

Unkraut

.

Heilkraut

.

Wildgemüse

# KURSE 2019

Sonja Wunderlin Naturärztin



## ● UNKRAUT - HEILKRAUT - TONERDE



Es ist der TON, der die Heilpflanzen - Symphonie entstehen lässt: Rund um die Tongrube Eriwis, auf Tonboden, wachsen ganz spezielle Heilpflanzen, die heilkräftig und auch essbar sind: Zottiges Weidenröschen, Wassermintze, kriechende Hauhechel und Co. enthüllen ihre Geheimnisse. Im Anschluss an die Wanderung verarbeiten wir die wilden Grünen und verspeisen sie bei einem Wildpflanzen-Apéro. Eine kleine Symphonie in Mund. Wer möchte, lässt sich eine Tonerde-Maske auftragen.

**Mittwoch, 15. Mai 2019**, 15.00 Uhr - 19.00 Uhr in **Schinznach-Dorf, Tongrube Eriwis**

**Kosten:** 85.- incl. Skript, Wildpflanzen-Apéro

**Anmeldung:** Sonja Wunderlin, 062 892 17 54, [sonja.wu@gmx.ch](mailto:sonja.wu@gmx.ch)

**Treffpunkt:** Bushaltestelle Schinznach-Dorf, Baumschule

## ● MAGENBOTANIK - DIE LANDSCHAFT GEHT DURCH DEN MAGEN

mit Björn Fuhrer, Umweltingenieur und Sonja Wunderlin, Naturärztin

Die Landschaft mal von einer ganz anderen Seite: Welche Pflanzen geben richtig was her? Welche sind giftig? Was ist geschützt? Die Landschaft verspeisen. Grundlagen zum effizienten Aufspähen und dem sicheren Verzehr von Wildpflanzen. Mit Björn Fuhrer, Umweltingenieur und Sonja Wunderlin, Naturärztin

**Donnerstag, 30. Mai 2019** (Auffahrt) **Treffpunkt:** 10.10 Uhr Postautohaltestelle „Effingen Dorf“ (Verbindung von Frick und Brugg) **Ziel:** 16.10 Uhr Postautohaltestelle „Bözberg, Riemen“ (Verbindung nach Frick und Brugg)

**Kosten:** Erwachsene 70.- / Kinder 30.- (incl. Skript und kleinem wilden Imbiss)

**Mitbringen:** Zmittag aus dem Rucksack, wetterfeste Kleidung

Der Umweltingenieur Björn Fuhrer engagiert sich beruflich im Naturschutz und ist botanisch bewandert. Neben der korrekten Bestimmung von essbaren und giftigen Wildpflanzen weiss er viel über ihre jeweiligen Standorte, Lebensräume und Nutzung zu erzählen.



## ● Essbares heilsames Rheinbord, Pflanzenwanderung

Frühlingsexkursion des Naturschutzverein Laufenburg-Sulz

Ein Streifzug durch die essbare Landschaft am Rheinufer aus der Sicht der Naturärztin Sonja Wunderlin aus Laufenburg. Viele Wildpflanzen am Wegrand sind voller Heilkraft und sogar essbar und schmackhaft.

**Samstag 18. Mai 2019**, 10.00 Uhr - 12.00 Uhr, danach Imbiss **Treffpunkt:** Stadthalle Laufenburg

- **UNKRAUT - HEILKRAUT - WILDGEMÜSE: Outdoorküche** mit Sarah Wauquiez (F), Naturpädagogin und Autorin („Draussen unterrichten“/ „les enfants des bois“) und Sonja Wunderlin, Naturärztin

Die Lieblingsroute im Fricktal bietet verschiedenste Pflanzen-Lebensräume: Föhren-Orchideenwäldchen, Steinbrüche, Wasserfälle, Tümpel, Feld und Wald. Alles was essbar ist wird bestimmen und unterwegs gesammelt. Unter der Anleitung von Sarah Wauquiez werden alte und neue Praktiken und Rezepte zur Outdoor-Wildpflanzenküche ausgetestet und es entsteht ein unglaublich schmackhaftes wildes Mittags-Menü.



**Donnerstag, 15. August 2019 (Maria Himmelfahrt) Start:** 8.30 Uhr, Postautohaltestelle „Bözberg, Linn“ (bei der Linde von Linn) **Endpunkt:** 16.00 Uhr Postautohaltestelle „Effingen Dorf“ **Kosten für Wanderung und Essen:** Erwachsene 90.- / Kinder 40.-

Sarah Wauquiez kocht leidenschaftlich gerne mit Feuer im Freien. Sie gibt ihre langjährigen Erfahrungen im Outdoor-kochen mit Kindern und Erwachsenen ganz praktisch weiter.

