

Yoga-Termine September – Dezember 2023

bei Sabine Peter Ansbacher Str.3 - 91459 Markt Erlbach

09106/925098 – praxis.sabinepeter@t-online.de

Frühkurse

Dienstag, 9.00-10.00 Uhr

10 Einheiten: 19.9., 26.9., **3.10. entfällt**, 10.10., 17.10., 24.10., **31.10. entfällt**, 7.11., 14.11., 21.11., 28.11., 5.12., **80€**

Donnerstag, 9.30-10.30 Uhr

11 Einheiten: 21.9., 28.9., 5.10., 12.10., 19.10., 26.10., 2.11. entfällt, 9.11., 16.11., 23.11., 30.11., 7.12., **88€**

Abendkurse

Montag, 18.00-19.00 Uhr

11 Einheiten: 18.9., 25.9., 2.10., 9.10., 16.10., 23.10., **30.10. entfällt**, 6.11., 13.11., 20.11., 27.11., 4.12., **88€**

Dienstag, 20.00-21.00 Uhr

10 Einheiten: 19.9., 26.9., **3.10. entfällt**, 10.10., 17.10., 24.10., **31.10. entfällt**, 7.11., 14.11., 21.11., 28.11., 5.12., **80€**

Donnerstag, 17.30-18.30 Uhr

11 Einheiten: 21.9., 28.9., 5.10., 12.10., 19.10., 26.10., **2.11. entfällt**, 9.11., 16.11., 23.11., 30.11., 7.12., **88€**

Freitag

1.Kurs: 18.15 – 19.15 Uhr

2.Kurs: 19.45 - 20.45 Uhr

10 Einheiten: 22.9., 29.9., 6.10., **13.10.entfällt**, 20.10., 27.10., **3.11. entfällt**, 10.11., 17.11., 24.11., 1.12., 8.12., **80€**

Thementreff September –Dezember 2023

Sabine Peter, HP, Kräuterpädagogin, Yogalehrerin

Ansbacher Str.3, 91459 Markt Erlbach, 09106-925098, www.hpsabinepeter.de

Vielfältige Themen rund um das Thema Gesundheit

- Wild food and medicine - Essen und Heilsames vor der Haustür im Jahreslauf
- Durch das nötige Pflanzenwissen eine „Hausmittelapotheke“ als Hilfe zur Selbsthilfe anlegen (Tees, Tinkturen, ...)
- Anlegen einer homöopathischen Hausapotheke

Termine – Termine – Termine – Termine – Termine

September

Tipps für die Erkältungszeit mit Sabine Peter

Theorie und Praxis: Wir bereiten einen Hustensirup, ein Immunbooster - Oxymel und eine Tinktur ; bitte 3 kleine Marmeladengläschen mitbringen;

Samstag, 23.9.2023, 14.30-16.30Uhr, 20€

Oktober

Brotbacken macht glücklich! Markus Decker, Hobbybrotbäcker, Hobbyimker und Sabine Peter

Wir backen ein Sauerteigbrot, bereiten verschiedene Aufstriche und ein vegetarisches Mittagessen zu. Es ist Herbstanfang: Zeit der Heckenfrüchte, Nüsse, Herbstkräuter und das heimische Obst wird reif! Schürze mitbringen und 3 Marmeladengläschen;

Freitag 13.10.,2023 18.00-19.00 Uhr (Sauerteig ansetzen)

Samstag, 14.10.,2023, 9.00-17.00 Uhr, 90€ (incl. Sauerteigansatz und 3 kg Bio-Roggenmehl)

Kräuterwanderung für interessierte 7-10 Jährige, 10€ mit Maria Janetschke-Rudolph

Anmeldung unter majaru6@gmail.com

Samstag, 14.10.2023, 10.00-11.00 Uhr

November

Tipps für starke Nerven mit Sabine Peter

Samstag, 4.11.2023. 14.30-16.30 Uhr, 20€

„Wilde Dinnerparty“ mit Jutta Gottschalk und Sabine Peter

Ein alternatives Weihnachtsmenü mit Wurzeln, letzten Kräutern und Wintergemüse; bitte Schürze mitbringen;

Samstag, 25.11.2023, 17.00 –ca. 21.00Uhr, 50€ (all inclusive)

Dezember

Homöopathische Hausapotheke III mit Sabine Peter

Samstag, 16.12.2023, 14.30-16.30 Uhr, 20€