

Ernährung beim Frühlingsstart



Dienstag, 1. März 2022, 18:15 – 20:45 Uhr
Gehörlosenzentrum, Oerlikonerstrasse 98, 8057 Zürich

Inhalte und Ziele

Unser Körper hat während dem Winter gut funktioniert. Jetzt kommt der Frühling. Es gibt tolle Kräuter in unseren Wiesen, Gärten und Wäldern, die uns unterstützen durch Vitamine, Mineral- und Nährstoffe.

- Wie können wir unserem Körper helfen sich für die neue Jahreszeit bereit zu machen?
- Welche Wildkräuter schmecken uns? Wir probieren mit allen Sinnen und lernen, wie man sie auch beim Kochen und Essen einsetzt.
- Es gibt genug Zeit für Fragen und Austausch.

Zielgruppe	für alle interessierten Personen
Kursleitung	Andrea Beck, Heilpraktikerin, Heilkräuterspezialistin
Kommunikation	Deutsch mit Gebärdensprachdolmetschen
Kosten	Fr. 5.- pro Person
Anzahl	5 - 15 Personen
Anmeldeschluss	Di, 15.Feb. 2022 an z-angebote@sichtbar-gehoerlose.ch