlicher Wildkräuter – Rundgang, danach bereiten und genießen wir: Frühlingserwachen-Smoothie, wilder Salat mit Buchweizensprossen

Kosten: 26,50 €

---

## April 2019

**Rohkost Kuchenkurs** Di., 2. April 2019, 14:00 – 17.00 h

Schnell gezaubert, gesund und KÖSTLICH!!! Müsli-Riegel, Kräuterkekse, Schokokuchen. Wir bereiten gemeinsam Kuchen und Leckereien und verzehren sie anschließend.

Kosten: 28,50 €

---

**Wildkräuterkurs** Sa., 6. April 2019, 15:00 – 18.00 h

Ausführlicher Wildkräuter – Rundgang, danach bereiten und genießen wir: Grüner Smoothie mit Löwenzahn und Chlorella, Gemüseteller mit Kräuterdip und wildem Salat

Kosten: 26,50 €

---

**Wildkräuter - Vormittagskurs!** Sa., 13. April 2019, 10:00 – 13.00 h

Ausführlicher Wildkräuter – Rundgang, danach bereiten und genießen wir: Grüner Smoothie Powerdrink, Möhren“spaghetti“ mit Wildkrautpesto und eingelegten Champignons

Kosten: 26,50 €

---

**Märchenabend für Erwachsene** Sa., 13. April 2019, 19:30 bis 22.00 h

Frei erzählte Märchen und Geschichten aus fernen Welten entführen in die Welt der Phantasie – dazu erklingt die keltische Harfe.

Zeit zum Träumen vor dem knisternden Ofen.



Kosten: 23,00 € inkl. kleinem Snack

---

**Wildkräuterkurs** Do., 18. April 2019, 15:00 – 18.00 h

Ausführlicher Wildkräuter – Rundgang, danach bereiten und genießen wir: Gründonnerstags-Smoothie, wilder Salat mit Nuss Herzen und Quinoasprossen

Kosten: 26,50 €

---

**Wildkräuterkurs** Mi., 24. April 2019, 15:00 – 18.00 h

Ausführlicher Wildkräuter – Rundgang, danach bereiten und genießen wir: Grüner Smoothie mit Gänseblümchen, spiralisiertes Gemüse mit Wildkräutersauce

Kosten: 26,50 €

---

**Frühlingsfest** Sa., 27. April von 11.00 – 19.00 h

Von 11.00 – 19.00 h laden wir Euch herzlich ein zum Stöbern und Schlemmen. Tee, Kaffee und Rohkostlichkeiten genießen, Kräuterpflanzen für den Garten, Balkon oder die Fensterbank und schöne Garten- und Zimmerdeko entdecken, Geschichten und Harfe lauschen, klönen und nette Menschen treffen,...

**Eine Anmeldung ist nicht erforderlich und der Eintritt ist frei!**

---



**Wildkräuterkurs** Di., 30. April 2019, 15:00 – 18.00 h  
Wildkräuter – Rundgang, danach bereiten und genießen wir: Energieschub-Smoothie, Salattürmchen mit Sprossen und Blüten

Kosten: 26,50 €

---

# Mai 2019

**Schmuckworkshop mit Genuss** Fr., 03.05.2019 15.00 bis 19.00 h

Ein Nachmittag für Leib und Seele.

Ihr gestaltet individuellen Schmuck nach euren Vorstellungen und genießt dabei Kaffee, Tee und rohköstlichen Kuchen von uns. Der Schmuckworkshop wird durchgeführt von Sonja von Lagunenschmuck ([www.lagunenschmuck.de](http://www.lagunenschmuck.de))

Kosten: 25,- € zzgl. Materialkosten für die Schmuckstücke

---

**Rohkost Kuchenkurs** Mi., 8. Mai 2019, 14:00 – 17.00 h

Schnell gezaubert, gesund und KÖSTLICH!!! Ohne Zucker, Mehl, Butter – ohne Backen aber: megalecker! Wir bereiten gemeinsam Kuchen und Leckereien und verzehren sie anschließend.

Kosten: 28,50 €

---

**Tagesseminar Wildkräuter und Rohkost** Sa., 11. Mai 2019, 9:00 – 18.00 h

Wir beschäftigen uns intensiv aber entspannt mit der vitalstoffreichen Rohkost. Wir futtern uns durch die bunte, urgesunde Raw Food Küche, lernen dabei essbare Wildpflanzen kennen, bereiten in kleiner, geselliger Runde sehr vielseitige Gerichte zu und erhalten einen Einblick in ein einfacheres, gesünderes und glücklicheres Leben.

