



Bildquelle: FotoLia

## Veranstaltung des Schwarzwaldvereins Altensteig Heilkräuterexkursionen „Superfood im Frühjahr“

**Samstag, den 4. Mai 2024**

Die Wildkräuter sind aus ihrem Winterschlaf erwacht und wachsen mit aller Kraft dem Himmel entgegen. Sie sind vollgepackt mit Inhaltsstoffen, die unsere Gesundheit fördern und uns auf allen Ebenen stärken. Es ist Zeit, diese wertvollen Schätze für unser Wohlbefinden zu nutzen. Aber nicht nur die Vielfalt an Vitalstoffen kennzeichnet die Wildkräuter, sondern auch die Symbolik, dass der lange Winter besiegt und das neue Leben erwacht ist, manifestiert sich mit der Farbe Grün, der Farbe des Lebens und der Hoffnung.

Auf Simmersfelder Gemarkung machen wir uns auf die Suche nach essbaren Wildkräutern und verarbeiten diese an einem geeigneten Platz zu einem leckeren Vesper.

<b>Datum:</b>	Samstag, den 4.5.2024
<b>Uhrzeit:</b>	11:00 – 15:00 Uhr
<b>Treffpunkt:</b>	wird bei Anmeldung bekannt gegeben
<b>Strecke:</b>	ca. 4 km
<b>Wanderführer:</b>	Ute Krispenz, Biologin & Heilpraktikerin
<b>Anmeldung:</b>	erforderlich per Mail: <a href="mailto:utekrispenz@web.de">utekrispenz@web.de</a> oder Tel.: 07484/8679904
<b>Anmeldeschluss:</b>	2. Mai
<b>Teilnehmerzahl:</b>	maximal 15
<b>Kosten:</b>	Erwachsene 5 Euro; Kinder und Jugendliche sind frei; Bezahlung erfolgt vor Ort

Die Wanderung ist für alle geeignet, die gut zu Fuß sind. Hunde sind herzlich willkommen.