

**Wann:**

Sonntag, 07.04.2019

10 bis ca. 13 Uhr

**Wo:**

Naturfreundehaus Spiesen

Am Zankwald 64

66583 Spiesen-Elversberg

**Kosten:**

Mitglieder: 10 €

Nichtmitglieder: 15€

zuzüglich Materialkosten

**Mitzubringen sind:**

- Interesse an der Natur
- Bereitschaft zur Mitarbeit in der Küche
- Lust auf den Genuss leckerer Brennnessel-Gerichte und Kosmetik
- ausreichend Zeit - wir werden ca. 3 Stunden brauchen

**Leitung: Marie-Luise Rausch**

- Kursleiterin Heilpflanzenkunde SKA

**Weitere Auskünfte****und Anmeldung:**

Marie-Luise Rausch

Tel.: 01573 4873674

marieluiserausch@web.de

Ute Born-Hort

Tel.: 0 68 21 - 91 45 900

anmeldung@kneipp-verein-spiesen.de

Da nur eine begrenzte Teilnehmerzahl (max. 15 Teilnehmer) möglich ist, ist eine Anmeldung zwingend erforderlich.

[www.kneipp-verein-spiesen.de](http://www.kneipp-verein-spiesen.de)



# Mit Sebastian Kneipp durchs (Kräuter)jahr ...die Brennnessel



**Sonntag,  
07.04.2019  
10 - ca. 13 Uhr**

## **Brennnessel Workshop mit dem Kneipp-Verein-Spiesen**

Der Kneipp-Verein-Spiesen lädt für Sonntag, 07. April, zu einem 3stündigen Workshop rund um die heimische Superpflanze Brennnessel ein. Die Teilnehmer werden das Kraut ernten und Brennnessel-Kosmetik für zu Hause herstellen. Die Delikatessen mit Brennnessel werden gemeinsam in der Küche der Naturfreunde zubereitet und anschließend gemeinsam verkostet. Die Teilnehmer lernen die Brennnessel kennen und erfahren Interessantes und Nützliches über die vielfältigen Anwendungsmöglichkeiten der heimischen Superpflanze.

## **Die Brennnessel**



Mit den brennenden Eigenschaften der Brennnessel hat wohl jeder schon Bekanntschaft gemacht; daher wird die Pflanze oft gemieden, obwohl sie wegen ihrer Heilwirkung eigentlich einen Ehrenplatz in jedem Garten verdient hätte. Die Brennnessel ist eine klassische Pflanze für eine Frühjahrskur. Sie hilft bei Harnwegserkrankungen, schmeckt als Smoothie, im Brot, gebacken oder im Frischkäse und findet in der Kosmetik oft als Haarwasser Anwendung.



**Eine Anmeldung ist unbedingt erforderlich bei Marie-Luise Rausch (Kursleiterin für Pflanzenheilkunde),  
marieluiserausch@web.de,  
Tel.: 01573 4873674**

**oder bei**

**Ute Born-Hort  
Tel.: 0 68 21 - 91 45 900  
anmeldung@kneipp-verein-spiesen.de  
Mitglieder Kneipp-Verein 10 Euro,  
Nichtmitglieder 15 Euro.  
Zuzüglich Materialkosten**