

# Begegnung mit Kräutern



**Essbare  
Wild- und Heilkräuter  
kennenlernen -  
mit fachkundiger Anleitung**

**Sonntags von 11-13 Uhr  
am 25.3. + 22.4.  
+ 3.6.+1.7. + 12.8.. +  
9.9. 2012**

**Naturheilpraxis  
OLIVIA MASCHKE**

Heilpraktikerin  
Diplom-Pädagogin  
Bergstraße 9

34549 Edertal - Kleinern  
05623 / 93 51 43

[naturheilpraxis@olivia-maschke.de](mailto:naturheilpraxis@olivia-maschke.de)

Die geführten Kräuterwanderungen finden in Kleinern am Rande des Kellerwald - Nationalparks statt. Es gibt Hinweise auf die Erkennungsmerkmale von ausgesuchten Kräutern sowie Kostproben als Tee oder auf Brot.

Daher bitte, wenn möglich, einen Becher und ein Taschenmesser mitbringen.

Bitte bis zum Samstag anmelden.

Die Kosten betragen 4,- €

Bei strömenden Regen fällt es aus.

Bei Nieselregen - entsprechende Kleidung tragen.

Treffpunkt ist am Radständer auf der Freizeitanlage 'Spicke' - vor dem WC.



Für Gruppen ab 6 Personen kann ein gesonderter Termin nach individueller Absprache stattfinden.

## Brennessel - Giersch - Suppe

1 große Zwiebel + Knoblauch kleinschneiden und in Öl andünsten, viele Brennessel - und Gierschblätter kleinhacken, dazugeben mit etwas Wasser und Gemüsebrühe weiter dünsten, 2-3 gekochte Kartoffeln kleingeraffelt hinzugeben, mit Gewürzen: Muskat, Oregano; Majoran, Salz, Pfeffer abschmecken, evtl. zum Verfeinern Schmand oder süße Sahne hinzufügen



**Naturheilpraxis  
Therapieangebote**

**+ Akupunktur**

zur Raucherentwöhnung,  
zur Gewichtsreduzierung,  
zur körperlichen Mobilisierung

**+ Akupressur/ Shiatsu**

zur Entspannung und Vitalisierung

**+ Fussreflexzonenmassage**

zum Entschlacken und Aufbauen

**+ Ernährungsberatung**

**+ Klangmassagen**

**+ Heilpflanzen-Anwendungen**

Termin nach telefonischer Anmeldung