

# Die Natur in uns hineinholen

Flyer die Natur in uns hineinholen - 2025



## 1. Einleitung

Beim bewussten, langsamen Gehen werden die Naturschätze mit allen Sinnen wahrgenommen. Mit einem ruhigen Blick wird die Flora begrüsst und beobachtet. Mit dem regelmässigen Atem werden die Gerüche in uns hineingeholt. Mit dem sanften Berühren wird die Kommunikation mit der Natur respektvoll aufgenommen. Mit Achtsamkeit werden die Wildkräuter gesammelt und mit einer grossen Prise Liebe zubereitet. Schlussendlich werden die Heil- und Nährwirkungen nach ganz persönlichem Empfinden registriert. Vielleicht hören wir dann die Botschaften der Natur an uns Menschen einfach klarer.

## 2. Beschreibung

Die Exkursionen sind einfach begehbar, manchmal sind leichte Aufstiege möglich. Deshalb ist es empfehlenswert gesund zu sein und 3 bis 4 Stunden wandern zu können. Sie finden bei jeder Witterung statt. Programmänderungen sind bei unsicherem Wetter vorbehalten.

## 3. Ort und Datum der jeweiligen Exkursion:

- Sihlwald – 26. April 2025
- Lorze – 17. Mai 2025
- Moorlandschaft Schwantenu – 28. Juni 2025
- Vogelmoos – 30. August 2025
- Hornussen – 20. September 2025

## 4. Anmeldung:

In der Fusszeile stehen meine Kontaktmöglichkeiten. Ich freue mich total auf Ihre Anmeldung, bei welcher alle Detailinformationen über die jeweilige Exkursion mitgeteilt werden.

Ich bitte Sie Folgendes zu beachten:

- Die Anmeldefrist ist jeweils ein Monat vor Durchführung und ist verbindlich.
- Die Exkursionen finden bei mind. 3 und max. 6 Teilnehmern statt.
- Es können alle oder einzelne Exkursionen gebucht werden.
- Preis: Fr. 60.00 pro Exkursion im Voraus per Banküberweisung oder bar zu Beginn der Exkursion.
- Es werden nach Möglichkeit Fahrgemeinschaften ab Berikon/AG zu den Naturschätzen gebildet. Selbstverständlich können die Orte auch mit dem ÖV erreicht werden.
- Versicherung ist Sache der Teilnehmer.
- Es können keine Hunde mitgenommen werden.

Joëlle Desaulles  
Naturheilpraktikerin TEN mit eidg. Diplom  
Moosstrasse 1  
8965 Berikon

076 322 60 97  
info@naturheilpraxis-verbena.ch  
naturheilpraxis-verbena.ch