

EINLADUNG

KURS «Stärkende Suppe – wärmender Wickel – lösender Sirup»

Suppenhuhn-Suppe ist eine altbewährte Speise, sowohl für gesunde wie auch für geschwächte Menschen. Wir lernen sie zubereiten und die Zutaten in ihrer heilenden Wirkung für unseren Körper kennen:

Rosmarin, Zwiebel, Lorbeer, Pfeffer, Petersilie, Schnittlauch, Mineralien aus den Knochen

Bis die Suppe fertig ist, nutzen wir die Zeit, um uns einen Brustwickel aus Kartoffeln zu machen und einen Sirup herzustellen, der unsere oberen Atemwege pflegt und reinigt.

Montag, 16. Januar 2023 um 19.00 - 21.30 Uhr

Kosten: CHF 60 (inkl. Material und Degustation)

Ort: Quartierzentrum Tscharnergut, Waldmannstrasse 17, 3027 Bern

Anmeldung: Bis 15. Januar 2023 bei Maria Ninck

079 780 25 50 oder m.ninck@spitex-bethlehem.ch



KURS «Kräuterspaziergang»

Im Unterwegs-Sein miteinander schärfen wir unsere Blicke für Heilpflanzen aller Art. Wir lassen sie uns schmecken, riechen ihren Duft und beobachten ihre Wirkung. Mit gutem Schuhwerk und angepasster Kleidung nehmen wir uns 2 Std. Zeit und geniessen die Zeit draussen.

Samstag, 18. März 2023 um 16.00 – 18.00 Uhr

Kosten: CHF 45 (inkl. kleiner Imbiss)

Treffpunkt: 16 Uhr bei Postautohaltestelle 'Eymatt-Camping'

Anmeldung: Bis 17. März 2023 bei Maria Ninck

079 780 25 50 oder m.ninck@spitex-bethlehem.ch