Kosten: 98,00 € inkl. 4 Mahlzeiten

---

**Wildkräuterkurs "Frühstück"** Mi., 15. Mai 2019, 10:00 – 13.00 h

Vormittagskurs!!! Wunderbar rohköstlich frühstücken, danach gibt es einen ausführlichen Wildkräuter – Rundgang

Kosten: 26,50 €

---

**Wildkräuterkurs** Di., 21. Mai 2019, 15:00 – 18.00 h

Ausführlicher Wildkräuter – Rundgang, danach bereiten und genießen wir: Grüner Smoothie mit Lindenblättern und Löwenzahn, bunte rohe Pizza

**Wildkräuter - Vormittagskurs!** Sa., 25. Mai 2019, 10:00 – 13.00 h

Vormittagskurs!!! Ausführlicher Wildkräuter – Rundgang, danach bereiten und genießen wir: Grüner Smoothie mit Blütenpower, Wildkrautsalat mit Möhrenkugeln

Kosten: 26,50 €

---

**Märchenabend für Erwachsene** Sa., 25. Mai 2019, 19:30 bis 22.00 h

Frei erzählte Märchen und Geschichten aus fernen Welten entführen in die Welt der Phantasie – dazu erklingt die keltische Harfe.

Zeit zum Träumen in der roten Jurte.

Kosten: 23,00 € inkl. kleinem Snack

---

**Wildkräuterkurs** Di., 28. Mai 2019, 15:00 – 18.00 h

Ausführlicher Wildkräuter – Rundgang, danach bereiten und genießen wir: Grüner Smoothie mit Süßdolden, Wilder Salat mit Kohlrabi „Ravioli“

# Juni 2019

**Verwöhnnachmittag** Sa., 01. Juni 2019, 15:00 – 18.00 h

Ein Rundgang mit ausführlichen Infos über köstliche Wildkräuter – dann folgt der Gaumenkitzel: Kuchen und Torten als Superfood – kein Mehl, kein Zucker, kein Ei und keine anderen tierischen Produkte! Dafür viel WOW! und HMMMM!!! Welch' ein Anblick und welch' Genuss! Anschließend ertönt die keltische Harfe und lustige und un-erhörte Geschichten verwöhnen Ohren und Gemüt. Ein Nachmittag zum Entspannen und Seele baumeln lassen!

Kosten: 26,50 €

---

**Wildkräuterkurs "Frühstück"** Mi., 5. Juni 2019, 10:00 – 13.00 h

Vormittagskurs!!! Wunderbar rohköstlich frühstücken, danach gibt es einen ausführlichen Wildkräuter – Rundgang

Kosten: 26,50 €

---

**Wildkräuterkurs** Sa., 15. Juni 2019, 15:00 – 18.00 h

Ausführlicher Wildkräuter – Rundgang, danach bereiten und genießen wir: Grüner Vitalstoff-Smoothie – Wiesenpower! Rohkost"reis" mit buntem Gemüse und wildem Kraut

Kosten: 26,50 €

---

**Wildkräuterkurs** Di., 18. Juni 2019, 15:00 – 18.00 h

Ausführlicher Wildkräuter – Rundgang, danach bereiten und genießen wir: Grüner Smoothie mit Brennesseln, Zucchini-, „Spaghetti“ mit rohem Veggies „Hack“ und Wildkräutersauce

Kosten: 26,50 €

---

**Kräuterfest** Sa., 22. Juni 11.00 – 19.00 h

Von 11.00 – 19.00 h laden wir Euch herzlich ein zum Stöbern und Schlemmen. Tee, Kaffee und Rohkostlichkeiten genießen, Kräuterpflanzen für den Garten, Balkon oder die Fensterbank und schöne Garten- und Zimmerdeko entdecken, Geschichten und Harfe lauschen, klönen und nette Menschen treffen,...

