

# Sonntag, 08.10.2023 – 10:00 bis 17:30 Uhr

## naturnahe Weide: Potential für gesunde Nahrung

Wildpflanzen sind wahre Kraft-Pakete

Im Vergleich zu unserem Kulturgemüse haben sie ein Vielfaches an Vitaminen, Mineralien, Spurenelementen, ätherischen Ölen und Antioxidantien sowie vielfältige Heilwirkungen -profitiere auch Du davon!

Deine Nahrungsmittel seien Deine Heilmittel. (Hippokrates)

„Superfood vor der Haustür“

Wir erkunden den Platz und lernen die essbaren Wildpflanzen auf der Weide und um die Weide kennen. Wir sammeln und bereiten gemeinsam Speis und Trank zu.

Du bringst mit: Körbchen/Beutel, Messer, Schneidbrett

Du bekommst: Einstieg in die Wildpflanzen-Kost und Beginn der Integration der „wilden Selbstversorgung“ für Dein ganzes Leben!

**Iluna Jockheck** ist Coach für Selbstversorgung mit essbaren Wildpflanzen (nach Dr. Markus Strauß), Systemische Beraterin und arbeitet seit über 20 Jahren Natur-verbunden  
[www.einfach-wild.net](http://www.einfach-wild.net) 0160 342 23 22



Tierwohl

Auch für unsere Vierbeiner gilt der oben genannte Jahrtausende alte Satz des Heilers Hippokrates. Wir werden das am 8.10. ab 14.30h unter meiner Leitung beispielhaft betrachten.

Ergänzend listen wir neben der Ernährung weitere Tierwohl-Aspekte kurz auf und machen Planspiele zur Verbesserung unserer Weide-Situation.

Zukunftsfähige Artenvielfalt

Sie sind so genannte Megaherbivoren, unsere Ponys und Pferde. Im ökologischen Gefüge kommt ihnen eine immens wichtige Rolle zu. Eine klimafreundliche Landschaft mit großer Artenvielfalt ist einfach zu haben, wenn wir es wollen - und wenn diese Megaherbivoren zu unseren Familien gehören.

Das erkläre und demonstriere ich Euch bis 17.30h. Wir sind drinnen und draußen – bitte für entsprechende Kleidung sorgen.

**Jeannette Wilke**, Begründerin der Lehrmethode HIPPOLINI, Pädagogin und psychologische Beraterin  
„Drei Dinge haben mich zu diesem Thema gebracht:  
meine (angeblich unheilbare) Erkrankung an Polyarthrit vor 11 Jahren,  
über 40 Jahre Naturschutzarbeit mit BFD auf der Landesgeschäftsstelle  
des Bund für Umwelt und Naturschutz in RLP und ...  
meine Liebe zu meinen beiden Ponys Isidor und Mogli,  
die mit mir HIPPOLINI entwickelten und nun seit 7 Jahren auf der  
Silver Rock Ranch in Elterlein zuhause sind.“



Veranstaltungsort: Silver Rock Ranch, Zwönitzer Str. 105, 09481 Elterlein

Seminargebühr: 72,00€/ je Teilnehmer (incl. MwSt, Mittagessen, Getränke), die Fahrtkosten werden durch alle TN geteilt und in bar am Veranstaltungstag entrichtet

Anmeldung unter: [www.silver-rock-ranch.com](http://www.silver-rock-ranch.com) unter Termine