



## Wildkräuter und Yoga auf der Rigi vom 8. – 9. Juni 2024

Die Rigi gilt als Königin der Berge, die eine fantastische Aussicht bietet und viele Leute in ihren Bann zieht. Wir bevorzugen an diesem Wochenende weniger begangene Wege und schauen nicht nur in die Weite, sondern senken unseren Blick immer wieder auf den Boden. Denn vieles, was da wächst, ist essbar und eröffnet neue kulinarische Dimensionen. Was wir an Wildkräutern sammeln, wird im Öko-Hotel Gruebisbalm ins Nachtessen integriert. Mit Yogaübungen (Samstagabend und Sonntagmorgen) schenken wir unserem Körper und Geist zusätzliche Aufmerksamkeit. Und auch der Genuss des Panoramas kommt nicht zu kurz!

- Treffpunkt: Zeit und genauer Ort wird noch bekannt gegeben (ca. 10.00 Uhr Arth-Goldau oder Vitznau)
- Ende: Zeit und Ort wird noch bekannt gegeben (ca. 15.00 Uhr Arth-Goldau oder Vitznau)
- Durchführung: mind. 4, max. 8 Personen. Bei jeder Witterung.
- Anforderung: Fitness und Wandererfahrung auf Bergwanderwegen (T 3) für ca. 3 Std. Wanderzeit und bis zu 500 m Auf-/Abstieg pro Tag. Yoga für alle möglich.
- Kosten: CHF 380, inbegriffen sind Hotel (Basis Doppelzimmer mit Etagenbad/WC) mit vegetarischer Halbpension und Rigiwasser, Wildkräuterwanderungen und Yoga. Beschränkte Anzahl Einzelzimmer stehen zur Verfügung (gegen Aufpreis). Anreise und Fahrten mit den Rigibahnen sind nicht inbegriffen. Auf den Rigibahnen sind Halbtax und GA gültig.
- Leitung: Irene Kamer Fährndrich  
Wildkräuterfrau, Phytopraktikerin und Gesundheitsberaterin GGB,  
[www.bergwuerze.ch](http://www.bergwuerze.ch)
- Erika Hofstetter-Bammert  
Hatha Yogalehrerin, Jin Shin Jyutsu Praktikerin, zert. Haut-und Haarpraktikerin  
und Gesundheitsberaterin GGB  
[www.bewusst-erleben.ch](http://www.bewusst-erleben.ch)
- Weitere Infos: [www.gruebisbalm.ch](http://www.gruebisbalm.ch), [www.rigi.ch](http://www.rigi.ch)