

## Seminarinhalt

Immer wieder fragen mich Patienten und andere Interessierte nach gesunder Ernährung. Hier finden Sie eine ganz praktische Antwort darauf, wie Sie zunächst einmal mit dem Grundnahrungsmittel Getreide beginnen können.

Wir bereiten gemeinsam nach bewährtem Rezept Sauerteigbrot und Dinkelbrot zu. In der Zeit des „Gehens“ des Brotteiges backen wir Brötchen.

Wichtig ist uns die Verwendung von frisch gemahlenem Korn und vollwertigen Zutaten. Nur so rechtfertigt sich ein solcher Aufwand in gesunde Ernährung.

Sie lernen Getreidesorten und ihre Verwendung kennen.

Frische und getrocknete Kräuter aus dem eigenen Garten verzaubern unsere Backwaren.

Wichtig sind die vielen Tipps rund um's Backen von Vollwertbrot und Brötchen.

Welche sinnvollen Küchenhelfer brauchen wir ?  
Wie integriere ich Brotbacken in den Alltag ?  
Wo bekomme ich vollwertige Zutaten?

Was - oder wie wenig - kostet uns Vollwertkost ?

Neben dem gemeinsamen Backen und Lernen gönnen wir uns die Freude am Verkosten der leckeren frischen Brötchen.

## Brotbacktag

Termin : Samstag, den 7. November 2020

9.00 Uhr - ca. 15.00 Uhr in der Kräuterey

### Organisation

Sie bekommen schriftliche Seminarunterlagen mit. Darin enthalten sind die Rezepte für die hergestellten Brote und Brötchen, sowie wertvolle Dinge zum Nachlesen. Somit können Sie sofort selbst zu Hause mit dem Backen beginnen.

### Seminarpreis

60,- € bitte in bar zum Seminar bezahlen.  
Für alle Naturalien aus regionalem Anbau, hochwertige Vollwertlebensmittel und Getränke werden 20,- € berechnet.

### Eine leckere Mahlzeit gegen 11.30 Uhr

Für ein ausgiebiges Frühstück mit den frischen Brötchen und leckeren Aufstrichen ist gegen 11.30 Uhr genügend Zeit.  
Brot und Brötchen werden am Ende aufgeteilt und als Kostprobe gern mit nach Hause genommen ( Korb !).  
Wer etwas Sauerteig sofort mitnehmen möchte, bestelle es mit der Anmeldung und bringe ein ca. 0,7 -1 Liter großes Schraubglas mit.

### Anmeldung

Bitte melden Sie sich schriftlich verbindlich an.  
Falls Sie Interesse an einem Seminar haben, aber der Termin nicht passen sollte, geben Sie mir bitte Bescheid, damit ich Sie für das nächste Mal vormerke.  
Teilnehmerzahl begrenzt!

## Anmeldung

## Brotbacktag

Samstag, den 7. November 2020

Name \_\_\_\_\_

Vorname \_\_\_\_\_

Straße \_\_\_\_\_

PLZ / Ort \_\_\_\_\_

Telefon \_\_\_\_\_

Erreichbar wann \_\_\_\_\_

E- mail \_\_\_\_\_

# Brotbacktag

Samstag, den 7. November 2020

9.00 Uhr - ca. 15.00 Uhr in der Kräuterey

## Heilpraktikerin Regine Dehn

Praxis für klassische Homöopathie  
Augendiagnose  
Wirbel -u. Gelenktherapie

Kräuterführungen und –seminare seit 2010

Naturheilpraxis seit 1995 in Trebsen/ Wednig

[www.praxis-regine-dehn.de](http://www.praxis-regine-dehn.de)



### Naturheilpraxis in Trebsen / Wednig

Erreichbar über A 14 Abfahrt Grimma in Richtung Trebsen  
B 107 bis Abfahrt Trebsen / Industriestraße nach Wednig  
oder über Bahren an der Mulde entlang bis Wednig

04687 Trebsen , Am Anger 14 , Tel. 034383 / 41655  
Telefonsprechstunde: Mo – Fr 8 - 9 Uhr  
Sprechstunde : Mo. – Fr. 9 – 12 Uhr , Mo. + Mi. 15 –18 Uhr  
Und nach Vereinbarung - Termine nach Voranmeldung

# Brotbacktag

Samstag, den 7. November 2020



## Gesunde Ernährung - leicht gemacht

Herstellung von  
Vollwertbrot nur mit Sauerteig

—

Brötchen aus frischem Korn

—

mit frischen und getrockneten Kräutern  
und Gewürzen für die gesunde und schmackhafte  
Ernährung der eigenen Familie