Ablauf Wildpflanzen-Workshop

Zeit: jeweils 9:30 - 16 Uhr

Teilnehmerzahl: min. 6 max. 9

Ort: [https://www.marys-esszimmer.de](https://www.marys-esszimmer.de/)

Hausham (zwischen Miesbach und Markt Schliersee)

Standort: <https://maps.app.goo.gl/83tLnaAXVfHusKKr9>

Dort findet ihr auch entspannt genügend kostenlose Parkmöglichkeiten.

* Unser Workshop findet in der schnuckeligen Kochschule in „Marys Esszimmer“ statt.
* Nehmt bitte festes Schuhwerk mit, um die umliegenden Felder und Wälder zu durchstreifen. (je nach Witterung gegebenenfalls auch wetterfeste Kleidung -
* wir werden uns ca. 2 -2 1/2h draußen in der Natur aufhalten).
* 2-3 Stofftaschen (z.B. Einkaufstaschen) zum Wildpflanzen-Sammeln und ein kleines Küchenmesser.
* 1 Paar Gartenhandschuhe (wer beim Ernten von Brennnesseln auf Nummer sicher gehen will - werde euch aber zeigen, dass das eigentlich auch ohne Handschuhe geht…😉
* Im angrenzenden urigen Lokal von Mary gibts jederzeit Getränke, leckeren Cappuccino zu kaufen oder was euer Herz eben sonst noch so begehrt.
* Frischen Tee können wir in der Kochschule aufbrühen. Frisches Quellwasser mit verschiedenen selbst gemachten Sirup-Variationen ist natürlich auch im Preis inbegriffen.
* Essenstechnisch bereiten wir selbstverständlich nach unserem Streifzug durch die Natur ein paar Leckereien aus unseren gesammelten Wildpflanzen zu,
* die wir dann auch zusammen genießen werden :) Dazu gibts natürlich auch frisches selbst gebackenes Brot von mir.
* Ihr könnt Euch gerne Block und Stift mitnehmen - wobei ich finde, was für Euch wichtig ist, das bleibt sicher in Eurem Kopf und mehr braucht ihr euch auch gar nicht aufschreiben
* - Ihr könnt einfach frei Eintauchen und schauen was euch anspricht und was euer Geist gerne mit nach Hause tragen will… :)
* Nach dem Wildpflanzen-Schmaus werde ich euch noch ein paar Impulse zu folgenden Themen geben: Wildpflanzen - Die Ernährung der Zukunft, gesunde Lebensführung, einfache Tools zum Stressmanagement.
* Und als kleines Dankeschön, gibts zum Schluß für jeden eine Kleinigkeit aus meiner kleinen Manufaktur. 😇

Mit Überweisung der Anmeldegebühr von 50 € (Banküberweisung oder Paypal) ist eure Teilnahme gesichert, den Restbetrag von 45 € zahlt ihr dann bitte Bar am Tag des Workshops.

**Meine Bankverbindung:**

**Martina Fischer**

**Betreff: „Wildpflanzenworkshop“**

**DE42 7116 0000 0105 9000 18**

**PayPal: 0151 54838365 oder Mail** [**mf\_altstein@web.de**](mailto:mf_altstein@web.de)

* Sobald der Betrag überwiesen ist, bekommt ihr eine Zahlungseingangs- und Teilnahmebestätigung.
* Eine kostenlose Stornierung ist bis 2 Wochen vor Veranstaltungsbeginn möglich, unter zwei Wochen behalte ich mir vor,
* den Anzahlungsbetrag von 50 € einzubehalten, sofern sich keine Ersatzperson finden lässt.

Ich freue mich schon sehr auf den Tag mit Euch und falls ihr noch Fragen habt, schreibt mir gerne eine Mail :)

**PS: Ihr könnt diese Email gerne an Freunde und Bekannte weiterleiten.** 🤗

Herzlichst

Eure Martina 🫶

0151-54838365

Instagram: @sennerin.martina

[www.martina-fischer-alm.de](http://www.martina-fischer-alm.de)