



Wochenend-Seminar im  
Schloss Hohen Luckow  
29.Mai – 31.Mai 2015

## **VOLLWERTKOST und KREATIVE BLÜTENKÜCHE**



## o Kreatives Ernährungsseminar im Herzen der mecklenburgischen Naturlandschaft

Nach dem Motto ‚Grün entdecken Vielfalt schmecken‘ gehen wir auf Blütensuche. Gemeinsam sammeln wir Wildkräuter wie Schafgarbe, Wilde Möhre, Frauenmantel und Wildrose und stellen daraus ein köstliches Wildkräuter Menü her.

- o Es werden die Grundlagen der vitalstoffreichen Vollwertkost vermittelt und praktisch im gemeinsamen Zubereiten angewandt und verkostet.
- o Desweiteren soll das körperliche Wohlbefinden durch ein sanftes Bewegungsprogramm (Yoga, Pilates) gestärkt werden.
- o Als kreatives Highlight werden unsere gesammelten Wildkräuter mit Weiden- und Birkenzweigen zu einem individuellen Duftkranz gebunden.
- o Ein Behandlungsangebot (wahlweise) für eine Schröpfanwendung oder Bindegewebsbehandlung ergänzen das Programm.
- o Wann und Wo:
  - o **Freitag 29.5.2015 16 Uhr bis Sonntag 31.5.2015 14 Uhr**

Unterkunft und Übernachtung:

- o Es stehen 7 Zimmer im Schloß zur Verfügung, die auch als Doppelzimmer genutzt werden können.

Seminargebühr

- o Die Gesamtkosten für das Wochenende betragen 300,00 € (25,00€ EZ – Zuschlag)

Anmeldungen bitte telefonisch oder per Email

- o Elisabeth Schütt
- o Miriam Ott Tel: 0171/7309995 oder [miriam.ott@gmx.net](mailto:miriam.ott@gmx.net)

### Schloss Hohen Luckow

Rostocker Straße 23, 18239 Hohen Luckow  
Tel. 038295/7650, [www.guthohenluckow.de](http://www.guthohenluckow.de)

Wir freuen uns auf Ihren Besuch