



# Kräuterwanderung mit anschliessendem 5-Gänge-Kräutermenü

Es erwartet Sie eine vierstündige Kräuterwanderung im schönen Ober-Toggenburg.

Wir widmen uns den verschiedenen Kräutern und lernen ihre gesundheitlichen sowie kulinarischen Einsatzgebiete kennen.

Anschliessend geniessen wir im Bistro Thur-Höckli ein 5-Gänge-Menü mit Kräutern, welchen wir am Vormittag begegnet sind.

Gegen 16.00 Uhr werden wir uns mit neuem Kräuterwissen und vollem Magen voneinander verabschieden.

.....  
**Datum:**

Sa, 19. August 2023

**Zeit:** 8.50 Uhr  
bis ca. 16.00 Uhr

**Ort:** Wildhaus, Park-  
platz Talstation Wild-  
hauser Bergbahnen

**Leitung:** Andrea Beck

**Ausrüstung:** leichte  
Wanderschuhe, wetter-  
entsprechende Klei-  
dung, eventuell Lupe,  
nach Möglichkeit  
Pflanzenbestimmungs-  
buch

**Kosten:**

Wanderung und Menü:  
150 CHF exkl. Getränke  
Nur Wildkräutermenü:  
70 CHF exkl. Getränke

**Geschenk:** EGK-Bag  
mit dem Buch «Aus  
meinem Naturgarten –  
Kochen mit Heilkräu-  
tern» (Wert 25 CHF)  
.....

**Anmeldung**

EGK- Gesundheitskasse St. Gallen  
Petra Manser  
079 416 19 87  
petra.manser@egk.ch

**In Zusammenarbeit mit**

- Susan Bollhalder, diplomierte Naturheilpraktikerin
- Fabrice Schaller, eidgenössisch diplomierter Koch und Hotelier, Inhaber Thur-Höckli
- Andrea Beck, diplomierte Naturheilpraktikerin, Ernährungs- und Phytotherapeutin, Dozentin