



REGIONALER
NATURPARK



Landschaftsmedizin im Jurapark Aargau

Entdecken Sie die Kraft der Natur.



Landschaftsmedizin im Jurapark Aargau

Die Akteurinnen und Akteure der Interessensgruppe Landschaftsmedizin bieten im Jurapark Aargau ein breites Spektrum an Angeboten zu den Themen Landschaft und Gesundheit an:

- Naturerlebnistage und Workshops für Vereine, Schulen, Firmen, Familien und Einzelpersonen
- Führungen und Kurse im Arzneipflanzengarten
- Schmerzbewältigung in der Natur
- Gesundheits- und Pflegeprodukte
- Naturcoaching und Waldbaden
- Wild-kulinarische Entdeckungsreisen
- Gesundheitswanderungen durch die Jurapark-Landschaft

Landschaftsmedizin bedeutet für uns, die Natur und Landschaft vertieft zu erleben und wahrzunehmen. Gemeinsam mit den Kräften der Natur, der Pflanzen und persönlichen Erfahrungen versuchen wir, das Wohlbefinden und die Gesundheit unserer Kunden zu stärken, regenerieren und die Selbstheilung anzuregen.

Herzlich Willkommen!



Inhalt

Kneipp-Verein Fricktal	3
Kräuterwerk im Strohturm, Yolanda Hug	4
Maja's Chrüterstübli	5
Mal- und Gestaltungstherapie, Daniela Marti	6
Naturbegegnungen Mo Güttinger	7
Karte Jurapark Aargau	8
Naturmedizin Sonja Wunderlin	10
Naturwerkstatt Eriwis, Victor Condrau	11
Pfrunder Wildfarm	12
Praxis Wegbegleiter & Praxis Silence	13
Soulness, Agatha Baumgartner	14
Wildwux, die Kräuterwerkstatt	15

Kneipp-Verein Fricktal

Beim Kneippen wird der ganze Mensch – Körper, Geist und Seele – als eine Einheit betrachtet. Nur im Einklang mit sich selbst kann der Mensch sich vollster Gesundheit erfreuen. Der Kneipp-Verein Fricktal organisiert laufend Kurse, Vorträge und Anlässe rund um das Thema Gesundheit, basierend auf der ganzheitlichen Lehre des Pfarrers Sebastian Kneipp (1821–1897).

Die Kneipp-Lehre umfasst fünf Säulen:

- Wasser – Wasseranreize als Training für unseren Organismus
- Heilkräuter – Anwendung pflanzlicher Heilmittel
- Bewegung – natürliche Bewegung und richtiges Atmen
- Ernährung – naturbelassene, vollwertige Ernährung
- Lebensordnung – ganzheitliche Betrachtung des persönlichen Wohlbefindens

Angebot

- Informationstafel zu allen Angeboten bei Postautohaltestelle
- Barfusspfad mit Kräuterbeet bei Mehrzweckhalle
- Armbadbrunnen vis-à-vis Rest Schwert
- Armbadbrunnen an der Kirchgasse
- Dorfbrunnen zum Wassertreten in der Eigasse
- Postauto Walking Trail 3 Routen
- Waldlehrpfad mit Infotafeln



Kneipp-Verein Fricktal

Anni Amsler, Vereinspräsidentin
Alte Eikerstr. 21, CH - 4325 Schupfart
+ 41 (0) 62 871 02 14
fricktal@kneipp.ch
www.kneipp.ch



Kräuterwerk im Strohturm, Yolanda Hug

Umgeben von Wiesen & Wald, da wo sich Fuchs und Hase «gute Nacht» sagen, wo sich Densbüren, Thalheim & Zeihen heimlich treffen, versteckt sich ein Paradies.

Die Veranstaltungen finden im Turm – ganz aus Stroh gebaut – und im wilden Kräutergarten statt: Ein Ort zum Selberherstellen, Verwöhnen und Verweilen. Yolanda Hug leitet die Kurse. Sie beschäftigt sich mit dieser Pflanzenwelt, ihren Farben, ihren Düften. Zusammen mit ihrem Partner bewirtschaftet sie den Bauernhof biologisch und veredelt ihre eigenen Kräuter für Gaumen, Seele & Körper.

