

Kräuterwanderung/Workshop: Die Kraft der Frühlingskräuter

Lerne das zarte Grün kennen, das nach der langen Winterzeit neue Energie spendet

Sonntag, 30. März 2025



 Zeitbedarf: 4 Std. Marschzeit: 1 ¼ Std.	 75 m	Kondition	
 4.61 km	 129 m	Schwierigkeit	leicht

Bonaduz Bhf – Brückensteg Hinterrhein – Pt. 615 – Reichenau-Tamins Bhf

Endlich Frühling! Eine ganz besondere Jahreszeit, die jedes Mal zu einem Neubeginn wird. Die Temperaturen steigen, die Natur und auch unser Körper erwacht zu neuem Leben. Wir möchten wieder aktiv sein, unser Körper verlangt Kraft, Energie und Gesundheit. Das können wir ihm geben und zwar mit frischen Frühlingskräutern. Diese können Küche und Hausapotheke unglaublich bereichern. Sie sind köstlich und gesund, denn in der Regel sind sie wesentlich reicher an Vitaminen, Mineralstoffen und sekundären Wirkstoffen als herkömmliches Kulturgemüse.

Auf dem Weg von Bonaduz - über den neuen Hinterrheinsteig - nach Reichenau-Tamins durchstreifen wir Wiesen und Wälder, wo das gesunde Grün bereits zu finden ist. Unterwegs machen wir natürlich Pause und gönnen uns einen Kräutersnack. Zudem stellen wir miteinander ein einfaches Kräuterprodukt her, das du mit nach Hause nehmen kannst.

Im Preis inbegriffen: Instruktion/Betreuung durch Fachperson, Info- und Verbrauchsmaterial, kleiner Kräutersnack

Anmeldung	bis Freitag, 28. März 2025 über • mail@sandra-casutt.ch • 079 247 14 15 • www.fraubünden.ch
Treffpunkt	12:00 Uhr, Bonaduz, Bahnhof
Ende	16:00 Uhr, Reichenau-Tamins, Bahnhof
Ausrüstung	Bequeme Schuhe, der Witterung und Jahreszeit angepasste Kleidung, Verpflegung, Regen- bzw. Sonnenschutz, persönliche Medikamente
Verpflegung	bei Bedarf selber mitnehmen, Getränk empfohlen
Anforderungen	Kondition für rund 5 km Wandern; die Marschzeit beträgt ca. 1 ¼ Std., wir sind jedoch länger unterwegs, da wir uns Zeit für die Kräuter nehmen
Kosten	CHF 63.00 / Person AHV-Bezüger:innen: CHF 57.00
Versicherung	ist Sache der Teilnehmenden