

# Nachmittagsanlass in Vilters

## Kräuter, Heilpflanzen, Tinkturen, Kräuter-Zvieri

Im Kräutergarten von Monika Grünenfelder erfahren Sie Wissenswertes über die Wirkung von Pflanzen. Im Anschluss geniessen Sie einen Kräuter-Zvieri und erstellen unter Anleitung ihre eigene Tinktur zum Mitnehmen.

### Kräuter-Anlass Vilters, 21. Juni 2022

Anmeldung bis 13.06.2022  
beratung.ragaz@rheumaliga.ch  
Tel. 081 511 50 03



Rund einen Kilometer oberhalb des Dorfzentrums von Vilters befindet sich der grosse Engel-Kräutergarten von Monika Grünenfelder. Hier erfahren Sie Wissenswertes über die Wirkung von Heilpflanzen und Kräutern - auch im Zusammenhang mit Rheuma. Sie geniessen einen Kräuter-Zvieri, pflücken die Kräuter für Ihre Tinktur und erfreuen sich am tollen Bergpanorama.

Wir treffen uns um 14 Uhr direkt bei Monika Grünenfelder, Alpweg 1 in Vilters. Die Anreise erfolgt mit dem eigenen Auto oder zu Fuss. Zu Fuss dauert der Weg ab Vilters-Dorf zirka 22 Minuten (1.2 km und 120 Höhenmeter).

Nach einer kurzen Begrüssung durch die Mitarbeiterin der Rheumaliga, führt Sie die Kräuterfachfrau durch den Heilpflanzengarten. Dabei können Sie von ihrem breiten Wissen über die Pflanzen und deren Wirkungen - auch in Bezug auf Rheuma beziehungsweise deren entzündungshemmende Wirkung - profitieren. Anschliessend offeriert Monika Grünenfelder einen Kräuter-Zvieri. Zum Abschluss erstellen Sie Ihre eigene Kräuter-Tinktur. Zwischen 16 und 17 Uhr fahren oder laufen Sie selbstständig ins Tal zurück. Der Anlass findet bei jeder Witterung statt.

Kosten pauschal p. P.: Mitglieder Fr. 35.-, Nichtmitglieder Fr. 40.-. Durchführung ab 5 bis max. 15 Personen (je nach gesetzlichen Bestimmungen). **Anmeldung bis 13.06.2022** bei der Rheumaliga in Bad Ragaz, per Mail an [beratung.ragaz@rheumaliga.ch](mailto:beratung.ragaz@rheumaliga.ch) oder [info.sgfl@rheumaliga.ch](mailto:info.sgfl@rheumaliga.ch) oder Tel. 081 511 50 03 oder Tel. 081 302 47 80.

**Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung!**

Besuchen Sie uns auf  und lassen Sie sich beraten

Rheumaliga SG, GR, AI/AR und Fürstentum Liechtenstein  
Beratungsstelle, Andrea Schmider, Bahnhofstrasse 15, 7310 Bad Ragaz  
Weitere Auskünfte: Tel. 081 511 50 03, [beratung.ragaz@rheumaliga.ch](mailto:beratung.ragaz@rheumaliga.ch)  
und [www.rheumaliga.ch/sgfl](http://www.rheumaliga.ch/sgfl)



**Rheumaliga  
SG, GR, AI/AR und  
Fürstentum Liechtenstein**  
Bewusst bewegt