Angebot

- Kräuterkurse und Workshops
- wilde Wundergarten-Führungen
- Strohturm-Führungen
- Hofladen mit eigenen Produkten
- Herstellung von Wohlfühlprodukten aus dem Jurapark Aargau



Kräuterwerk im Strohturm

Yolanda Hug
Sulzbann 55 - Ringlehof
CH - 5026 Densbüren
+41 (0) 62 878 10 23
kraeuterwerk@strohturm.ch
www.kraeuterwerk.ch



Maja's Chrüterstübli

Die Natur bietet eine grosse inspirierende Kraft in ihrer Pflanzenvielfalt. Als Landschaftsführerin des Jura-park Aargau führt Maja Stürmer durch traumhaft schöne Landschaft rund um den Wessenberg direkt zu ihrem Wildkräutergarten im Hottwiler Hintererli. Kräuterkraft und Blütenpracht zeigen dort ihre grosse Vielfalt. Das Kräuter sammeln ist ihre Passion. Besonders reizvoll findet sie unbekannte Kräuter kennen zu lernen, diese auf ihre faszinierenden Eigenschaften zu prüfen und Neues auszuprobieren. So entstehen in der Kräuterküche immer wieder neue, schöne, schmackhafte und zauberhafte Kreationen für den Verkauf im Chrüterstübli oder auf Märkten.

Angebot

- Verschiedene Kräuterkurse
- Kräuterwanderungen
- Vorträge
- Hofladen Chrüterstübli /Märkte /Wohlfühlprodukte



Maja's Chrüterstübli

Maja Stürmer
Schattengasse 10
CH - 5318 Mandach
+41 (0) 79 484 52 89
info@fryberger-roesselerhof.ch
www.fryberger-roesselerhof.ch



Mal- und Gestaltungstherapie, Daniela Marti

Malen im Grünen: Die Natur ist voller Farben, Formen, Muster und Strukturen und hinterlässt eindrückliche Spuren. Sogleich ist sie grosse Inspiration, welche Maltherapeutin Daniela Marti kreativ auszudrücken versteht. Beim Malen in der freien Natur wird die Sinneswahrnehmung sensibilisiert und eine Beziehung zum entstehenden Bild aufgebaut, was Selbstheilungskräfte in uns erwachen lässt. Auf dem Malgrund findet dasjenige seinen Platz, was ganz persönlich aus der Natur anspricht und Freude bereitet.

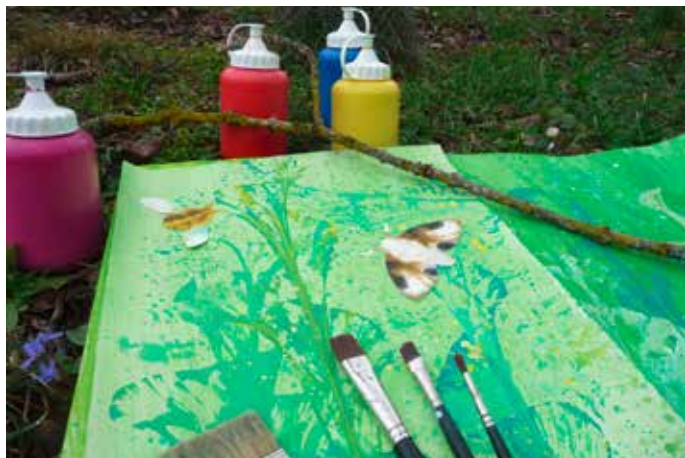
Tauchen Sie ein in ein Farbenmeer und lassen Sie sich von der Schöpfung der Natur leiten! So entstehen einzigartige Werke, wobei der Fantasie keine Grenzen gesetzt sind.

Angebot

- Mal-Workshops im Grünen
- themenorientiertes Malen und Gestalten
- Achtsamkeitstraining und Zeichnen

Mal- und Gestaltungstherapie

Daniela Marti
Mandacherstrasse 30, CH - 5234 Villigen
+41 (0) 79 891 61 35
danielamarti253@gmail.com



Naturbegegnungen Mo Güttinger

Willkommen zuhause.

Naturbegegnungen sind Entdeckungsreisen, bei denen Sie der Natur und gleichzeitig Ihrer UrNatur näherkommen. Sich bewusst und achtsam in der Natur zu bewegen baut Stress ab, klärt, löst und bringt Gedanken in positiven Fluss. Natur liefert Nahrung, Heilsames, Baumaterial, frische Luft. Klar. Und sie kann Flexibilität, Standhaftigkeit, das Verstehen um Zyklen und vieles mehr lehren. Wir können mit unseren Fragen losziehen und persönliche Antworten finden. Wunderbar, die Natur als Partnerin zu haben. Sich der uralten Beziehung "Natur - Mensch" wieder anzunähern ist Absicht der Naturbegegnungen. Wir sind Natur.

