



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

Daniela Marti Mal- und Gestaltungstherapie	3
Drachenmond Seifengarten, Karin Jost	4
Kneipp-Verein Fricktal	5
Kräuterwerk im Strohturm, Yolanda Hug	6
Maja's Chrüterstübli	7
Karte Jurapark Aargau	8
Naturbegegnungen Mo Güttinger	10
Naturheilpraxis Sonja Wunderlin	11
Naturwerkstatt Eriwis, Victor Condrau	12
Pfrunder Wildfarm	13
Soulness, Agatha Baumgartner	14
Walking Trails im Jurapark Aargau	15

Daniela Marti Mal- und Gestaltungstherapie

Malen im Grünen: Die Natur ist voller Farben, Formen, Muster und Strukturen und hinterlässt eindruckliche 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.

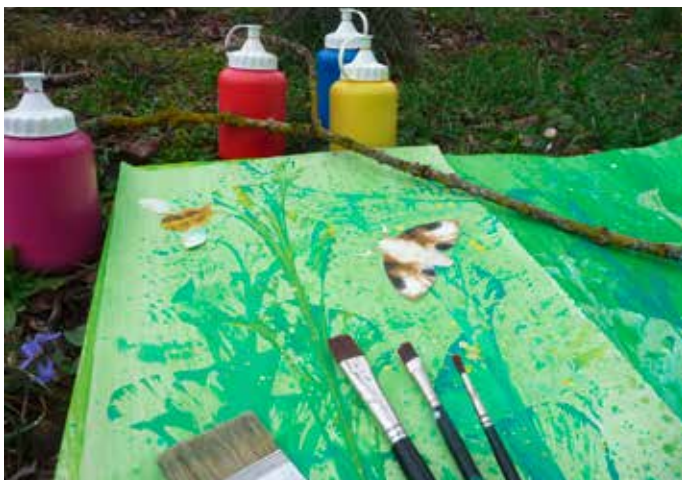
Tauchen Sie ein in ein Farbenmeer und lassen Sie sich von der Schöpfung der Natur leiten! So entstehen einzigartige Werke, wobei der Fantasie keine Grenzen gesetzt sind.

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



Drachenmond Seifengarten, Karin Jost

Als Biogielaborantin hat Karin Jost die Basis zur Seifensiederin erhalten, als begeisterte Kräuterfrau & Räucherexpertin kam die Faszination für natürliche Kosmetik dazu. Im Seifengarten werden rein natürliche Rohstoffe verwendet. Farben aus der Natur geben eine Fülle an interessanten Variationen. Was denken Sie, wie verwandelt unser Rüeblisaft die Farbe der Seife? Oder das schöne Rot der Randen?

In den Kursen lernen Sie das Handwerk und in der Vertiefung die vielen verschiedenen Möglichkeiten, welche natürliche Rohstoffe, auch aus der Region, bieten kennen. Verschiedene Produkte sind im Seifengarten, an Märkten oder online erhältlich.

Angebot

- Seifensiede-Kurse
- Naturseifen aus eigener Herstellung



Drachenmond Seifengarten

Karin Jost
Salinenstrasse 5a, CH - 4313 Möhlin
+41 (0) 79 791 50 59
info@drachenmond.ch
www.drachenmond.ch



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 - Riglehof
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-roesslerhof.ch
www.fryberger-roesslerhof.ch



Landschaftsmedizin



im Jurapark Aargau



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
- Didgeridoo-Unterricht



Naturbegegnungen Mo Güttinger

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



Naturheilpraxis Sonja Wunderlin

Auf den Kräuterwanderungen mit Naturärztin und Musikerin Sonja Wunderlin werden heilende und essbare Wildpflanzen aufgespürt, ausgegraben ertastet, erschmeckt. Die Pflanzen-Signaturen sowie Geschichten und Erfahrungen aus der Praxis lassen ein ganzheitliches Bild der einheimischen Wildpflanzen entstehen. Sie hören von bewährten Heilpflanzen-Anwendungen aus der Traditionellen Europäischen Naturheilkunde und von Wegen, mit Krankheit umzugehen.

