

# 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.

<b>Zielgruppe</b>	für alle interessierten Personen
<b>Kursleitung</b>	Andrea Beck, Heilpraktikerin, Heilkräuterspezialistin
<b>Kommunikation</b>	Deutsch mit Gebärdensprachdolmetschen
<b>Kosten</b>	Fr. 5.- pro Person
<b>Anzahl</b>	5 - 15 Personen
<b>Anmeldeschluss</b>	<b>Di, 15.Feb. 2022</b> an <a href="mailto:z-angebote@sichtbar-gehoerlose.ch">z-angebote@sichtbar-gehoerlose.ch</a>