Angebot

- Naturbegegnungen
- Naturcoaching
- Kunst und Didgeridoo-Unterricht



Naturbegegnungen Mo Güttinger

Mo Güttinger
Fröhlichstrasse 33, CH - 5200 Brugg
+41 (0) 78 765 03 82
buero@moguettinger.ch
www.moguettinger.ch



Naturmedizin Sonja Wunderlin

Unkraut – Heilkraut – Wegbegleiter

Auf den Kräuterwanderungen mit der Naturheilpraktikerin Sonja Wunderlin werden heilsame und essbare Wildpflanzen aufgespürt, ausgegraben, ertastet, erschmeckt und botanisch lieben gelernt. Pflanzen-Signaturen sowie Geschichten und Erfahrungen aus der Praxis lassen ein ganzheitliches Bild der einheimischen Wildpflanzen entstehen.

Die Grenze zwischen Unkraut, Heilkraut und Wildgemüse verschwimmt.

Angebot

- Naturheilkundliche Behandlung und Beratung
- Eigenes Kursprogramm
- Blutegel-Therapie
- Kursraum in Laufenburg und buchbare Angebote (angewandte Botanik, Pflanzenwanderungen, die Landschaft verspeisen)



Fachpraxis Naturmedizin

Sonja Wunderlin, Naturheilpraktikerin
Laufenplatz 148, CH - 5080 Laufenburg
Praxis: +41 (0) 62 874 00 16
praxis@sonjawunderlin.ch
www.sonjawunderlin.ch



Naturwerkstatt Eriwis, Victor Condrau

Der ausgebildete Landschaftsarchitekt, Lehrer und Aromatherapeut bietet mit seiner Naturwerkstatt massgeschneiderte Gruppenangebote an mit Workshops und Exkursionen (max. 25 Personen).

Die Naturwerkstatt befindet sich in der ehemaligen Tongrube bei Schinznach (-Dorf) in einer vielseitigen, einmaligen Naturoase. Lassen Sie sich entführen in einen erlebnisreichen Freiraum für sinnliches Wahrnehmen, kreatives Lernen und Gestalten mit Naturmaterialien.

Infrastruktur: Wildnis-Arena von 14 ha, Arzneipflanzengarten, Barfussweg, Kursraum mit moderner Infrastruktur und Küche.

Angebot

- Naturexkursionen
- Teambildung in und mit der Natur
- Gesundheitsförderung; Herstellen von Duftessenzen
- Arzneipflanzengarten und Barfusspfad



Victor Condrau

Landschaftspädagoge; Aromatherapeut
Staufbergstr. 11A, CH - 5702 Niederlenz
+41 (0) 62 892 11 77
info@dueco.ch
www.naturwerkstatt.org



Pfrunder Wildfarm

Landschaft ist Medizin, heilsam für Körper und Seele. Dies möchten wir für Sie erfahrbar machen bei Kursen & Events. Dabei legen wir Wert auf die nachhaltige Nutzung der natürlichen Ressourcen. Wir schaffen so eine Verbindung zwischen der Ökologie der Landschaft und den Erzeugnissen des Hofes.

Unser Hof ist in eine vielfältige Landschaft am Laubberg eingebettet. Artenreiche Naturwiesen und Weiden mit vielen Hochstammobstbäumen dienen der Versorgung der Schafe & Damhirsche. Durch unsere nachhaltige Wirtschaftsweise und die Landschaftspflege erhalten wir wertvollen Lebensraum für Insekten, Kleintiere und Vögel.

Angebot

- Kurse, z.B. Trommelbau, Baumschnitt etc.
- Tavolata: gemeinsam ernten, kochen und essen
- «Hoflädeli» Hirsch- und Lammfleisch, Produkte von Baum und Wiese



Pfrunder Wildfarm

Carmen Pfrunder
Rindelhof 230
CH - 5272 Gansingen
+41 (0) 62 875 13 83
p.pfrunder@bluewin.ch
www.pfrunder-wildfarm.ch



Praxis Wegbegleiter & Praxis Silence

Nadine Kunz, Mental Coach berät und begleitet mit einer ganzheitlichen Herangehensweise. Mit wirkungsvollen Methoden und Techniken begleitet sie achtsam Menschen auf ihrem ganz persönlichen Weg. Ihre Begleitungen können auch inmitten der Natur oder als aktive Outdoor-Tätigkeit erfolgen.

