

## Kräuterwanderung mit Manuela Häfliger



### Freitag und Samstag, 13. und 14. Juni 2014

Wir gönnen uns ein bisschen Höhenluft und eine Augenweide Bergblumen. Am Freitagmittag Abfahrt nach St. Margarethenberg (oberhalb Bad Ragaz). Spaziergänge und ausruhen rund um unser 'Basiscamp' das Buura-Beizli. Hier übernachten wir auch im Massenlager. Nachtessen und z'Morge am Samstag ebenfalls im Buure-Beizli. Es hat einen Hofladen mit Eigenproduktionen, die man kaufen kann.

Am Samstag wandern wir auf die Alp Maton. Kräuterfachfrau Manuela Häfliger wird uns unterwegs das Spitzwegerich-Wiesenpflaster zeigen. Wickel und Auflagen sind ein breites Thema und wir erhalten einen Einblick in die bekanntesten Anwendungen. Bei der Alphütte lernen wir den Kohlwickel und die Meerrettich-Nacken-Auflage kennen, in dem wir es selber anwenden. Das Mittagessen findet auf der Alphütte statt. Am späteren Nachmittag Rückkehr zum Buure-Beizli, danach Abfahrt nach Bad Ragaz zurück nach Basel.

**Mitnehmen: Schlafsack, gute Schuhe, Regenschutz, Sonnenhut und Mittagslunch für Freitag.**

**Treffpunkt mit Bus** Freitag, den 13.06.2014, Zeit:12.00 Uhr, Oetlingerstrasse 74, Basel

**Treffpunkt Reise mit der Bahn, Freitag 13.06.2014, Treff:12.00 Uhr, SBB bei der Rolltreppe**

Abfahrt:12.33 Uhr.

Zurück in Basel: Samstag Abend (kann spät werden)

**Kosten: Fahrt-, Essens- und Übernachtungskosten werden von der Kontaktstelle übernommen.**

**Achtung: Teilnehmerzahl beschränkt!**

**Anmeldung zum Gesundheitstag bis spätestens 11.06.2014**

Tel. 061 691 24 36 (Montag, Dienstag, Donnerstag, Freitag: 9 bis 12 Uhr) oder: [merz@viavia.ch](mailto:merz@viavia.ch) / Mobil 079 614 79 91, bitte melden ob Halbtaxabonnement vorhanden ist.