

# Der Kraft der Heilkräuter auf der Spur

Heilkräuterseminar im Centro culturale in San Martino im Valle Maira .Heilkräuter in ihrer unberührten Umgebung kennenlernen, dem Wesen der Pflanze näher kommen, sammeln und verarbeiten.

Samstag , 30. Juni bis Freitag, 6. Juli 2012

Kursleitung: Rita Huwiler Weissen, Naturheilpraktikerin

Pauschalpreis: Fr 950.00 (ohne Hin- und Rückreise)

Anmeldung (bis spätestens 31. März 2012)



## Region und Gästehaus

Die Cottischen Alpen liegen im südwestlichen Alpenbogen, südwestlich von Turin. Diese faszinierende Kulturlandschaft wurde vor 10'000 Jahren – als eine der ersten Regionen in den Alpen überhaupt – von Menschen besiedelt. Heute ist sie, abseits der grossen Tourismuszentren, fast unbekannt.

Die alten Terrassenbauten zeugen noch von einer intensiven Nutzung, bevor die Menschen in die Po-Ebene ausgewandert sind, um in den grossen Industriebetrieben besser zu verdienen. Viele sind zerfallen, ein Grossteil ist verwaldet und kleine Weiler ohne Strassenzugang sind fast märchenhaft überwachsen. Die Natur hat die ehemaligen Kulturfleichen zurückerobert. Auf den ehemaligen Äckern finden wir eine unbeschreibliche Fülle von Heilpflanzen und Blumen. Anfangs Juli stehen sie in voller Blüte. Wir finden Johanniskraut, Schafgarben, Königskerzen in Hülle und Fülle. Das Bohnenkraut und der Lavendel sind bereits die Pflanzen des Mittelmeerraums. Die Lavendelsalbe wird das ganze Jahr an die Wildheit und Sonnenkraft des Mairatales erinnern. Und nicht zuletzt finden wir die Königin der Bitterstoffpflanzen, das Tausengüldenkraut, eine wunderschöne, heilkräftige Pflanze, aus der wir eine verdauungsanregende Tinktur ansetzen werden. Auf den einsamen Wanderungen werden wir die Ruhe finden, uns auf die Heilkräfte der Pflanzen einzulassen.

Wir sind Gäste im Centro culturale im kleinen Weiler San Martino, auf 1400 Metern. Andrea und Maria Schneider haben diese Begegnungsstätte 1990 eröffnet und immer weiter ausgebaut. Uns erwartet ein kleiner, sanft renovierter Weiler, voller Blumen, einfache Zweierzimmer mit viel Charme, blumige Terrassen und Sitzplätze, ein grosser Salon mit Bibliothek, ein Esssaal mit Panoramaaussicht und natürlich Maria, die begnadete Köchin mit ihrem Team. Die fünfzügigen Nachtessen sind leicht und köstlich, mit viel Gemüse und Kräutern aus der Region oder dem eigenen Garten.

## Das Programm

*Programmänderungen bleiben vorbehalten.*

**Anreise:** Samstag, 30. Juni 2012

Anreise mit Bahn über Turin nach Cuneo, von dort Bus nach Dronero, Abholdienst nach San Martino wird organisiert. Mit eigenem Auto Gemeinschaftsfahrt organisieren.  
Begrüssungssapero und erster Rundgang in der Umgebung

### **Das Programm der folgenden Tage ist nicht fix und richtet sich nach Wetter und Wünschen**

- 2-4 stündige Wanderungen
- Kennenlernen von Sommerheilkräutern und deren Wirkung
- Sammeln und Verarbeiten der Pflanzen zu Tee, Salben, Tinkturen und Heilweinen,
- Botanisieren: Aufstellen und Beschriften der gesammelten Kräuter
- Pflanzenmeditationen
- Viel Literatur zu den Heilpflanzen und wunderschöne Terrassen und Gartensitzplätze um sich in den Büchern zu vertiefen

### **Leistungen**

Sprach- und heilpflanzenkundige Leitung als diplomierte Naturheilpraktikerin und erfahrene Wanderbegleiterin

Das Kennenlernen einer Fülle von Heilkräutern

Verschiedene Pflanzenverarbeitungen

Das Kennenlernen einer faszinierenden Alpenregion

Übernachtung in schönen Zweierzimmern, Einzelzimmer mit Zuschlag und nach Absprache

Reichhaltiges Frühstück und fünfzügiges Abendessent aus Produkten der Region,

Tischwein und Mittagspicknick während des Kurses

Transport von und nach Dronero

**Heimreise: am Freitag, 6. Juli 2011.** Ein Verlängerung oder frühere Anreise lohnt sich. ([www.borgata-sanmartino.de](http://www.borgata-sanmartino.de))

**Anmeldung:** erfolgt schriftlich bis spätestens am 31. März 2012 und wird mit der schriftlichen Bestätigung rechtsgültig. Eine frühe Anmeldung lohnt sich

**Bezahlung:** Anzahlung von Fr. 200.00. bei Erhalt der Anmeldebestätigung.  
Rest 2 Wochen vor dem Kurs

**Teilnehmerzahl:** max. 8 Personen

Bei weniger als 4 Personen behalte ich mir die Absage des Kurses vor.

**Rücktritt:** ab dem 30. Tag vor Reisebeginn werden die Fr. 200.00 nicht mehr zurückerstattet. . Bei Abmeldung 2 Wochen vor Kursbeginn wird die Hälfte der Kurskosten, bei 7 Tagen vor Kursbeginn der ganze Betrag verrechnet. Eine Ersatzperson wird akzeptiert. Wer den Kurs abbricht oder nicht erscheint, bezahlt den ganzen Betrag.

**Versicherungen:** sind Sache der TeilnehmerInnen (z.B. Unfälle, Annulierung)

Pauschalpreis: Fr. 950.00, Kurskosten, Halbpension und Mittagspicknick, ohne Hin- und Rückreise

Die Materialkosten, Flaschenweine und „Gebranntes“ gehen zu Lasten der TeilnehmerInnen