

2022

GESUNDHEIT VOR DER HAUSTÜR

Die Tage werden länger, die Sonne scheint kräftiger und bald geschieht das alljährliche Wunder auf's Neu – der Frühling zieht ins Land und die Natur erwacht.

Auch dieses Jahr laden wir ein, auf den Spaziergängen «vor der Haustür» dabei zu sein. Wir begeben uns auf Entdeckungstour und werden staunen über die Vielfalt der Pflanzen und deren nachgesagten, teils erwiesenen, Heilwirkungen.

An folgenden Daten sind Spaziergänge geplant:

- 09. April 10.00 Uhr, Moosweg 5, 3645 Gwatt
- 21. Mai 10.00 Uhr, Hartlisberg, Panorama Restaurant
- 02. Juli 10.00 Uhr, Talstation Elsiggen, Achseten
- 24. Sept. 10.00 Uhr, Moosweg 5, 3645 Gwatt

Wir werden sammeln, Anwendungsmöglichkeiten besprechen, austauschen und einen wundervollen Tag miteinander erleben.



**Hanni
Zurbrügg**
MPA



**Kursleiterin:
Doris
Zurbrügg**
Pflegefachfrau,
Herzinsuffizienzberaterin,
integrative
Phytotherapie

WEITERE INFOS & ANMELDUNG

- Kosten:** CHF 80.–
- Bekleidung:** Outdoor
- Essen:** Picknick mitnehmen, es gibt Möglichkeiten zum Bräteln
- Mitnehmen:** Gute Laune & Neugier, ev. Nachschlagewerk (Buch, Apps auf Handy, u.ä.), Sackmesser, ev. Lupe, Sammelbeutel, 2–3 kleine Gläser mit Schraubdeckel
- Teilnehmerzahl:** 12 Personen
- Anmeldung:** jeweils bis spätestens 1 Woche vor Anlass unter www.ggzg.ch, +41 (0)33 334 73 73