

## Kräuterwanderung/Workshop: Die Kraft der Sommerkräuter

Entdecke die verborgenen Kräfte, die in den aromatischen Sommerkräutern stecken

**Sonntag, 29. Juni 2025**



	<b>Zeitbedarf: 4 Std.</b> <b>Marschzeit: 1¼ Std.</b>		<b>75 m</b>	<b>Kondition</b>	
	<b>4.61 km</b>		<b>129 m</b>	<b>Schwierigkeit</b>	<b>leicht</b>

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

Sommer - jetzt ist die Natur auf dem Hochstand. Die warmen Sommertemperaturen bieten eine Fülle von Pflanzen, die in voller Blüte stehen oder ihre Blätter in der Sonne ausbreiten. Wir entdecken bekannte, aber auch weniger bekannte Kräuter, die in dieser Jahreszeit gedeihen. Sie besitzen eine Vielzahl von heilsamen und unterstützenden Kräften, die sowohl den Körper als auch den Geist ansprechen. Sie sind besonders wertvoll und schmackhaft, weil sie in der warmen Jahreszeit ihre volle Kraft entfalten und oft frischer und intensiver in ihrer Wirkung sind.

Auf dem Weg von Bonaduz - über den neuen Hinterrheinsteig - nach Reichenau-Tamins durchstreifen wir Wiesen und Wälder, wo aromatische Sommerkräuter zu finden sind. 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

<b>Anmeldung</b>	bis Donnerstag, 26. Juni 2025 über • mail@sandra-casutt.ch • 079 247 14 15 • www.fraubünden.ch
<b>Treffpunkt</b>	12:00 Uhr, Bonaduz, Bahnhof
<b>Ende</b>	16:00 Uhr, Reichenau-Tamins, Bahnhof
<b>Ausrüstung</b>	Bequeme Schuhe, der Witterung und Jahreszeit angepasste Kleidung, Verpflegung, Regen- bzw. Sonnenschutz, persönliche Medikamente
<b>Verpflegung</b>	bei Bedarf selber mitnehmen, Getränk empfohlen
<b>Anforderungen</b>	Kondition für rund 5 km Wandern; die Marschzeit beträgt ca. 1¼ Std., wir sind jedoch länger unterwegs, da wir uns Zeit für die Kräuter nehmen
<b>Kosten</b>	CHF 63.00 / Person AHV-Bezüger:innen: CHF 57.00
<b>Versicherung</b>	ist Sache der Teilnehmenden