**Eine Anmeldung ist nicht erforderlich und der Eintritt ist frei!**

---

**Wildkräuterkurs** Do., 27. Juni 2019, 15:00 – 18.00 h

Ausführlicher Wildkräuter – Rundgang, danach bereiten und genießen wir: Grüner Sommer-smoothie mit Beeren, Brotaufstriche und Dips für Cracker und Gemüse

Kosten: 26,50 €

---

**Märchenabend für Erwachsene** Sa., 29. Juni 2019, 19:30 bis 22.00 h

Frei erzählte Märchen und Geschichten aus fernen Welten entführen in die Welt der Phantasie – dazu erklingt die keltische Harfe.

Zeit zum Träumen in der roten Jurte.

Kosten: 23,00 € inkl. kleinem Snack

---

# Juli 2019

**Wildkräuterkurs** Di., 2. Juli 2019, 15:00 – 18.00 h

Ausführlicher Wildkräuter – Rundgang, danach bereiten und genießen wir: Erdbeersmoothie mit Löwenzahn und Minze, Gefüllte Paprikaschoten mit Blumensalat

Kosten: 26,50 €

---

**Rohkost Kuchenkurs** Sa., 6. Juli 2019, 14:00 – 17.00 h

Schnell gezaubert, gesund und KÖSTLICH!!! Kuchen, Kügelchen und rohes Eis. Wir bereiten gemeinsam Kuchen und Leckereien und verzehren sie anschließend.

Kosten: 28,50 €

---

**Wildkräuterkurs "Frühstück"** Do., 11. Juli 2019, 10:00 – 13.00 h

Vormittagskurs!!! Kräuter in Hülle und Fülle! Wunderbar rohköstlich frühstücken, danach gibt es einen ausführlichen Wildkräuter – Rundgang

Kosten: 26,50 €

---

**Verwöhnnachmittag** Sa., 13. Juli 2019, 15:00 – 18.00 h

Ein Rundgang mit ausführlichen Infos über köstliche Wildkräuter – dann folgt der Gaumenkitzel: Kuchen und Torten als Superfood – kein Mehl, kein Zucker, kein Ei und keine anderen tierischen Produkte! Dafür viel WOW! und HMMMMM!!! Welch' ein Anblick und welch' Genuss! Anschließend ertönt die keltische Harfe und lustige und un-erhörte Geschichten verwöhnen Ohren und Gemüt. Ein Nachmittag zum Entspannen und Seele baumeln lassen!

Kosten: 26,50 €

---

**Wildkräuterkurs** Mi., 17. Juli 2019, 15:00 – 18.00 h

Ausführlicher Wildkräuter – Rundgang, danach bereiten und genießen wir: Himbeersmoothie mit Vogelmiere, Gurkensuppe mit Leinsamenklößchen und Cräckern

Kosten: 26,50 €

---

**Wildkräuter-Rohkost Nachmittagsseminar** Sa., 20. Juli, 15.00 h – 19.00 h

Wir beschäftigen uns intensiv aber entspannt mit der vitalstoffreichen Rohkost. In gemütlicher Runde haben wir viel Zeit für deine Fragen. Wir teilen unsere Erfahrung und unser Wissen mit dir und gehen auf deine Fragen ein. An diesem Nachmittag wird es natürlich auch viel zu kosten/essen geben, denn es soll nicht bei Theorie bleiben. Wir haben alles schon vorbereitet und du brauchst nur noch genießen. Einen Wildkräuterrundgang gehört mit zum Programm.

Diese 4 Stunden, die dein Leben komplett verändern und bereichern können, solltest du dir einfach mal gönnen!

Kosten: 48,00 € inkl. Essen

---

**Wildkräuterkurs** Di., 23. Juli 2019, 15:00 – 18.00 h

Ausführlicher Wildkräuter – Rundgang, danach bereiten und genießen wir: Grüner Smoothie mit Maulbeerbaumblättern, Gemüse"spaghetti" mit verschiedenen Saucen und Wildkräuterpesto

Kosten: 26,50 €

---



**Wildkräuter-Vormittagskurs!** Sa., 27. Juli 2019, 10:00 – 13.00 h

Ausführlicher Wildkräuter – Rundgang, danach bereiten und genießen wir: Grüner Sommersmoothie, wilder Salat mit gefüllten Tomaten

Kosten: 26,50 €

---

**Märchenabend für Erwachsene** Sa., 27. Juli 2019, 19:30 bis 22.00 h



Frei erzählte Märchen und Geschichten aus fernen Welten entführen in die Welt der Phantasie – dazu erklingt die keltische Harfe. Zeit zum Träumen in der roten Jurte.

