

**Presseinformation**

**Gesendet am 26.8.2019**

**Betreff: inatura – Veranstaltungen vom 12. bis 14. September 2019**

Dornbirn, 12. September 2019

**Veranstaltungen vom 17. bis 22. September der inatura**

Die inatura lädt ganz herzlich zu folgenden Veranstaltungen:

**inatura Kräutergarten - Gartentreff**

**„Kräutergarten im Laufe der Jahreszeiten erleben“**

mit den Kräuterpädagoginnen Beate Hermann und Bernadette Winder

**Dienstag, 17. September 2019, 17.30 bis 19 Uhr**

**Kräutergarten, inatura - Erlebnis Naturschau Dornbirn**

Der inatura-Kräutergarten ist ein Erlebnis für alle Sinne und lädt seine Besucher zum Beobachten und Innehalten ein. Gemeinsam verbringen wir Zeit mit jäten, diskutieren und Erfahrungen austauschen. Im ersten Teil werden wir gemeinsam im Garten arbeiten und widmen uns im zweiten Teil einer Pflanze oder einem Thema das gerade der Jahreszeit entspricht.

**Mitzubringen:** Gartenhandschuhe, Papiertüten/Säcke, Sitzunterlage, Trinkflasche

**Teilnahme kostenlos**

**Findet nur bei trockener Witterung statt**

**Keine Anmeldung erforderlich**

---

**Vortrag zum Thema Mensch**

**„Schmerz aus Sicht der TCM“**

**Vortrag mit Dr. Marc Sohm (Spezialist für Traditionelle Chinesische Medizin)**

**Mittwoch, 18. September 2019, 19 Uhr**

**inatura - Erlebnis Naturschau Dornbirn**

Dr. Sohm erklärt in dem Vortrag die Hintergründe und Ursachen des Schmerzes aus Sicht der Traditionellen Chinesischen Medizin. Es wird versucht an praxisnahen Beispielen Lösungsvorschläge und Therapieansätze für westliche Krankheitsbilder aufzuzeigen.

Eine der Kernaufgaben des Arztes ist die Gesunderhaltung und Krankheitsprävention des Menschen. Das Therapieren von Erkrankungen sollte erst sekundär erfolgen. Der Arzt der chinesischen Medizin erkennt und benennt Störungen, bevor der Ratsuchende Symptome aufweist. Er beschäftigt sich mit Abläufen der Natur und folgt den Regeln von Yin und Yang sowie den Zyklen der Jahreszeiten. Es besteht eine enge Wechselbeziehung zwischen dem Körper und seiner Umgebung. Zur Gesunderhaltung des Menschen ist es unumgänglich einen harmonischen Umgang mit der Natur zu pflegen. In der traditionellen chinesischen Medizin werden alle Strukturen und Ereignisse des Lebens als offenen Kreislauf gesehen. Basierend auf den genannten Zusammenhängen kann ein ganzheitliches Bild des Patienten erfasst und Mensch, Natur, Körper und Geist in Einklang gebracht werden.

**Kosten: € 5,--**

Anmeldung unter [naturschau@inatura.at](mailto:naturschau@inatura.at) oder Tel. +43 676 83306 4770

---

## **inatura - Exkursion**

### **„SPURENSUCHE IM VALZIFENZTAL - KULTURLANDSCHAFTSWANDERUNG GARGELLEN – SCHLAPPINERJOCH“**

Eine Exkursion der Montafoner Museen in Kooperation mit der inatura – Erlebnis Naturschau Dornbirn

**Sonntag, 22. September 2019, 9.40 bis ca. 15.30 Uhr**

**Exkursionsleitung: Friedrich Juen**

**Treffpunkt: Bushaltestelle Schafbergbahn Gargellen**

Bei der Kulturlandschaftswanderung erkunden wir von Gargellen aus über den „Gitzisee“ das Valzifenztal bis zum Schlappinerjoch. Unterwegs besuchen wir den Gitzisee, der gerade archäologisch untersucht wird, und erfahren mehr über diesen Rastplatz auf dem Weg zum uralten Passübergang Schlappinerjoch. Vorbei an der Madrisa Hütte geht es zur unteren Valzifenz-Alpe und weiter zur oberen Valzifenzalpe, am Fuße des Schlappinerjoches. Dort geht es auf dem alten Säumerweg hinauf zum Joch. Zurück wandern wir entlang der Via Valtellina zum Weiler Vergalda und schließlich zum Ausgangspunkt. Zahlreiche Besonderheiten der Kulturlandschaft im Valzifenztal erwarten uns auf dem gesamten Weg.

**Mitzubringen:** wetterfeste Kleidung, Getränke, Jause

**Dauer:** ca. 6 Stunden (4 Stunden reine Gehzeit)

**Hinweis:** Bei Regen verkürzte Route bis zur Madrisa Hütte

**Kosten: € 10,--**

**Begrenzte Teilnehmerzahl**

Anmeldung unter [naturschau@inatura.at](mailto:naturschau@inatura.at) oder Tel. +43 676 83306 4770

---