



Gärtnerei „Wilde Kost“ Imberg 3 23813 Blunk Tel.: 04557/981718



Hallo!

In diesem Jahr wird es in der Gärtnerei Wilde Kost wieder *Gesundheitstage* geben. Vor zwei Jahren waren die *Gesundheitstage* zum ersten Mal im Frühjahr. Sie wurden im Kreis der Interessierten mit Freude aufgenommen. Im Zwei-Jahres-Rhythmus möchten wir durch die Jahreszeiten wandern. Das heißt 2010 sind die *Gesundheitstage* im Sommer. Genauer gesagt am **31.07. (14-18Uhr)-01.08.2010 (10-18Uhr)**.

Dieses Datum ist uns besonders nah, da um diese Zeit eines der alten Jahreskreisfeste gefeiert wird - die Schnitterin. Die Sonne ist über ihren Zenit geschritten - die Zeit der Reife tritt ein. Das Gemüse ist in der Sommerfülle und in den Sonnenstrahlen duften die Kräuter. Der Zeitpunkt für die Ernten ist gekommen, neben Kräutern und Gemüse wird auch das Getreide „geschnitten“. Das Thema der *Gesundheitstage* 2010 ist eigentlich uralte und doch aktuell wie nie:

„Deine Nahrung ist deine erste Medizin“
- Was benötige ich zum *Gesund-Sein*?

Es werden wieder Führungen und Vorträge stattfinden. Bio-Kollegen werden ihre gesunden Produkte anbieten und NEU in diesem Jahr werden Koch-Aktionen stattfinden. Für Erwachsene: *Genussvoll Kochen - Essen genießen und gesund bleiben*, für Kinder: *Vom Acker bis zum Teller*.

Das Thema gesunde Ernährung bezieht ja nicht nur den Körper ein. Und so werden auch *AustellerInnen* dabei sein, die sich der Ernährung von *Geist und Seele* verschrieben haben. Die vollständige Liste finden Sie hier:



Gärtnerei „Wilde Kost“ Imberg 3 23813 Blunk Tel.: 04557/981718



Blunker Gesundheitstage

AusstellerInnen

Anne Baguhn (BodyTalk Praktitioner/CBP, www.annebaguhn.de) aus Kükels wird am Samstag und Sonntag Kurzbalancen anbieten.

Astrid Hadeler (Feng Shui für den Alltag, www.qi-im-fluss.de) aus Labenz.
Feng Shui - Information und Beratung an beiden Tagen, Veranstaltungen:
"Qi Gong in der Natur" am Samstag, 31.07., um 14.30 Uhr und Sonntag, 01.08.,
11.30 Uhr sowie "Feng Shui im Alltag" am Sonntag um 15 Uhr.

Heidi Schnoor (Kräuterfrau) aus Bönebüttel.
"Kräuter als Seelenspeise" Führung am Samstag von 14-15 Uhr und Sonntag
10-11 Uhr.

Karl-Heinz Schröder (Levita-Wasser, www.levita-wasser.de) aus Traventhal
wird sein levitiertes Wasser an beiden Tagen vorstellen und verkosten.

Steffi Bast (Kräuterfrau) aus Rendsburg.
"Frauenkräuter" - Information und Beratung an beiden Tagen.

Gisela Wroblewski (Gesundheitsberaterin GGB, www.gesundheitsberatung-gw.de) aus Dobersdorf.
Vollwertige Kochveranstaltungen am Sonntag, 01.08., jeweils von 11-13 und 14-16
Uhr.

Christa Wirtz-Kolmer (Gesundheitsberaterin GGB) aus Neumünster.
Vollwertige Kochveranstaltungen am Sonntag, 01.08., jeweils von 11-13 und 14-16
Uhr.

Andrea Vogt (Wald- & Wiesenkräuter, www.waldundwiesenkraeuter.de)
aus Neumünster.
"Kräuterwanderung" von 15.15-16.30 Uhr

Christiane Delfs-Findeisen (Märchen-Erzählerin, www.maerchen-machen-mut.de) aus Kiel.
Märchenspaziergang am Sonntag, 01.08., von 16-17 Uhr



Gärtnerei „Wilde Kost“ Imberg 3 23813 Blunk Tel.: 04557/981718



Martina Waltersdorf (Yoga-Rückenschule) aus Neumünster.
„Yoga im Freien“ am Samstag, 31.7., um 15.30 Uhr

Rose Birgit Bruhns (Freie Reikimeisterin/ Leherin) aus Scharbeutz.
"Reiki zum Kennenlernen" am Samstag, 31.07., um 16.30 Uhr

Thomas Kniese (Yoga.Jetzt.) aus Nahe.
Einführung in Hatha-Yoga am Sonntag, 01.08., um 10.30 und 16 Uhr

Sava Schulz (Kräuterfrau und Heilerin) aus Klein Rönna
"Gesunde Ernährung ganz individuell" Vortrag am Samstag, 31.07., von 17-18 Uhr

Kulinarisches

Weinverkostung mit Heidi Lüdemann vom Bioservice Techau,
Dorfstraße 17, 23689 Techau, www.bio-techau.de

Ziegenkäse-Spezialitäten vom Redderhof. Ziegen vom Redderhof, Lübecker
straße 18, 23619 Zarpen, www.redderhof-zarpen.de.
Monika Henne bietet Käseköstlichkeiten an.

Kaffee und Kuchen in Bioland-Qualität von Familie Stoltenberg. Hof Hohlegruft,
Hohlegrufterstraße 4, 23813 nehms, www.hof-hohlegruft.de

"Feines aus der Suppenküche" vom Restaurant&Hotel Stolz, Markt 24, 24306
Plön.

"Variationen von Wilden Kräutern" vom Landhaus Schulze-Hamann, Segeberger
Straße 32, 23813 Blunk.