Kosten: 23,00 € inkl. kleinem Snack

---

## August 2019

**Rohkost Kuchenkurs** Do., 1. August 2019, 14:00 – 17.00 h

Schnell gezaubert, gesund und KÖSTLICH!!! Sommertorte mit Melone, Eis, Schokodessert. Wir bereiten gemeinsam Kuchen und Leckereien und verzehren sie anschließend.

Kosten: 28,50 €

---

**Wildkräuterkurs** Mi., 7. August 2019, 15:00 – 18.00 h

Ausführlicher Wildkräuter – Rundgang, danach bereiten und genießen wir: Grüner Smoothie mit Trauben und Giersch, wilder Salat mit Blüten und gefüllten Champignons

Kosten: 26,50 €

---

**Verwöhnnachmittag** Sa., 10. August 2019, 15:00 – 18.00 h

Ein Rundgang mit ausführlichen Infos über köstliche Wildkräuter – dann folgt der Gaumenkitzel: Kuchen und Torten als Superfood – kein Mehl, kein Zucker, kein Ei und keine anderen tierischen Produkte! Dafür viel WOW! und HMMMM!!! Welch' ein Anblick und welch' Genuss! Anschließend ertönt die keltische Harfe und lustige und un-erhörte Geschichten verwöhnen Ohren und Gemüt. Ein Nachmittag zum Entspannen und Seele baumeln lassen!

Kosten: 26,50 €

---

**Wildkräuterkurs** Di., 13. August 2019, 15:00 – 18.00 h

Ausführlicher Wildkräuter – Rundgang, danach bereiten und genießen wir: Grüner Smoothie mit Mandelmus, „Nudeln“ mit Tomatensauce – vitalstoffreich – rohköstlich

Kosten: 26,50 €

---

**Wildkräuterkurs** Sa., 17. August 2019, 15:00 – 18.00 h

Ausführlicher Wildkräuter – Rundgang, danach bereiten und genießen wir: Grüner Smoothie mit Nektarinen, Gemüse-Türmchen, Salat mit Vogelmilch und Mandelsauce

Kosten: 26,50 €

---

**Wildkräuterkurs "Frühstück"**

Mi., 21. August 2019, 10:00 – 13.00 h

Vormittagskurs!!! Wunderbar rohköstlich frühstücken, danach gibt es einen ausführlichen Wildkräuter – Rundgang

Kosten: 26,50 €

---



**Märchenabend für Erwachsene** Sa., 24. August 2019, 19:30 bis 22.00 h

Frei erzählte Märchen und Geschichten aus fernen Welten entführen in die Welt der Phantasie – dazu erklingt die keltische Harfe. Zeit zum Träumen in der roten Jurte.

Kosten: 23,00 € inkl. kleinem Snack

---

**Rohkost Kuchenkurs** Di., 27. August 2019, 14:00 – 17.00 h

Schnell gezaubert, gesund und KÖSTLICH!!! Kuchen, Kekse, Kügelchen – ohne Zucker, Mehl, Butter – ohne Backen aber: megalecker! Wir bereiten gemeinsam Kuchen und Leckereien und verzehren sie anschließend.

Kosten: 28,50 €

---

**Wildkräuterkurs** Fr., 30. August 2019, 15:00 – 18.00 h

Ausführlicher Wildkräuter – Rundgang, danach bereiten und genießen wir: Grüner Wildkräuter-Smoothie, Wilder Salat mit Birnen und Möhren-Mandelbällchen

Kosten: 26,50 €

---

## September 2019

**Wildkräuterkurs** Di., 3. September 2019, 15:00 – 18.00 h

Ausführlicher Wildkräuter – Rundgang, danach bereiten und genießen wir: Wilder grüner Smoothie, Salatwraps mit roter Bete, Gemüse“nudeln“

Kosten: 26,50 €

---

**Wildkräuterkurs** Do., 12. September 2019, 15:00 – 18.00 h

Ausführlicher Wildkräuter – Rundgang, danach bereiten und genießen wir: Grüner Smoothie mit Birnen, Blumenkohl-Curry auf Salatbett

