

BIST DU DABEI?



JETZT PLATZ SICHERN UND  
BUCHEN UNTER

Tel. 0151-28728584

E-Mail [Naturspur.pohle@unity-mail.de](mailto:Naturspur.pohle@unity-mail.de)

[www.naturspur-pohle.jimdofree.com](http://www.naturspur-pohle.jimdofree.com)

Kräuterfachfrau  
Christine Pohle  
Steinkuhlenweg 10  
34431 Marsberg



GRUPPEN  
ANGEBOTE



Gerne können Sie mich auch für private  
Kräuterwanderungen,  
Frauengemeinschaften, Firmenausflüge  
oder ähnliches buchen.

Auf meiner Internetseite können Sie  
einen Einblick erhalten, welche Angebote  
möglich sind.

Gerne stelle ich hier auch ein  
individuelles Programm für Ihre Gruppe  
zusammen.

Kontaktieren Sie mich bitte bei  
Interesse.

[www.naturspur-pohle.jimdofree.com](http://www.naturspur-pohle.jimdofree.com)

NATURSPUR

CHRISTINE POHLE

KRÄUTERWANDERUNGEN  
WORKSHOPS & VORTRÄGE

Veranstaltungen 2024



[www.naturspur-pohle.jimdofree.com](http://www.naturspur-pohle.jimdofree.com)



### WALDBADEN-NATUR SPÜREN

**Samstag 27. Juli 10 Uhr**

Waldbaden ( Shinrin Yoku) wirkt wissenschaftlich nachgewiesen positiv auf unsere Gesundheit. So kann durch verschiedene Übungen und intensives Wahrnehmen Körper, Geist und Seele beruhigt, Blutdruck gesenkt und Herzfrequenz verbessert werden.

15€ inkl. Skript mit Übungen

### KRÄUTERAPOTHEKE

**Freitag 02. August 17 Uhr**

Im August ist die Heilkraft vieler Heilkräuter am größten. Wir bestimmen, erkennen und verarbeiten die Kräuter zu Tinkturen und Johanneskraut Rotöl, welches mit nach Hause genommen werden kann.

25€ inkl. Rezepte, Tinktur, Rotöl



### BLÜTENKÜCHE

**Samstag 29. Juni 15.30 Uhr**

Teilnehmer dieses Events waren jedesmal restlos begeistert, wie lecker und wunderschön Speisen mit verschiedenen Blüten angerichtet werden können.

29,50€ inkl. Rezepten und 4 Gänge Menü



### DIE KRÄFTE DER ERSTEN FRÜHJAHRSKRÄUTER

**Samstag 23. März 15 Uhr**

Erkennen, Erkunden und Bestimmen der jungen Wildkräuter.

Als Frühjahrskur, für den anhaltenden Husten oder einfach als Grünen Smoothie. So vielseitig kann es schon im zeitigen Frühjahr sein.

20€ inkl. Rezepte & Tee

### ALLES RUND UM BÄRLAUCH & CO

**Samstag 20. April 15 Uhr**

Wichtige Bestimmungsmerkmale und giftige Doppelgänger sicher erkennen. Außerdem jede Menge Rezepte und kleine Verköstigung.

22,50€ inkl. Rezepte & Snacks

### KRÄUTERBUTTER, AUFSTRICHE, DIPS & PESTO

**Freitag 03. Mai 17 Uhr**

Sammeln, verarbeiten und konservieren der regionalen Wildkräuter. Viele Tips und jede Menge Leckereien zum probieren und mitnehmen.

22,50€ inkl. Rezepte & Kräuter Leckereien