



TOGGENBURG

Sommerakademie 2023

**Herzlich «willkomm» zur Erlebnis- Wohlfühl- und Lernwoche
Natur erleben**

Montag, 17. Juli 2023 – Freitag, 21. Juli 2023

Wunderwandertage zu den heimischen Heilpflanzen

Workshops und vieles mehr

mit Heide-Dore Bertschi-Stahl und Christian Schefer

Abtauchen ins sagenumworbene Toggenburg

Kirchberg / Bazenheid ist unser gemeinsamer Ausgangspunkt. In dieser Woche unternehmen wir interessante Wanderungen in die Pflanzenwunderwelt des Toggenburgs.

An den Exkursionen erkunden wir verschiedene Biotope und suchen nach seltenen und vergessenen Heilpflanzen.

Diese Heilpflanzen verarbeiten wir zu Frischpflanzenextrakten, Salben, Kräutersalz, Massageöle und Tinkturen.

Das Forschungsprojekt:

Eigene Mischungen stehen im Vordergrund der Verarbeitung.

Du bekommst viele nützliche Tipps und Tricks zu den verschiedenen Trocknungsverfahren, und Hintergründe der Wirkungsweisen pflanzlicher Heilmittel.

Ergänzt wird diese Erlebnis- Wohlfühl- und Lernwoche durch ein interessantes Rahmenprogramm, mit wohltuenden Fussbädern, Hydrotherapie mit Molke als Heilmittel und gemütlichem Beisammen sein.

Forschungs- und Erlebnistage nach Deinem Gusto, Ziel soll es sein auch Deine **Life and Work-Balance** auszugleichen.

Ort: „Haus zur Geduld und Achtsamkeit“ Rätenbergweg 16, 9533 Kirchberg

Übernachtungsmöglichkeiten in Kirchberg oder Bazenheid: Siehe <https://roessli-kirchberg.ch/153/ferienwohnung> Setz Dich mit uns in Verbindung!

Zeit: Montag, 17. Juli 2023 – Donnerstag, 20. Juli 2023 (4 Tage, 3 Abende)

Zusätzlich Freitag, 21. Juli 2023 Signaturenlehre mit Christian Schefer (5 Tage)

Offizieller Schultag Phyto 2022-01 und 2023-01

2

Tagesprogramm

Montag, 17. Juli 2023

Besuch der Biobaumschule Weidli

- | | |
|---------------|---|
| 10.00 | Start der Sommerakademie
Begrüssung am Rätenbergweg 16, 9533 Kirchberg / SG
„Haus zur Geduld und Achtsamkeit“
Allfällige Unterkunft bitte zuvor beziehen
Picknick besorgen |
| 10.40 | Mit dem Auto (Mitfahrgelegenheit) nach Lütisburg (10min) |
| 11.00 – 15.30 | Besuch der Biobaumschule Weidli https://weidli.ch/ ,
Dieser magische Ort zeugt von einer unglaublichen Biodiversität!
Picknick am Necker aus dem Rucksack. |

Wir werden wichtige Heilpflanzen für eine spätere Verarbeitung sammeln

- | | |
|---------------|--|
| 16.00 Uhr | Kräuterwerkstatt – Heilpflanzen richtig trocknen, zur Weiterverarbeitung am Rätenbergweg 16 in der Kräuterei |
| 18.00 Uhr | Abendessen individuell |
| 19.00 – 21.00 | Gemeinsames Abendprogramm „Haus zur Geduld und Achtsamkeit“ |

Dienstag, 18. Juli 2023

Wanderung zum Ofenloch und Zwischenhalt an der Schwefelquelle

Picknick aus dem Rucksack selbst mitbringen

9.00 Treffpunkt 9402 Bazenheid / SG, am Christophorus Haus
9.00 – 17.00 Autofahrt (Private Autos können am Christophorus parkiert werden) bis zum Rietbad, mit ÖV von Bazenheid zur Schwägalp

**Fussmarsch von der Schwägalp zum Ofenloch und zurück zum Rietbad
Heilpflanzen begegnen, bestimmen**

18.00 Uhr Abendessen individuell
19.00 – 21.00 Gemeinsames Abendprogramm im Garten des
„Haus zur Geduld und Achtsamkeit“ Kirchberg / SG
(Änderungen vorbehalten – Wetter)

