

Gesundes für Feinschmecker

Pflanzen sammeln – sehen, fühlen, riechen, schmecken, erkennen.
Wir entdecken einheimische Köstlichkeiten.

1. **Sinnliche Führungen**
durch meinen Kräuter- und /oder Bauerngarten, mit Kostproben und / oder Imbiss.
2. **Im Frühling**
Frische Triebe und erste Blüten.
3. **Im Sommer**
Blätter, Blüten und erste Beeren, Heilpflanzen.
4. **Blütenfülle für den Teller**
Heilsame Farben für alle Sinne: Löwenzahn, Glockenblume, Taglilie, Kräuterblüten und viele mehr.
5. **Im Herbst**
Blätter, Blüten, Beeren, Früchte, Samen.
6. **Solange ernten möglich ist**
Vorräte für den Winter anlegen, solange etwas grünt, blüht und reift.
7. **Pflanzen sammeln und zubereiten**
Kreativität entwickeln, gesund genießen, mit natürlichen Zutaten. Im Winter aus den Vorräten schöpfen.
8. **Wildes Feinschmecker-Buffer**
Mit allen Sinnen genießen wir einheimische Aromen. Ein Fest, das wir gemeinsam vorbereiten und genießen.

Einzelberatung, Vortrag oder Kurse je nach Thema. Manches ist auch telefonisch möglich. **Es gibt auch Geschenkgutscheine.**

Natürlich gesund mit Wildpflanzen

1. **Frühjahrs-Kur**
Junge Triebe sind aufbauend und entgiftend. Sie bieten viel Geschmack: süß, mild, bitter, scharf oder herb.
2. **Sommer-Kur**
Grüne Blätter sind knackig und köstlich: Chlorophyll, Vitamine und Mineralstoffe für gesundes Blut.
3. **Wilde Früchte durch das Jahr**
Feine Aromen in heilsamen Beeren stärken das Immun-system: Felsenbirne, Apfelbeere, Wilde Quitte und andere.
4. **Warum wildwachsende Pflanzen gesünder sind**
Was ihnen zum Glück fehlt. Pflanzenstoffe sekundär – warum es sie gibt und was sie für uns tun.

Individuelle Ernährungsberatung

1. **Analyse – wo Sie stehen**
Wie kraftvoll fließt Ihre Lebens-Energie, wie ist Ihr Be-finden, welche Körpersysteme brauchen Unterstützung? Erste Schritte zu weniger Schmerz und mehr Kraft.
2. **Aufbau und Regeneration – was können Sie tun**
Welche Nährstoffe fehlen Ihnen? Welche Wildkräuter bauen Sie auf, was ist zu meiden? Dies ist der 2. Schritt.
3. **Abbau – wie können Sie sanft entgiften**
Aus einem großen Angebot wählen wir für Sie sinnvolle Methoden, um eine sanfte Entgiftung zu erreichen. Mit diesem 3. Schritt werden Sie noch mehr Kraft gewinnen.

Einzelberatung, Vortrag oder Kurse je nach Thema. Manches ist auch telefonisch möglich. **Es gibt auch Geschenkgutscheine.**

© Rahel Bürger-Rasquin, 50259 Pulheim - Mail: info@nimmsleicht.com fon 02234-89465

Naturvorgänge – ganzheitlich betrachtet

1. **Tierkreiszeichen im Frühling** – Widder, Stier, Zwillinge
Aufbruch, Lebensfreude, Leichtigkeit, Nähe mit sinnlicher Freude erleben.
2. **Tierkreiszeichen im Sommer** – Krebs, Löwe, Jungfrau
Fürsorge, Wachstum, Vorsorge, selbstverständlich füreinander da sein.
3. **Tierkreiszeichen im Herbst** – Waage, Skorpion, Schütze
Gegensätze, Schätze, Weitsicht, miteinander neugierig lernen.
4. **Tierkreiszeichen im Winter** – Steinbock, Wassermann, Fische
Stabilität, Inspiration, Führung, gemeinsam weiser werden.
5. **Leben im Rhythmus der Jahreszeiten**
Fest- und Feiertage geben dem Jahr Struktur und bringen uns Naturvorgänge auf leichte Art nahe. Jeder Monat beschenkt uns mit speziellen Tagen und Festen.
6. **Wie die Sonne unser Wohlbefinden beeinflusst**
Rhythmus und Beständigkeit, Licht und Nahrung, Pflanze und Tier, Wahrnehmung, Orientierung, Mensch und Licht.
7. **Wie der Mond auf alles Lebendige wirkt**
Bewegung und Veränderung, Empfindsamkeit und Stärke. Mensch und Mond, Wechselwirkungen, Befinden, Intuition, Träume, Erfüllung.

Einzelberatung, Vortrag oder Kurse je nach Thema. Manches ist auch telefonisch möglich. **Es gibt auch Geschenkgutscheine.**

Sich selbst lieben – Meditative Astrologie hilft

1. **Lebens-Impuls** – Deiner universellen *Mond*-Seele
Deine individuelle Seelen-Energie, Deine Kraftquelle und Stärke, Deine Aufgabe und Deine Empfindlichkeit.
2. **Deine Hauptenergien** – was Dich trägt
Deine Energieverteilung von: *Feuer, Wasser, Luft und Erde*.
Dein Kampfgeist und Deine herzliche Energie. Dein *sonniges* Selbstbewusstsein.
3. **Deine Lebens-Freude** – was Dir Sinn gibt
Was Dich belebt, beflügelt, bereichert, was Dich nährt, trägt, treibt und heilt. Herzens Angelegenheiten. Deine kreative *Venus*.
4. **Weg und Ziel** – was wirklich für Dich zählt
Dein Fahrplan durch dieses Leben: Start – Kraftquelle – Weg – Ziel. Deine Lebensaufgabe – wo sie ist und wo nicht.
Ascendent und Himmels-Mitte.
5. **Wie Du Krisen meisterst** – was Du lernen willst
Wo Du jetzt stehst, was Dich treibt und hält: *Mars und Saturn*. Berechenbare Lebensrhythmen, Impulse durch Übergänge (Transite) von Mars, Jupiter und Saturn
6. **Fragen und Antworten** – auf dem Weg zur Mitte
Dein Wachstum und Deine Fülle, Dein Selbstvertrauen – *Jupiter*. Schwerpunkte und Zusammenschau: *Häuser, Planeten, Aspekte*.

Grundlage dieser Beratungen ist ein Geburtshoroskop nach Art der „klassischen Astrologie.“

Einzelberatung, Vortrag oder Kurse je nach Thema. Manches ist auch telefonisch möglich. **Es gibt auch Geschenkgutscheine.**

© Rahel Bürger-Rasquin, 50259 Pulheim - Mail: info@nimmsleicht.com fon 02234-89465

nach Rahel's Art *gesund genießen*

Einzelberatung, Vortrag oder Kurse je nach Thema. Manches ist auch
telefonisch möglich. **Es gibt auch Geschenkgutscheine.**

© Rahel Bürger-Rasquin, 50259 Pulheim - Mail: info@nimmsleicht.com fon 02234-89465