Kosten: 26,50 €

---

**Wildkräuterkurs "Frühstück"** Sa., 14. September 2019, 10:00 – 13.00 h  
Vormittagskurs!!! Wunderbar rohköstlich frühstücken, danach gibt es einen ausführlichen Wildkräuter – Rundgang  
Kosten: 26,50 €

---

**Wildkräuterkurs** Mi., 18. September 2019, 15:00 – 18.00 h  
Ausführlicher Wildkräuter – Rundgang, danach bereiten und genießen wir: Grüner Smoothie mit Hanfsamen, rohe Pizza mit wildem Kraut  
Kosten: 26,50 €

---

**Wildkräuter-Vormittagskurs!** Sa., 21. September 2019, 10:00 – 13.00 h  
Vormittagskurs!!! Ausführlicher Wildkräuter – Rundgang, danach bereiten und genießen wir: Grüner Smoothie mit Gundermann, indisches Gemüsecurry mit Blumenkohl-Broccoli-„Reis“  
Kosten: 26,50 €

---



**Märchenabend für Erwachsene**  
Sa., 21. September 2019, 19:30 bis 22.00 h  
Frei erzählte Märchen und Geschichten aus fernen Welten entführen in die Welt der Phantasie – dazu erklingt die keltische Harfe. Zeit zum Träumen in der roten Jurte.  
Kosten: 23,00 € inkl. kleinem Snack

---

**Wildkräuterkurs** Fr., 27. September 2019, 15:00 – 18.00 h  
Ausführlicher Wildkräuter – Rundgang, danach bereiten und genießen wir: Grüner Smoothie mit Ingwer, wilder Salat mit Sprossen und Keimlingen  
Kosten: 26,50 €

---

## Oktober 2019

**Wildkräuterkurs**  
Mi., 2. Oktober 2019, 15:00 – 18.00 h  
Ausführlicher Wildkräuter – Rundgang, danach bereiten und genießen wir: Grüner Smoothie mit Birne, wilder Salat mit rote-Bete-Pablo-Bällchen  
Kosten: 26,50 €

---



**Rohkost Kuchenkurs** Sa., 5. Oktober 2019, 14:00 – 17.00 h  
Schnell gezaubert, gesund und KÖSTLICH!!! Kürbiskuchen und kleine, rohe Leckereien. Wir bereiten gemeinsam Kuchen und Leckereien und verzehren sie anschließend.  
Kosten: 28,50 €

---

**Wildkräuterkurs**

Do., 10. Oktober 2019, 15:00 – 18.00 h

Ausführlicher Wildkräuter – Rundgang, danach bereiten und genießen wir: Grüner Smoothie mit Ingwer und Datteln, Steckrüben-Süßkartoffel-Salat, goldene Pflanzenmilch

Kosten: 26,50 €

---

**Wildkräuter-Rohkost Nachmittagsseminar** Sa., 12. Oktober, 15.00 h – 19.00 h

Wir beschäftigen uns intensiv aber entspannt mit der vitalstoffreichen Rohkost. In gemütlicher Runde haben wir viel Zeit für deine Fragen. Wir teilen unsere Erfahrung und unser Wissen mit dir und gehen auf deine Fragen ein. An diesem Nachmittag wird es natürlich auch viel zu kosten/essen geben, denn es soll nicht bei Theorie bleiben. Wir haben alles schon vorbereitet und du brauchst nur noch genießen. Einen Wildkräuterrundgang gehört mit zum Programm.

Diese 4 Stunden, die dein Leben komplett verändern und bereichern können, solltest du dir einfach mal gönnen!

Kosten: 48,00 € inkl. Essen

---

**Welternährungstag**

Mi., 16. Oktober 2019, 19:00 – 21.30 h



Am Welternährungstag gibt es bei uns Raw Soul Food – wir wollen köstlich zusammen speisen und über unsere Ernährung und die Auswirkungen für Mensch und Umwelt ins Gespräch kommen. Wenn gewünscht, werden wir auch einen Film dazu gemeinsam schauen. Wir freuen uns auf neugierige Gäste und inspirierende Gespräche bei köstlichen Genüssen!

