



**NATURHEILVEREIN
MEMMINGEN e.V.**



PROGRAMMHEFT MAI BIS AUGUST 2026

WWW.NATURHEILVEREIN-MM.DE

WANDERUNGEN • SPORTGRUPPEN • VORTRÄGE • KURSE



AUTOHAUS RABUS

WIR BEWEGEN MENSCHEN



Herzlich Willkommen

Unser Team und unsere Fahrzeuge, werden Sie überzeugen.
Wir freuen uns auf Sie!

Gerhard Rabus, Paul Rabus, Jakob Rabus



Der neue Nissan Micra



Der neue Nissan LEAF



ISUZU



Energieverbrauch kombiniert: 8,2-4,6 (l/100 km); CO₂-Emissionen kombiniert: 103-220 (g/km);
CO₂-Klasse: E-A. Kombiniertes Energieverbrauch, Elektrofahrzeuge: 14,9 - 13,8 kWh/100 km.



Autohaus Rabus e.K.
Schumacherring 2
87700 Memmingen
08331 75090-0

*aus
Überzeugung
anders*



Autohaus Rabus GmbH
Lenzfrieder Straße 70-72
87437 Kempten-Lenzfried
0831 990939-0



ISUZU

www.autohaus-rabus.de



**MEMMINGEN UND
UMGEBUNG E.V.**

Liebe Mitglieder, liebe Freundinnen und Freunde unseres Vereins,

mit dem Frühling kehrt neue Lebendigkeit ein: Die Tage werden heller, die Sonne wärmt uns, und die Natur zeigt sich wieder von ihrer schönsten Seite. Diese Zeit lädt uns ein, nach draußen zu gehen, innezuhalten und gut für uns selbst zu sorgen.

Für die Monate Mai bis August haben wir wieder ein buntes Programm zusammengestellt – mit Begegnungen, Inspirationen und kleinen Impulsen, die uns durch den Sommer begleiten dürfen.

Unser Verein lebt von Menschen, die offen sind für neue Gedanken, für Austausch und für das, was uns stärkt und gut tut. Manchmal genügt schon ein gemeinsamer Abend, ein Gespräch oder ein kleiner Impuls, um neue Energie zu schöpfen.

Wir freuen uns, wenn Sie Teil dieser lebendigen Gemeinschaft sind und den Sommer mit uns gestalten. Eine gute Möglichkeit könnte sein, sich dem Mitglieder Ausflug anzuschließen, der am 01.08.2026 stattfindet. Mehr dazu im Programmheft.

Bleiben Sie neugierig.

Herzlich,
Ihr Naturheilverein
Dolores Caso & Ralf Haberland



www.naturheilverein-mm.de

Impressum:
NHV Memmingen und Umgebung e.V.
Lindauer Str. 20 | 87700 Memmingen
Tel. 08331 - 92 93 37
info@naturheilverein-mm.de
V.i.s.d.R.: Ralf Haberland

Fotos: Werner Ackel, Christiane Wilhelm und Ralf Haberland

Für Inhalt und Anwendungen übernehmen wir keine Haftung!

Auflage: 2.000 Stück
Gestaltung und Layout:
Werbeagentur Bartenschlager
werbeagentur-bartenschlager.de
Druck: FlyerAlarm GmbH
Alfred-Nobel-Str. 18 | 97080 Würzburg

SPORTGRUPPEN

YOPI KOMBINATION AUS YOGA UND PILATES

Der YoPi Kurs macht Sommerpause.

Wir starten (21.09. bis 14.12.2026, 12x) wieder einen neuen Kurs nach den Sommerferien, der findet jeden Montag (außer in den Ferienzeiten) von 17.00 bis 18.15 Uhr in der Realschulturnhalle, Schlachthofstraße MM statt. Übungsleiterin ist Corinna Brauchle. Teilnahme nur nach vorheriger Anmeldung unter 01778228960. Info über anfallende Kosten bei der Anmeldung. Neue Teilnehmer sind herzlich willkommen.

FUNKTIONSGYMNASTIK

Funktionsgymnastik findet jeden Dienstag von 17.00 Uhr – 18.30 Uhr in der Realschulturnhalle in der Schlachthofstraße statt. Ausgenommen sind Ferienzeiten, da ist die Turnhalle geschlossen.

