

"Die JÄGERIN - Kursreihe"

Der Schlüssel zu mehr Energie

-

Leber stärken und Wohlbefinden steigern

Ort : St. Oswald/Bad Kleinkirchheim, Kärnten

Samstag
21. Juni 2025
EURO 99,--

mit TCM Expertin Nadine Pall

Programm

Ab 10.30Uhr Fachvortrag

Ab 11.30Uhr leber- und darmstärkender Waldspaziergang. Bevor es los geht, aktivieren wir unseren Körper mit einem erfrischenden, natürlichen Bitter-Smoothie.

1. Station: Drei Yogaübungen, eine Reinigungsatmung, Impulsgespräch

13.00 Uhr Leber-Detox-Kräutersuppe

2. Station: Kräutersammeln und besprechen.

Was tut uns gut?

Was passiert in unserem Körper?

Wie können wir Leber und Darm stärken?

15.30 Zubereitung und Verkostung von leber- und darmstärkenden Snacks.

Treffpunkt: 10.00Uhr Parkplatz Nationalparkbahn Brunnach

Bei jedem Teilnehmer wird im Anschluß eine Zungen- und Pulsdiagnostik durchgeführt. Dies gibt Rückschluss über Ihre aktuelle Leber- und Darmgesundheit.

Anmeldung:
info@diejaegerin.at
0664/40 23 240

" Die JÄGERIN - Kursreihe "

Feuerplatten - Grillkurs eine wilde kulinarische Weltreise

Ort : St. Oswald/Bad Kleinkirchheim, Kärnten
Die genaue Adresse erhalten Sie nach Ihrer Buchung

Donnerstag
19. Juni 2025

EURO 129,--
mit Grillmeisterin und
Wildsommelier
Bettina Licht



Start um 11.00Uhr mit einer kulinarischen Begrüßung und Einführung in die Welt der Feuerplatten.

Mit der aus TV – und Medien bekannten Grillmeisterin Bettina Licht erlernen Sie verschiedenen Grillarten und tauchen ein, in ein Geschmackserlebnis der Spitzenklasse.

Erfahren Sie was man alles auf dem Grill machen kann, und das, übers ganze Jahr.

Sie hassen es Ihre Küche zu putzen und ewig am Herd zu stehen, aber Sie legen Wert auf hervorragendes Essen, dann melden Sie sich jetzt an.

Anmeldung:
info@diejaegerin.at
0664/40 23 240

Die Teilnehmeranzahl ist streng limitiert!

" Die JÄGERIN - Kursreihe "

Vom Spitzenkoch lernen Wildkochen leicht gemacht

Die Mischkost gilt als gesündeste Ernährungsform.
Fleisch gesund und nachhaltig zu gewinnen,
zu kochen und zu schätzen
sollte uns allen wichtig sein.

Tauchen Sie ein mit Lorenz Graftschafter in die Welter der
wilden Genüsse, lernen
Sie mit ihm die spannenden Tricks aus der Spitzengastronomie.
Sofort umsetzbar für Sie zu Hause!

Sonntag
29. Juni 2025

EURO 159,--

mit Spitzenkoch
Lorenz Graftschafter

Ort : St. Oswald/Bad Kleinkirchheim, Kärnten
Beginn 10.00Uhr Adresse folgt nach Ihrer Anmeldung

Theoretischer Teil

Fleischteile erkennen und deren Verwendung
Fleischreifung, Aufbewahrung, Haltbarmachen
Wildkräuterkunde

Praktischer Teil

**Gemeinsames Zubereiten unterschiedlicher Köstlichkeiten mit
der Kraft der Wildkräuter.**

Entdecken Sie die Unterschiede mit Ihrem Gaumen.

X) Grillen

X) Schmoren

X) Braten

X) Abschnitte sinnvoll verwerten

Anmeldung:
info@diejaegerin.at
0664/40 23 240

Die Teilnehmeranzahl ist streng limitiert!

" Die JÄGERIN - Kursreihe "

Vom Spitzenkoch lernen Wilde Innereien - unterschätzte Delikatessen

Nachhaltig zu kochen bedeutet auch alle Innereien so gut wie möglich zu verwerten.
Sie tauchen mit uns ein, in die Kunst Innereien ohne Scheu zu zubereiten und genießen zu können.

