

Was macht uns stark und widerstandsfähig



Es gibt Nahrungsmittel, die unsere Abwehrkräfte unterstützen und uns für den Winter fit machen und sollten wir trotzdem eine Erkältung /Grippe bekommen, können wir mit Hilfe von unseren Gemüse, Früchten und Gewürzen , sofort etwas sinnvolles unternehmen um wieder gesund zu werden. Dieser Vortrag beinhaltet interessante Anregungen, wie wir unsere "Haushaltapotheke" einsetzen können.

Zum Schluss geniessen wir einen Apèro mit Häppchen, die unsere Immunität stärken, die Rezepte findet ihr im Skript

- Kursleitung:** Lia Keller, Naturheilpraktikerin in Sarnen
- Ort:** Zeitraum, Freiteilmattlistr. 50, Sarnen
- Datum:** Donnerstag, 5 .November 2020
14.00 –17.00 Uhr
- Kosten:** Fr. 30.- Skript: Fr. 5.- je nach Bedarf
- Anmeldung:** bis Donnerstag 22. Oktober 2020
- Sonja Durrer Tel: 041 610 47 62
hanssonjadurrer@bluewin.ch