Kosten: 23,50 €

---

**Märchenabend für Erwachsene**

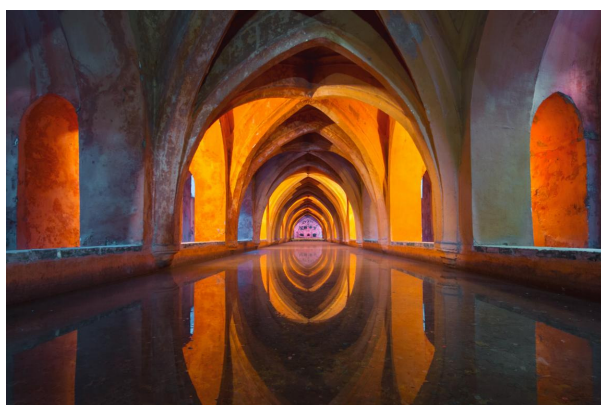
Sa., 19. Oktober 2019, 19:30 bis 22.00 h

Frei erzählte Märchen und Geschichten aus fernen Welten entführen in die Welt der Phantasie – dazu erklingt die keltische Harfe.

Zeit zum Träumen vor dem knisternden Ofen.

Kosten: 23,00 € inkl. kleinem Snack

---

**Wildkräuterkurs**

Di., 22. Oktober 2019, 15:00 – 18.00 h

Ausführlicher Wildkräuter – Rundgang, danach bereiten und genießen wir: Grüner Smoothie mit Broccoli-Sprossen, Kohlsalat süß-sauer mit Kürbiskernkügelchen

Kosten: 26,50 €

---

**Wildkräuterkurs "Frühstück"** Mi., 30. Oktober 2019, 10:00 – 13.00 h

Vormittagskurs!!! Wunderbar rohköstlich frühstücken, danach gibt es einen ausführlichen Wildkräuter – Rundgang – was gibt es im Spätherbst noch zu finden?

Kosten: 26,50 €

---

## November 2019

**Wildkräuterkurs** Sa., 2. November 2019, 15:00 – 18.00 h

Ausführlicher Wildkräuter – Rundgang, danach bereiten und genießen wir: Grüner Smoothie mit Orange und Zimt, rote Bete Türmchen mit wildem Salat und Walnüssen, warme goldene Pflanzenmilch

Kosten: 26,50 €

---

**Wildkräuter-Vormittagskurs** Sa., 9. November 2019, 10:00 – 13.00 h

Vormittagskurs! Ausführlicher Wildkräuter – Rundgang, danach bereiten und genießen wir: Grüner „was-gibt-es-noch-im-Garten“ Smoothie, warme Kürbis-Möhren Suppe mit Klößchen, wilder Herbstsalat mit Quinoa-Keimlingen

Kosten: 26,50 €

---

**Rohkost Kuchenkurs** Sa., 16. November 2019, 14:00 – 17.00 h

Schnell gezaubert, gesund und KÖSTLICH!!! Ohne Zucker, Mehl, Butter – ohne Backen aber: megalecker! Weihnachtsleckereien mal anders. Wir bereiten gemeinsam Kuchen und Leckereien und verzehren sie anschließend.

Kosten: 28,50 €

---



**Adventscafé** Sa., 23. November 11.00 – 18.00 h

Von 11.00 – 18.00 h laden wir Euch herzlich ein zum Stöbern und Schlemmen.

Tee, Kaffee und Rohköstlichkeiten genießen, schon die ersten Weihnachtsgeschenke finden, Geschichten und Harfe lauschen, klönen und nette Menschen treffen, Seele baumeln lassen.

**Eine Anmeldung ist nicht erforderlich und der Eintritt ist frei!**

---

**Märchenabend für Erwachsene** Sa., 30. November 2019, 19:30 bis 22.00 h

Frei erzählte Märchen und Geschichten aus fernen Welten entführen in die Welt der Phantasie – dazu erklingt die keltische Harfe. Zeit zum Träumen in der roten Jurte.

Kosten: 23,00 € inkl. kleinem Snack

---

# Dezember 2019

## Superfoods

Sa., 7. Dezember 2019, 15:00 – 18.00 h

„Die Ente bleibt draußen!“ Rohköstliches Weihnachtsmenü – vitalstoffreich, leicht und lecker und: ohne Tierleid. So köstlich-gesund kann es Weihnachten zugehen.

Letzter Kurs für 2019 – im Februar 2020 geht es wieder los.

Kosten: 28,50 €

---

# Rosmarin

&



# Kinkerlitz

