



Natürlich gesund leben

Nüziders 18.01.2026

Liebes Vereinsmitglied,

stolz und mit Freude stellen wir euch unser abwechslungsreiches Frühjahrsprogramm 2026 vor!

„Hülsenfrüchte – kleine Kraftpakete für große Gesundheit“



Ein Kochworkshop rund um Linsen, Bohnen & Co. – eiweißreich, nährstoffdicht und ideal für eine gesunde Verdauung und nachhaltige Ernährung. Leicht umsetzbar, mit alltagstauglichen Rezepten und Kostproben.

Referentin:
Mag. Sonja Heppke –
Integrative Ernährungsexpertin



Dienstag, 3.2.2026 – Beginn 18:00 Uhr

In der „Hüslerei“, Obdorfweg 16, Zugang Suchardstraße
Kursbeitrag EUR 30,00 inkl. Kostproben und Unterlagen
Mindestteilnehmer: 7 Personen

„Frühjahrskranz binden“



Gemeinsam binden wir Frühjahrskränze für die Türe, den Tisch oder das Fenster.
Natürlich schön und trotzdem haltbar.
Vorhandenes Dekorationsmaterial kann gerne mitgebracht werden.

Referentin: Kräuterpädagogin Sabine Bickel

Dienstag, 3.3.2026 – Beginn 18:00 Uhr

In der „Hüslerei“, Obdorfweg 16, Zugang Suchardstraße
Kursbeitrag EUR 30,00 inkl. Material
Mindestteilnehmer: 7 Personen

„Frauenkräuter“ - TEIL 1



Wir erfahren,
wie eine Handvoll Heilpflanzen
uns Frauen, das Leben im Frühling und Sommer erleichtert
und unsere Vitalität erhalten kann.

Referentin: Kräuterpädagogin Sabine Bickel

Dienstag, 14.4.2026 – Beginn 18:00 Uhr

In der „Hüslerei“, Obdorfweg 16, Zugang Suchardstraße
Kursbeitrag EUR 30,00 inkl. Material und Rezepte

Mindestteilnehmer: 7 Personen

Achtung - SAVE THE DATE: Vereinsausflug Samstag, 9.5.2026
(Infos folgen zeitnah)

➔ **Anmeldung zu allen Vereinsaktivitäten unter**
0664 / 7367 2435 (Sabine Bickel)
gerne auch per SMS oder Whatsapp

Aufgrund der begrenzten Teilnehmerzahl für unsere Veranstaltungen empfiehlt sich
erfahrungsgemäß eine rasche Anmeldung. 😊

Mit besten Kneipp-Grüßen

Anita Juffinger

und die Vorstandsmitglieder