Verspeisen Sie die Landschaft und Sie werden staunen: die Grenzen zwischen Unkraut, Heilkraut und Wildgemüse werden langsam verschwimmen.

Angebot

- Eigenes Kursprogramm
- Naturheilkundliche Behandlung und Beratung
- Kursraum in Laufenburg
- Buchbare Angebote (angewandte Botanik, Heilpflanzen, essbare Wildkräuter)



Naturärztin Sonja Wunderlin

Laufenplatz 148, CH - 5080 Laufenburg

Privat +41 (0) 62 892 17 54

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

Unser Hof ist in eine dynamische Obstgartenlandschaft am Laubberg eingebettet. Artenreiche Naturwiesen und Weiden mit vielen Hochstammobstbäumen dienen der Versorgung der Schafe & Damhirsche. Die extensive Tierhaltung erzeugt ein gesundes und fettarmes Fleisch.

Durch unsere nachhaltige Wirtschaftsweise und die Landschaftspflege erhalten wir wertvollen Lebensraum für Insekten, Kleintiere und Vögel.

Diese Landschaft ist Medizin, heilsam für Körper und Seele. Dies möchten wir für Sie erfahrbar machen durch Schmecken, Riechen, Sehen, Fühlen bei Kursen & Events.

Angebot

- Kurse, Führungen und Verpflegung /Apéro
- Landschaftsmedizin mit RehaClinic Bad Zurzach
- «Hoflädeli» (Fleisch, Produkte von Baum & Wiese)
- Tavolatas



Pfrunder Wildfarm

Carmen Pfrunder
Rindelhof 230
CH - 5272 Gansingen
+41 (0) 62 875 13 83
p.pfrunder@bluewin.ch
www.pfrunder-wildfarm.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, Kraftrituale, diverse Spaziergänge
- Kurse und Infoabende zum Säure-Basen-Haushalt, Entschlacken und Entgiften
- Achtsamkeitsübungen, Atemübungen, Meditationen und Rituale

Soulness



Agatha Baumgartner
Soulness Stübli, Gallenkirch 55, CH - 5225 Bözberg
+ 41 (0) 76 431 94 94
ab@soulness.ch
www.soulness.ch



Walking Trails im Jurapark Aargau

Fit werden, sein und bleiben

Mit fünf Regionen und über zehn beschilderten Rundwegen verschiedener Schwierigkeitsstufen laden die Walking Trails im Jurapark Aargau zum Walken, Wandern und Geniessen ein. Der Trail im Mettauertal ist zurzeit der Längste in der Nordwestschweiz, eingebettet in die Jura-Landschaft.

Hinweistafeln stehen am Ausgangspunkt sowie entlang der Wege und geben Auskunft über die Routen und die wichtigsten Trainingsmethoden. Der Einsatz der Stöcke beim Nordic Walking integriert den ganzen Oberkörper zu einem wirksamen Ganzkörpertraining.

Nordic Walking Technik ist für alle lernbar – Angebote auf Anfrage

- Grund- und Auffrischkurse
- Privatunterricht für Einzelpersonen, Gruppen, Vereine oder Firmen
- Stöcke können zur Verfügung gestellt werden



Walking Trails

www.helsana.ch

www.nordicwalking-mettauertal.ch

www.schupfart.ch -> unser Dorf

www.postauto.ch/de/ausflugstipps/postauto-walking-trail

www.walking-boezbergwest.ch



Gesundsein im Regionalen Naturpark

Der Jurapark Aargau bietet abwechslungsreiche Kulturlandschaften, Höhenzüge mit grossartigem Fernblick, vielfältige Natur, viele Wander- und Ausflugsziele sowie beste Voraussetzungen, um gesund zu bleiben oder auch gesund zu werden. Als Regionaler Naturpark von nationaler Bedeutung mit wertvollen Lebensräumen für eine reiche Flora und Fauna ist die Region ein attraktives Naherholungsgebiet für Menschen.

Der Jurapark Aargau und die Landschaftsmedizin setzen sich ein für die Erhaltung der Natur- und Kulturwerte.



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

Druck: Effingermedien AG

