



## Unser Essen – unsere Medizin

In diesem Workshop lernen Sie das naturheilkundliche Wissen von Hildegard von Bingen kennen. Sie erfahren, wie Sie es im Alltag für Ihre Gesundheit nutzen können.

Wir greifen zum Kochlöffel und stellen gemeinsam Heilmittel aus der Natur her.

Vom Habermus bis Nervenkeks probieren wir uns durch viele feine und heilsame Rezepturen der Hildegard von Bingen.

Was sind die wichtigsten Kräuter und Gewürze, die mir täglich weiterhelfen können? Diese und viele weitere Fragen beantworten wir in diesem Workshop, der schmeckt.

Samstag, 10. Juni 2023, 9.00 Uhr – 15.00 Uhr

Im Trösch, Lounge, Hauptstrasse 42, 8280 Kreuzlingen

Kursleitung: Simone Schlatterer, Gesundheitsfachfrau und Phytotherapeutin

Kosten: CHF 100.00

### Anmeldung bis 27. Mai an:

Rheumaliga Thurgau,  
Holzäckerlistr.11b  
8280 Kreuzlingen  
Telefon 071 688 53 67  
Info.tg@rheumaliga.ch



**Rheumaliga Thurgau**  
Bewusst bewegt