- **UNKRAUT - HEILKRAUT - WILDGEMÜSE am Rheinufer auf der „Laufenburger 8“**

Ein Streifzug durch die essbare Landschaft am Rheinufer aus der Sicht der Naturärztin. Viele Wildpflanzen sind nicht nur voller Heilkraft, sondern durchaus essbar und schmackhaft. So kann das Heilmittel von der „bitteren Pille“ zum lustvollen Menü werden. Die traditionelle Naturheilkunde vermittelt ein sinnlich erfahbares Verständnis der wilden Heilpflanzen.

**Mittwoch, 25. September 2019, 14.30 - 18.30 Uhr Treffpunkt:** Praxis am Laufenplatz 148, 5080 Laufenburg Apéro in Praxis am Laufenplatz **Kosten:** 50.- Erwachsene, 20.- Kinder



- **UNKRAUT HEILKRAUT WILDGEMÜSE Doppelkurs Freizeitwerkstatt Aarau**

Wir streifen der Aare entlang, bestimmen und kosten verschiedene essbare Wildpflanzen. Ab 12 Jahren.

**Mittwoch 1. Mai 2019, 16.00 – 19.30 Uhr Treffpunkt:** Aarau Kettenbrücke, Stadtseite

**Anmeldung direkt bei:** Freizeitwerkstatt Aarau, [info@freizeitwerkstatt-aarau.ch](mailto:info@freizeitwerkstatt-aarau.ch), Tel: 062 824 21 60

- **letzter Tag der offenen Arzneipflanzengarten-Tür Zeiningen am Sonntag, 28. Juli 2019, 10.00 - 13.00 Uhr**

Bevor der Arzneipflanzengarten umzieht, öffnet er nochmals seine Türen. Diverse Angebote der Akteure Landschaftsmedizin bieten ein vielseitiges Rahmenprogramm: Degustation Wildpflanzensirupe, Duftparcours, Wildpflanzenführungen, Führungen im Arzneipflanzengarten.

● **ANGEWANDTE BOTANIK 1 / 2 / 3**  
**Wildkräuter botanisch lieben lernen**

**Ziele des Kurses:**

- Die wichtigsten Familien erkennen und bekannte Pflanzen in die botanische Systematik einordnen können
- Botanische Begriffe und lateinische Bezeichnungen kennenlernen.
- Ein tieferes Verständnis für die Zusammenhänge unter den Heilpflanzen entwickeln.
- Einen Blick in grosse botanische Standardwerke werfen.
- Mit Bestimmungsbüchern umgehen lernen.

**Botanik 2:** Montag, 22. Oktober 2018, 10.00 - 18.00 Uhr

**Botanik 1:** Montag, 29. April 2019, 10.00 - 18.00 Uhr

**Botanik 2:** Montag, 3. Juni 2019, 10.00 - 18.00 Uhr

**Botanik 3:** Montag, 9. September 2019, 10.00 - 18.00 Uhr

**Kursort:** Praxis am Laufenplatz, Laufenplatz 148, 5080 Laufenburg

**Dozentin:** Sonja Wunderlin, Naturärztin für Traditionelle Europäische Naturheilkunde TEN, In Zusammenarbeit mit der Schule für Kräuterexperten, Stefanie Gross-blau, [www.wildkraeuterkueche.ch/ausbildung-wildkraeuterexperte-in](http://www.wildkraeuterkueche.ch/ausbildung-wildkraeuterexperte-in)

**Kosten:** 190.- pro Kurstag

**Anmeldung:** Sonja Wunderlin, 062 892 17 54, [sonja.wu@gmx.ch](mailto:sonja.wu@gmx.ch)



• **FACHFORTBILDUNG HEILERDE** Freitag, 24.5.2019, 10.00 Uhr - 16.30 Uhr

**Tongrube Eriwis Schinznach-Dorf**

Dieser praxisorientierte Kurs richtet sich an Therapeuten und Fachleute aus Naturmedizin, Medizin und Pflege. Ziel ist es, die Heilerde als einfaches, kostengünstiges und sehr wirkungsvolles Heilmittel wieder vermehrt in der Praxis zu verankern. In der ehemaligen Tongrube Eriwis, inmitten von tonliebenden Heilpflanzen wird ein uraltes Heilmittel neu entdeckt: Heilerde, ein schwarzgalliges Heilmittel erster Ordnung: Kühlend und trocknend.