Mittwoch, 19. Juli 2023

**Sagenwelt Wanderung auf der Sellamatt,
Talsation Ochsenwis 9656 Alt St. Johann / SG Toggenburg**

Picknick aus dem Rucksack selbst mitbringen

09.00 – 16.00 Treffpunkt gleich bei der Talstation – Parkplatz

Wanderung entlang des Sagenwegs (3Std)
<https://www.sellamatt.ch/erleben/sagenweg>

Heilpflanzen begegnen, bestimmen

16.30 Fussbäder, Fussmassage und Metamorphosemassage,
im Garten „Haus zur Geduld und Achtsamkeit“
18.00 Uhr Abendessen individuell
19.00 – 21.00 Gemeinsames Abendprogramm „Haus zur Geduld und Achtsamkeit“

Donnerstag, 20. Juli 2022

Kräuterwerkstatt

- 09.00 – 12.00 Kräuterverarbeitung „Haus zur Geduld und Achtsamkeit“
am Rätenbergweg in Kirchberg
Kräutersalze mischen, Salben verarbeiten
- 12.30 Gemeinsames Mittagessen in Kirchberg
Verköstigung aus Heidisli's Chuchicharre
- 14.00 – 16.00 Salze, Salben, Tee, Tinktur und Öle abfüllen
- 17.30 – 21.00 Treffpunkt Necker (Änderungen vorbehalten Wetterabhängig) zum gemeinsamen
Bräteln und
Abschlussabend am Feuer, Feuermusik, Feuertanz mit Open End

Freitag, 21. Juli 2023 (Kann für Interessenten und Laien dazugebucht werden)

Signaturen im Heilkräutergarten / Unterrichtseinheit Phyto 2023-01/2022-01

Gemeinsames Mittagessen aus dem Rucksack

4

Öv Zugverbindungen

07.39 ab Zürich, ab Winterthur 8.08 Uhr - an St. Gallen 08.52 Uhr umsteigen in die AR Appenzeller
Bahn gleich vis à vis Bahnhof westliche Seite, Schmalspurbahn

08.56 Uhr ab St. Gallen an 9.22 Uhr

09.25 Uhr Treffpunkt am Bahnhof Trogen AR, App. A. Rh.

09.30 – 16.30 Uhr **Die Signatur der Pflanze**

Heimreise ÖV 16.41 Uhr ab Trogen - an St. Gallen 17.08 Uhr

Kursprogramm – Änderungen vorbehalten

Wir behalten uns vor (z.B. aufgrund der Witterungsverhältnisse) das Programm kurzfristig zu ändern.

Als mögliches Schlechtwetterprogramm während der Sommerakademie:

Besuch Baumwipfelpfad Eintritt CHF 15.00 p.P.

Dann 10.00 – 13.00 Treffpunkt Rätenbergweg, Kirchberg
2.50 Std. Besuch vom Baumwipfelpfad

<https://baumwipfelpfad.ch/de/>

Entscheid des Restprogramms erfolgt im Plenum

Versicherung

Unfall und Krankheit - Versicherung ist Sache der Teilnehmer

Wir setzen voraus, dass die TeilnehmerInnen eine eigene Unfallversicherung besitzen.

Kosten

für Interessierte, Pflanzenfeen, Waldgeister und Wurzelhexen

4 Tage (17.7.-20.7.2023) CHF 890.--/ 5 Tage (17. 7. – 21. 7. 2023) Sommerakademie und
Signaturentag CHF 960.00 /

Materialpauschale (Alkohole, Glastiegel und Flaschen, Milchzucker, Salze, etc.) 25.--
für die Kräuterwerkstatt der Sommerakademie

Für Studierende der Lehrgänge 2022-01 und 2023-01

Spezialkonditionen Studenten/Studentinnen der Akademie QuintaMed: 4 Tage CHF. 760.—

Freitag 21. 7. 2023 ist ein offizieller Ausbildungstag für die Studierenden!