Dieses Angebot ist für NHV-Mitglieder kostenlos!



PRIVATPRAXIS FÜR
Psychotherapie & Prozessbegleitung
DR. PHIL. SABINE KÜCHLE (HP-PSYCH)

Dr. phil. Sabine Küchle
(HP-Psych)

Allgäustraße 10
87766 Memmingerberg

+49 172 5788151
kontakt@praxis-kuechle.de

**Psychodynamische
Selbsterfahrungsgruppe**
dienstags | 14-tägig

alle Termine und Informationen
unter www.praxis-kuechle.de

Nachsorgegruppe
dienstags | 14-tägig

Stabilisierungsgruppe | 8 Termine
ab 29.04.26 oder ab 21.10.26

Tanz und Stille
donnerstags | 1x im Monat

Workshop „Dankbarkeit“
26.06.26 oder 14.11.26

Workshop „Kommunikation“
16.10.26 oder 11.12.26

NEU: Workshop „Jahresrückblick“
18.12.26

Einzel-, Paar-,
Gruppentherapie, Coaching



Mai

Datum

Do. 30.04.	MÄRCHENWANDERUNG – UNTERWEGS...	6
Fr. 01.05.	ABENDLICHES KRÄUTERTREFFEN...	6
Sa. 02.05.	BAUMSEMINAR „BUCHE“	7
So. 03.05.	WANDERUNG BEI SIGGEN	7
Do. 07.05.	DIGITALE HELFER FÜR IHRE GESUNDHEIT...	8
Fr. 08.05.	BERGWANDERUNG ÜBER DEN KÜHBERG	8
Di. 12.05.	SELBSTENTWICKLUNG UND DIE...	8
Mi. 13.05.	DAS GESETZ DES ANFANGS	9
Mi. 20.05.	BESUCH DER SALZGROTTE MEMMINGEN	9
Sa. 23.05.	EIN TREFFEN UNTER DEM HOLUNDERB...	10
So. 24.05.	RADTOUR RUND UM MEMMINGEN	10
So. 31.05.	VOLLMOND-WANDERUNG, WALDBADEN...	10

Juni

So. 14.06.	WANDERUNG NACH KLEIN SIEBNACH	11
Fr. 19.06.	BERGWANDERUNG ZUM IMMENSTÄDTER...	11
So. 21.06.	JOHANNIKRÄUTERWANDERUNG MIT...	11
So. 21.06.	GANZTAGESRADTOUR INS OBERSCHW....	12
So. 28.06.	ABENDLICHES KRÄUTERTREFFEN ZUM...	12

Juli

So. 05.07.	RADTOUR RUND UM MEMMINGEN	12
So. 10.07.	BERGWANDERUNG BEI HINTERSTEIN	14
Di. 14.07.	WILDPFLANZEN – DIE SCHÄTZE DER NATUR	14
Fr. 17.07.	GRILLEN & ESSEN – MIT LEIDENSCHAFT...	15
So. 19.07.	WANDERUNG ZUM MARIABERG	15
So. 19.07.	SOMMERKRÄUTERWANDERUNG	15
Mi. 29.07.	ABENDLICHES KRÄUTERTREFFEN ZUM...	16

August

Sa. 01.08.	VEREINS AUSFLUG ZUR BERG BRAUEREI	16
So. 09.08.	WANDERUNG BEI ENGETRIED - GRIESTHAL	17
So. 09.08.	CHAKREN-TAG: EIN RETREAT FÜR..	17
So. 16.08.	RADTOUR RUND UM MEMMINGEN	18
Fr. 21.08.	BERGWANDERUNG ZUM SONNENKOPF	18
Sa. 22.08.	RÄUCHERTAG – MAGIE AUS PFLANZEN...	18
So. 23.08.	BAUMSEMINAR „EBERESCHE“	19
Fr. 28.08.	ABENDLICHES KRÄUTERTREFFEN ZUM...	19

Sonstiges

SPENDENÜBERGABE MADLENERHAUS	21
NHV BEI MEMMINGEN BLÜHT	23

ÖFFNUNGSZEITEN GESCHÄFTSSTELLE:

