

NATURAUSZEIT IM SAHLI - BISISTHAL MIT KRÄUTERN, WALD UND ACHTSAMKEIT

20. UND 21. JULI 2024



Samstag, 20. Juli 24

Kräuterspaziergang zum
Waldisee

Schafgarben-Rotklee
Salbe und eigene Tinktur
herstellen

Abend am Feuer mit
Meditation

Sonntag, 21. Juli 24

Morgenstart mit Qigong

Wald und Kraut
verbunden mit
Achtsamkeit
(Waldbaden)



Muskelkaterlotion mit
Johanniskraut und Arnika
Blütensalz herstellen

Anmelden bis

30.4.24

www.haslihof.ch

www.bergwirtschaftsahli.ch



NATURAUSZEIT IM SAHLI - BISISTHAL MIT KRÄUTERN, WALD UND ACHTSAMKEIT 20. UND 21. JULI 2024



**Es freuen sich
auf dich;
Margrit Steiner
vom Haslihof
und Verena
Bürgler von der
Bergwirtschaft
Sahli**



Seminarpauschale Haslihof, Margrit Steiner

Fr. 290.--

2 Tage Kursleitung,
Kräuterspaziergang,
Waldaufenthalt, 4
Produkte herstellen,
inkl. Skript,

Anmeldung

info@haslihof.ch



Unterkunft und Verpflegung Bergwirtschaft Sahli

zwischen Fr. 100 - und
Fr. 110.--

je nach Zimmer,
inkl. Halbpension
und Mittagessen am
Sonntag

Reservation

mail@bergwirtschaftsahli.ch



NATURAUSZEIT IM SAHLI - BISISTHAL MIT KRÄUTERN, WALD UND ACHTSAMKEIT

20. UND 21. JULI 2024



Teilnehmerzahl ist begrenzt- bitte so schnell wie möglich anmelden.


Die Unterkunft bitte direkt bei der Bergwirtschaft Sahli buchen mit Vermerk Naturauszeit Sahli- es stehen folgende einfache Unterkünfte zur Verfügung: 2 Doppelzimmer, 1 Vierbettzimmer und ein Massenlager.

Wir freuen uns auf 2 tolle Tage
Margrit Steiner und Verena Bürgler

www.haslihof.ch

www.bergwirtschaftsahli.ch





NATURAUSZEIT IM SAHLI - BISISTHAL MIT KRÄUTERN, WALD UND ACHTSAMKEIT

20. UND 21. JULI 2024
PROGRAMM



Ankunft/Treffpunkt: Bergwirtschaft Sahli, Bisisthal
Samstag

ab 9.00 bis 9.30 Uhr ankommen, Begrüssung, kennen
lernen

9.30 Uhr Kräuterspaziergang zum Waldisee,

Wanderzeit: ca. 2h30, → Aufstieg: 395 hm

mit eigener Mittagsverpflegung und Möglichkeit zur
Kaffeepause am Waldisee

15.00 Uhr Salben und Tinkturen herstellen

17.00 Uhr - 18.30 freie Zeit

18.30 Uhr Abendessen Bergwirtschaft Sahli (3 Gang)

20.00 Uhr Abend am Feuer mit Meditation

Sonntag

8.00 Uhr Morgenstart mit Qigong

8.30 Uhr Frühstück Bergwirtschaft Sahli

9.30. Uhr Wald und Kraut verbunden mit Achtsamkeit
(Waldbaden)

12.30 Uhr Mittagessen mit Kräutern in der Bergwirtschaft
Sahli (3 Gänge)

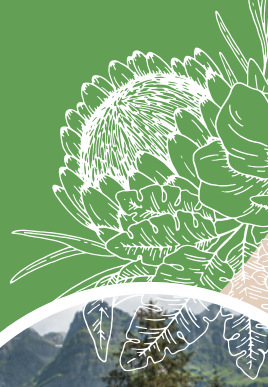
14.00 Uhr 2 Produkte herstellen

16.00 Uhr Abschluss / Heimkehr



NATURAUSZEIT IM SAHLI - BISISTHAL MIT KRÄUTERN, WALD UND ACHTSAMKEIT

20. UND 21. JULI 2024
PROGRAMM



Mitnehmen/ weitere Infos:

Mittagsverpflegung für Samstag und Getränke für unterwegs mitnehmen

Gute Schuhe, wetterangepasste warme Kleidung für draussen, Sitzmatte

Persönliches für die Übernachtung im Berggasthaus Sahli, Bei Übernachtung im Massenlager Seidenschlafsack.

Für Verpflegung am Samstag Abend, Sonntag Morgen sowie Sonntag Mittag ist gesorgt.

Die Naturauszeit findet bei jedem Wetter statt, bei sehr schlechtem Wetter wird das Programm ein bisschen angepasst.

