

**Kombinierter Lachyoga-Natur-Resilienz Workshop,
inklusive gemeinsamer Zubereitung eines Snacks mit essbaren
Wildpflanzen mit Rohkostchefin und Expertin für essbare
Wildpflanzen Christine Rauch**

Verbindung schaffen durch Lachyoga

Lachyoga verbindet und schafft Entspannung. Die Wissenschaft des Lachens, die Gelotologie, belegt, dass Menschen, welche viel lachen gesünder leben und die Herausforderungen des Lebens besser meistern. Ich zeige Ihnen alltagstaugliche Übungen während des Workshops.

Natur Resilienz Training

Durch Übungen mit Naturmaterialien in der freien Umgebung, können die Teilnehmer ihre kognitiven, mentalen und psychosozialen Kernkompetenzen ausbauen und stärken. Die 7 Wurzeln der Resilienz: Akzeptanz, Achtsamkeit, Optimismus, Selbstfürsorge, Beziehungspflege zielorientiertes Handeln, kreatives Lösungsdenken werden näher erarbeitet.

**Gemeinsames Sammeln und Zubereiten eines Snacks mit essbaren
Wildpflanzen**

Während des Workshops werden wir im Gelände essbare Wildpflanzen sammeln und danach gemeinsam einen stärkenden Snack zubereiten. Gesundes Wissen und ein Gemeinschaftsgefühl werden vermittelt.

Kennenlernangebot

Basis-Tarif: Workshop inkl. Vor- und Nachbereitungszeit: 200 EUR/h netto
Materialkosten-Snackpauschale pro Person: 5 EUR netto
Dauer 3 Stunden
Fahrtkosten innerhalb Erfurts entfallen
Das Angebot ist individuell anpassbar.

6. März 2023

Freundinnen-Kneipp-Relax-Zeit

Entspannung zur Fastenzeit

8. Mai 2023

Maikränze, Maibowle, Maispitzen

Leckereien mit essbaren Wildpflanzen im Mai

19. Juni 2023

Holunder- und Lindenblüten

Was geht außer Tee?

03. Juli 2023 (noch in Klärung)

Lavendel und Rosen

Kulinarisch vergnüglicher Abend zum Thema Harmonie

28. August 2023

Pflaumen + Renekloden + Mirabellen

Gibt es mehr als 10 Sorten? Heiß, kalt, geschüttelt und gerührt lassen wir es uns süß-sauer, herzhaft, geschmeidig schmecken

04. September 2023

Apfel- & Birneninspirationen

Literarisch-kulinarischer Abend

23. Oktober 2023

Räucherkraut – Stärkende Räuchermischungen für den Winter

Warum Räuchern gut sein kann?!

20. November 2023

Kräuterkränze, Zapfenzeit, Nadeltee – winterbereit!

Dekoideen und kulinarische Stärkungsmöglichkeiten von Innen

04. Dezember 2023

Bratpfel und andere wilde Köstlichkeiten

Zauberhafte Zubereitungen zur Weihnachtszeit