

**Presseinformation**

**Gesendet am 12.6.2019**

**Betreff: inatura – Veranstaltungen am 18. und 19. Juni 2019**

Dornbirn, 12. Juni 2019

**Veranstaltungen am 18. und 19. Juni in der inatura**

Die inatura lädt ganz herzlich zu folgenden Veranstaltungen:

**inatura Kräutergarten - Gartentreff**

**„Kräutergarten im Laufe der Jahreszeiten erleben“**

**mit den Kräuterpädagoginnen Beate Hermann und Bernadette Winder**

**Dienstag, 18. Juni 2019, 17.30 bis 19 Uhr**

**Kräutergarten, inatura - Erlebnis Naturschau Dornbirn**

Der inatura-Kräutergarten ist ein Erlebnis für alle Sinne und lädt seine Besucher zum Beobachten und Innehalten ein. Gemeinsam verbringen wir Zeit mit jäten, diskutieren und Erfahrungen austauschen. Im ersten Teil werden wir gemeinsam im Garten arbeiten und widmen uns im zweiten Teil einer Pflanze oder einem Thema das gerade der Jahreszeit entspricht.

**Mitzubringen:** Gartenhandschuhe, Papiertüten/Säcke, Sitzunterlage, Trinkflasche

**Teilnahme kostenlos**

**Findet nur bei trockener Witterung statt**

**Keine Anmeldung erforderlich**

---

**Vortrag zum Thema Mensch**

**„Ernährung – einfach, gesund, abwechslungsreich“**

Ein Vortrag der inatura – Erlebnis Naturschau Dornbirn in Kooperation mit der Vorarlberger Gebietskrankenkasse

**Vortrag mit Diätologin Kathrin Prantl**

**Mittwoch, 19. Juni 2019, 19 Uhr**

**inatura - Erlebnis Naturschau Dornbirn**

Wieviel Liter Wasser sollte ich denn nun am Tag trinken? Fünf Portionen Obst und Gemüse schaffe ich doch nie an einem Tag!? Und wieviel Zucker versteckt sich nun eigentlich in meinem Kirsch-Joghurt? Diese und andere Fragen, die neuesten Ernährungsempfehlungen sowie zahlreiche Tipps für die praktische Umsetzung von gesunder, ausgewogener und abwechslungsreicher Ernährung erwarten Sie beim Ernährungsvortrag. Abgerundet wird der Abend von leicht im Alltag umzusetzenden Bewegungsübungen.

**Eintritt frei!**

**Anmeldung unter [naturschau@inatura.at](mailto:naturschau@inatura.at) oder +43 676 83306 4770**