Sonntag
13. Juli 2025
EURO 159,--
mit Spitzenkoch
Lorenz Grafschafter

Ort : St. Oswald/Bad Kleinkirchheim, Kärnten

Beginn 10.00Uhr Adresse folgt nach Ihrer Anmeldung

Theoretischer Teil:

Innereien- und Fettkunde, Art der Verwertung, auf was muss man aufpassen, Begutachtung der Frische, was kann man aus welchen Teilen zubereiten.

Praktischer Teil:

Gemeinsames Zubereiten unterschiedlicher Köstlichkeiten aus der wilden Innereienküche.
Entdecken Sie die Unterschiede mit Ihrem Gaumen von Leber, Herz, Niere, Lunge und Zunge.

Anmeldung:
info@diejaegerin.at
0664/40 23 240

Die Teilnehmeranzahl ist streng limitiert!

Stoffwechsel aktiv

-

Gesünder und effektiver abnehmen mit Hilfe der alpinen Kräuter

Ort: St. Oswald/Bad Kleinkirchheim, Kärnten



Samstag

05. Juli 2025

EURO 99,--

mit TCM Expertin Nadine Pall

Treffpunkt: 10.00 Uhr Parkplatz Nationalparkbahn Brunnach

Aktivprogramm:

Um 10.30 Fachvortrag

Um 11.30 Starten wir mit einem anregenden Waldspaziergang
Bevor es los geht aktivieren wir unseren Körper mit
der Kraft der Heidelbeere.

1. Station: Stoffwechselaktivierende Übungen, im Anschluss
Impulsgespräch.

13.00 gemeinsames Essen einer Detox-Suppe, welche uns gleichzeitig
einen Energieschub liefert.

2. Station: Gezielte und aktivierende Atemübungen, im Anschluss
Impulsgespräch

3. Station: Wassertreten im kalten, frischen Gebirgsbach

Gemeinsame Zubereitung und Verkostung von
stoffwechselanregenden Snacks.

Bei jedem Teilnehmer wird abschließend eine
Zungen- und Pulsdiagnostik durchgeführt.

Dies gibt Ihnen einen ganz persönlichen
Rückschluss auf Ihren aktuellen
Stoffwechselzustand!

Anmeldung:
info@diejaegerin.at
0664/40 23 240

Oxymel der Krafttrunk aus der Antike selbst gemacht ist einfach besser

Ort : St. Oswald/Bad Kleinkirchheim, Kärnten
Beginn 10.00Uhr in St. Oswald/ Bad Kleinkirchheim
Die Adresse erhalten Sie nach IhrerAnmeldung

Sonntag
06. Juli 2025

EURO 80,--

Theoretischer Teil:

Was verstehen wir unter Oxymel

Warum ist es so wertvoll

Wie setzt man Oxymel richtig an

Oxymel in der Küche

Oxymel in der Naturmedizin

Praktischer Teil:

11.30 Besichtigung der Imkerei, Kräutersammeln

Verkostung und Ansetzen eigener Oxymelsorten

Zubereitung und Verkostung von Oxymel in der Küche



Dies gibt Ihnen einen ganz persönlichen
Rückschluss auf Ihren aktuellen
Stoffwechszustand!

Anmeldung:
info@diejaegerin.at
0664/40 23 240

Die Jägerin Kursreihe

DIE HEILENDE UND PFLEGENDE KRAFT DER WILDFETTE

SAMSTAG, 28. JUNI 2025

IN ST. OSWALD/BAD KLEINKIRCHHEIM, KÄRNTEN



Kursgebühr:
EURO 80,--

Treffpunkt 10.00 Uhr in St. Oswald (Adresse folgt nach Ihrer Anmeldung)

Theoretischer Teil:

Wie lasst man Wildfett richtig aus und dessen Aufbewahrung

Warum Wildfette für uns wertvoll sind

Welche Trägeröle gibt's es und welche Wirkung haben sie

Anmeldung:
info@diejaegerin.at
0664/40 23 240

Praktischer Teil, gemeinsames Herstellen von:

Lippenpflege mit Hirschtalg

Kälteschutzcreme mit Gamsfett

Beincreme mit Fuchsschmalz

Dachscreme der Allrounder gegen Schmerzen