Im Preis Sommerakademie inbegriffen ist:

- Teilnahme am Tages- inkl. Abendprogramm
- Tee, Früchte, Säfte, Leckereien während des Aufenthalts am Rätenbergweg, Kirchberg
- Material für Fussbäder, Öle, Salze, Salben und Creme, Frotteetücher
- Weiteres Material – Lupe, Trocknungsmaterial, -
- Molke als Heilmittel

Nicht im Preis inbegriffen ist:

- Unterkunft
- Verpflegung (Frühstück, Mittagessen aus dem Rucksack, ausser am Tag der Kräuterwerkstatt, da läd Heidisli Chuchicharre alle TN ein, Abendessen)

Kinder und Jugendliche bis 16 Jahre erhalten in Begleitung eines Erwachsenen

50% Ermässigung auf den Kurspreis der Sommerakademie. Die Erwachsenen beaufsichtigen und haften für ihre Kinder.

Es können auch einzelne Exkursions-Tage gebucht werden (09.00 – 17.00).

Preis Fr. 260.-- Tag. Bitte setze Dich telefonisch mit uns in Verbindung.

Praktikum / Weiterbildung

Für Praktikanten der Akademie QuintaMed gelten folgende Regelungen:

- Führung von Lerntagebuch und Lernjournal
- 2 Pflanzenmonografien pro Tag

Die Dokumente einsenden an christian.schefer@quintasana.ch.

Nach Einsendung und Prüfung der Unterlagen werden Total 55.00 Std / Woche Praktikumsstunden angerechnet.

Für anderwärtige TeilnehmerInnen kann ein Weiterbildungsnachweis über 40 Lernstunden ausgestellt werden.

Gruppengrösse

Die Gruppengrösse beschränkt sich auf **maximal 16** Teilnehmer*Innen.

Mindestens **8** erwachsene TeilnehmerInnen sind für die Durchführung der Sommerakademie notwendig.

Ziele unserer Forschungs- Erlebnis- Wohlfühl- und Lernwoche

- Die Natur in ihrer Lebendigkeit entdecken, selbst Teil der Natur zu sein
- Zeit in der Gemeinschaft verbringen, Freundschaften entstehen lassen
- Das Leben leben und geniessen, Work-Life-Balance pflegen
- Ein Feuer entzünden und gemeinsam in die Sterne blicken

Wohlfühlen

- Mit der tiefen Wirkweise der Fussbäder und Bedeutung für den Organismus vertraut werden
- Molkefussbäder spüren
- Metamorphosemassage für Beine und Füsse kennen lernen
- Sinnliche Hydrotherapie und Barfuss wandern

Lernen

- Heilpflanzen bestimmen und sammeln
- Pflanzenmonographien erstellen
- Pflanzen korrekt trocknen und verwerten
- Pflanzen zu Salben, Ölen und Tinkturen verarbeiten
- Mit der Bedeutung sekundärer Pflanzenstoffe vertraut werden

Ausrüstung – bitte mitbringen

- Gute Berg- oder Wanderschuhe, bei Bedarf Wanderstöcke
- Bequeme Kleidung für den Aufenthalt im Rätenbergweg
- Outdoorbekleidung für die Wanderungen und das Abendprogramm, Regenschutz
- Sonnenschutzmittel, wie Mütze, Sonnenbrille etc.
- Laptop, Schreibzeug, Heft oder Block für eigene Notizen
- Pflanzenbestimmungsbuch, falls vorhanden („Was blüht denn da?“ Kosmos-Verlag)
- Alternativ Pflanzen App herunterladen (Flora Helvetica pro)
- Thermosflasche, Sackmesser, Stoffsack zum Sammeln für unterwegs

Veranstalter

Akademie QuintaMed GmbH, für ganzheitliche Medizin, Naturheilkunde TEN und Psychosomatik

Anmeldung

Über die Webseite der QuintaMed: www.quintamed.ch

Per Mail unter Angabe von Adresse, Telefonnummer und Bestätigung der AGB an info@quintamed.ch

Telefonisch über die QuintaMed: 052 / 316 21 51

Oder mit beiliegendem Anmeldetalon

✂

Anmeldetalon.....

Sommerakademie Toggenburg 2023

vom Montag, 17. Juli 2023 – Donnerstag, 20. Juli 2023

Name:.....Vorname:.....

Adresse:.....

Telefon:.....

E-Mail:.....

Datum:.....

Unterschrift:.....

Mit meiner Unterschrift bestätige ich, die AGB der Akademie QuintaMed gelesen zu haben.

Anmeldetalon senden an:

Akademie QuintaMed GmbH, Stationsstrasse 1, 8442 Hettlingen