Dienstag: 09.00 – 11.30 Uhr
Mittwoch: 11.00 – 17.00 Uhr

APRIL

MÄRCHENWANDERUNG – UNTERWEGS MIT ALLEN SINNEN

Do, 30.04., 15:00 Uhr, Kosten 13€ Mitglieder 15€ Nichtmitglieder
 Leitung: Silke Fischer, Heilpraktikerin & Märchenerzählerin, Treffpunkt: Waldcafé, Bad Grönenbach | Dauer: ca. 2–2,5 Stunden

Gemeinsam sind wir in der Natur unterwegs. Auf sonnigen Wiesen- und Waldwegen lassen wir den Alltag hinter uns und lauschen berührenden Märchen und Geschichten, die zur Umgebung passen und Herz wie Seele ansprechen.

Die Gehzeit beträgt ca. 1,5 Stunden, dazu kommen etwa 40 Minuten Erzählzeit in der Natur. Bitte mitbringen: festes Schuhwerk.
 Anmeldung unter info@naturheilverein-mm.de oder 0160/92667664 Dolores Caso



MAI

ABENDLICHES KRÄUTERTREFFEN ZUM MAIVOLLMOND-WEIDE & HOLUNDER

Fr. 01.05., um 17.00 Uhr, Leitung: Rosina Bartenschlager, Wildkräuterführerin, Treffpunkt: Hollerhüttenplatz Niederrieden. Kosten: 30,- € NHV- Mitglieder 28,- verbindliche Anmeldung unter 08331/2740 oder info@wildseintutgut.de

„Die Hüter der Schwellen“

Unter dem strahlenden Vollmond versammeln wir uns diesmal bei zwei uralten Begleitern der Menschen: der Weide und dem Holunder. Beide gelten als Schwellenwächter und Wandelbegleiter.

Die Weide, dem Sakral Chakra und dem Element Wasser verbunden, hilft, Spannungen zu lösen und den inneren Fluss wiederzufinden. Der Holunder, der traditionell als Baum der großen Mutter gilt, nährt das Herzchakra und trägt das Element Erde in sich – schützend, wärmend, verbindend.

Über der Nacht wacht Frau Holle / Holda, die alte Göttin des Übergangs, der Ahnen und des Schutzes.

Wir lauschen ihren Mythen, stellen eine Schutzüucherung und einen Schutzstab her und lassen uns von der Vollmondenergie zu

6 Ritualen des Loslassens begleiten.

BAUMSEMINAR „BUCHE“

Sa., 02. 05., um 14 Uhr | Niederrieden Hollerhüttenplatz, Dauer: ca. 3 Stunden, Kosten incl. Script: 30,00 € | Leitung: Jürgen Bartenschlager, Allgäuer Wildkräuterführer | Anmeldung (notwendig) und Wegbeschreibung unter Tel. 08331/2740 oder info@wildseintutgut.de

Das Wesen der Buche

Wenn wir einen Buchenwald betreten, spüren wir oft sofort eine besondere Atmosphäre: Es ist, als würden die hohen, glatten Stämme ein stilles, silbrig schimmerndes Tor zu einer anderen Welt öffnen. Die Buche ist kein lauter Baum, kein Dränger und kein Bote stürmischer Kräfte. Sie ist eine alte, stille Lehrerin – eine Bewahrerin von Klarheit, Ordnung und leiser Kraft.

Wir erfahren einiges über das soziale Netz und ihre innere Signatur: Die Buche ist ein Baum des Miteinanders. Sie lädt uns ein, Beziehungen zu pflegen, klar und ehrlich zu kommunizieren und Räume zu schaffen, in denen jede Seele atmen darf.

Des Weiteren behandeln wir auch die Wirkung der Buche in der Hausapotheke und beenden den Nachmittag mit einer kleinen Meditation in die Seele der Meisterin des Waldes.



WANDERUNG BEI SIGGEN

So. 03.05 Wanderung mit Werner Ackel.