**Theorieteil**

- Löss, Lehm, Ton, Heilerde, Erde - Was? Wofür? Weshalb?
- Das breite Spektrum der Erden und ihre humorale Wirkung
- Indikationen für die innerliche und äusserliche Anwendung mit humoralem Bezug
- Zugabe von Ölen, Essig, Tincturen und Pflanzenauszügen
- Heilpflanzen in der Tongrube
- Verschiedene Heilerden und Heilerdepräparate im Handel· Erfahrungen aus der Praxis, Anwendungs-Infoblätter für Patienten

**Praktischer Teil**

- gemeinsame „Verköstigung“ verschiedener Erden
- äusserliche Anwendung, Testen verschiedener Zubereitungsarten von Heilerden
- Herstellung einer Salbe mit Tonerde aus der Tongrube Eriwis
- Herstellung essigsaurer Tonerde
- Medizin-botanische Führung in der Tongrube Eriwis

**Referenten:** Victor Condrau, dipl. ing. Landschaftsarchitekt FH / Leiter Naturwerkstatt Eriwis und Sonja Wunderlin, Naturärztin für traditionelle europäische Naturheilkunde TEN

**Kosten:** 210.- (Studenten 190.-) incl. Mittagssuppe, Skript, Material

**Anfahrt** ÖV: Abholdienst ab Bushaltestelle Schinznach-Dorf, Baumschule (09.45) |

Auto: Parkplatz bei Restaurant Röstifarm Schinznach-Dorf (09.45)

**Anmeldung:** Sonja Wunderlin, 062 892 17 54, sonja.wu@gmx.ch

## 10 JAHRE PFLANZENWANDERUNGEN UND KURSE



Die Naturärztin Sonja Wunderlin nimmt Sie in die Welt der wild wachsenden Pflanzen mit. Unter ihrem Blick verwandelt sich Unkraut in Heilkraut und Wildgemüse; Wildpflanzen werden sinnlich erlebbar: Die Landschaft wird zur Apotheke, zur Delikatesse. Draussen wird gestaunt, es entsteht Resonanz und Gesundheit.

**Anmeldungen an:** Sonja Wunderlin, Naturärztin, Tel. 062 892 17 54, [praxis@sonjawunderlin.ch](mailto:praxis@sonjawunderlin.ch)

**Weiteres unter:** [www.sonjawunderlin.ch](http://www.sonjawunderlin.ch)

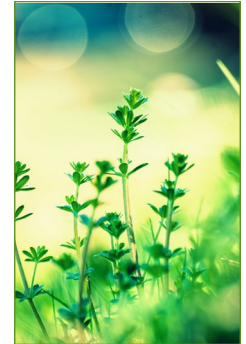
**Praxistermine:** Praxis am Laufenplatz, Laufenplatz 148, 5080 Laufenburg, Tel. 062 874 00 16

**Zum 10-jährigen Jubiläum habe ich ein spezielles Programm zusammengestellt. Ich freue mich sehr, dass dieses Jahr begnadete und interessante Menschen aus verschiedenen Fachgebieten das Angebot bereichern:**

**Björn Fuhrer, Umweltingenieur und Botaniker** engagiert sich beruflich im Naturschutz und ist botanisch bewandert. Neben der korrekten Bestimmung von essbaren und giftigen Wildpflanzen weiss er viel über ihre jeweiligen Standorte, Lebensräume und Nutzung zu erzählen.

**Sarah Wauquiez, Naturpädagogin und Fachbuchautorin** kocht leidenschaftlich gerne mit Feuer im Freien. Sie gibt ihre langjährigen Erfahrungen im Outdoor-kochen mit Kindern und Erwachsenen ganz praktisch weiter.

**Victor Condrau, Landschaftsarchitekt und Leiter Naturwerkstatt Eriwis** ist seit über 30 Jahren in der Umweltbildung und Landschaftspflege tätig. In seinen spannenden Angeboten verbindet er die Themen Landschaftsgeschichte, Gesundheitsförderung und Naturerlebnis.



---

**GRÜNER GUTSCHEIN** Sie möchten einen „Grünen Gutschein“ für einen Kurs oder eine Wanderung verschenken?

---