Vreni Suppiger, Physikalische Therapeutin EFA unterstützt mit verschiedenen Therapieformen Menschen mit körperlichen Schmerzen und Beschwerden.

Die Praxisinhaberinnen nutzen gegenseitige Synergien – so etwa bei der monatlichen Themenrunde in der Natur.

Angebot

- Individuelle Beratung und Begleitung
- Handlesekunst
- Finger-Mudras
- Aufstellungen mit Figuren
- Lebensrad
- Physikalische Therapien
- Spezialisiert auf Fussprobleme
- Fernbehandlungen & Energiearbeit
- Kurse und Vorträge
- Themenrunde in der Natur



Praxis Wegbegleiter

Nadine Kunz
CH - 5070 Frick
+41 (0) 79 655 71 85
praxis-wegbegleiter@bluewin.ch



Praxis Silence

Vreni Suppiger
CH - 5075 Hornussen
+41 (0) 79 383 46 06
praxis-silence@bluewin.ch



Soulness, Agatha Baumgartner

Mit Soulness Wellness für Körper, Geist und Seele möchte ich ein ganzheitliches Angebot für alle Menschen anbieten, denen es wichtig ist, im Einklang mit sich, der Natur und der Umwelt zu sein.

Denn ein gesunder Körper braucht Bewegung, ausgeglichene und vorwiegend basische Ernährung und Erholung.

Mit Soulness deckt Agatha Baumgartner diese drei Themenbereiche ab und lässt sich von der Natur und Landschaft auf dem Bözberg inspirieren.

Angebot

- Waldbaden, Achtsamkeit im Wald und in der Natur
- Erlebnis- und Kraftortwanderungen, Vollmondwanderungen
- Medizinwanderungen, Natur-Rituale
- Traumfänger-Workshop
- Themenabende rund ums Thema Gesundheit

Soulness

Agatha Baumgartner
Soulness Stübli, Gallenkirch 54
CH - 5225 Bözberg
+ 41 (0) 76 431 94 94
ab@soulness.ch
www.soulness.ch



Wildwux, die Kräuterwerkstatt

Bei Amary Kyburz dreht sich alles um Heilpflanzen – ob als Wildkraut am Wegesrand oder als kultivierte Gartenpflanze.

Auf einem gemütlichen Kräuterspaziergang oder beim Verarbeiten in einem der abwechslungsreichen Kurse in der Kräuterwerkstatt – es gibt immer viel zu entdecken, schmecken und auszuprobieren. Dabei ist es Amary wichtig, altes Heilwissen zu vermitteln, welches sich bis in die heutige Zeit bewährt hat.

Angebot

- Kräuterwanderungen
- verschiedene Kurse zu Themen wie Hausapotheke, Naturkosmetik, Heilpflanzen für Haustiere

Wildwux, die Kräuterwerkstatt

Amary Kyburz
Eich 170
CH - 5112 Thalheim
+ 41 (0) 76 471 42 98
info@wildwux.ch
www.wildwux.ch



genial regional

Der Jurapark Aargau ist ein Regionaler Naturpark von nationaler Bedeutung. Gemeinsam mit verschiedenen Akteuren engagieren wir uns für die nachhaltige Entwicklung des Parkgebiets. Wir vernetzen Lebensräume und bringen Menschen zusammen. Unser Ziel ist es bestehende Natur- und Kulturwerte aufzuwerten und zu erhalten sowie die regionale Wirtschaft zu stärken – für eine hohe Lebensqualität.

Entdecken Sie unsere grüne Schatzkammer.





Herausgeber

IG Landschaftsmedizin
www.landschaftsmedizin.com

Geschäftsstelle

Jurapark Aargau

Linn 51, 5225 Bözberg
Tel. +41 (0) 62 877 15 04
info@jurapark-aargau.ch
www.jurapark-aargau.ch

 facebook.com/juraparkaargau
 [jurapark.aargau](https://www.instagram.com/jurapark.aargau)