Vom Parkplatz in Siggen ausgehend führt unser Wanderweg über eine kleine Anhöhe mit traumhafter Aussicht weiter an 2 Waldweihern vorbei zum Aussichtspunkt Siggener Höhe. Auf dem Rückweg ist der Schlossweiher eine weitere landschaftliche Perle. Die Wegstrecke hat ca. 9 km mit kleinen Anstiegen. Treffpunkt und Abfahrtszeit sind bei Anmeldung unter der Tel. Nr. 08331/ 2261 bei Werner Ackel zu erfahren.

Der Kostenbeitrag ist 5€, Mitglieder sind kostenfrei. Die Fahrkosten für Mitfahrer betragen 10 ct. pro km.

DIGITALE HELFER FÜR IHRE GESUNDHEIT – EINFACH ERKLÄRT

Do. 07.05., von 14.00 – 16.00 Uhr, MehrGenerationenHaus, Zangmeisterstr.30, MM. Teilnahme ist kostenlos. Info birgit.holetschek@mgH-mm.de oder 08331-984210 | Leitung: Birgit Holetschek und Günther Kuntz | Anmeldung unter info@naturheilverein-mm.de oder telefonisch 08331/929337

Digitale Gesundheitshelfer können im Alltag einfache, praktische Unterstützung bieten.

So kann die elektronische Patientenakte bei Facharztterminen oder Arztwechsel den Austausch von Befunden erleichtern. Die E-Rezept-App vereinfacht den Weg zwischen Arzt und Apotheke. Unsicher, ob man mit Beschwerden den Notarzt rufen soll oder den Bereitschaftsarzt? Dann kann 116117.de oder doonline-bayern.de helfen.

Der Vortrag gibt einen Überblick über diese und weitere „Digitale Gesundheitsangebote“. Anwendungen und ihre Vorteile werden verständlich erklärt. So wird digitale Gesundheitsversorgung auch für Menschen zugänglich, die sich bisher unsicher im Umgang mit Digitalisierung fühlen.

BERGWANDERUNG ÜBER DEN KÜHBERG ZUM ALPSEEBLICK

Fr. 08.05. Wanderung mit Rosi Graf

Vom Parkplatz in Missen führt unsere Wanderung über den Kühberg und Siedelalpe zum Aussichtspunkt Alpseeblick. Für eine gesellige Einkehr ist die Pfarralpe vorgesehen. Danach erfolgt der Abstieg nach Missen.

Für die Tour sind ca. 400 hm und eine Gesamtwegstrecke von 13 km zu bewältigen. Treffpunkt und Abfahrtszeit sind bei der Anmeldung unter Tel. 08331/47414 zu erfahren. Der Kostenbeitrag ist 5 €, Mitglieder sind kostenfrei. Die Fahrkosten für Mitfahrer betragen 10 ct. pro km.



SELBSTENTWICKLUNG UND DIE UNIVERSELLEN LEBENSPRINZIPIEN

Di. 12.05. Vortrag von Constantin Bachfischer, von 19:30 bis 21 Uhr, Memmingen, In der neuen Welt 8, Kosten: 20 €, Mitglieder NHV 15 € Verbindliche Anmeldung per E-Mail: info@constantinbachfischer.com

...erkenne die Spielregeln des Lebens für ein erfülltes Lebens...

In diesem Vortrag geht es darum, wie wahre Selbstentwicklung und das Wissen der universellen Lebensprinzipien dich unterstützen, deine Muster und Dysbalancen zu erkennen und aus Krisen und Konflikten zu lernen und herauszutreten.

Durch Einblicke in die Lebensprinzipien und universellen Gesetze kannst Du mehr Erfüllung und Klarheit im Leben finden und das Spiel des Lebens spielen lernen.

DAS GESETZ DES ANFANGS

Wer diese Gesetzmäßigkeit kennt, kann sich so manche Enttäuschung und Illusion im Leben ersparen...

Mi. 13.05., 19:00 Uhr, Kosten 18,00 € für Gäste, für NHV-Mitglieder 10,00 € | Referentin: Thea Wachtendorf, HP für Psychotherapie (n. Heilpr. G), Autorin, Coach und spirituelle Lehrerin.

Veranstaltungsort: GEFRO GmbH & Co KG, Show-Küche, Rudolf-Diesel-Straße 21, 87700 Memmingen..

Spirituelle Gesetze können auch als unsichtbare Spielregeln des Lebens bezeichnet werden. Da gibt es eine ganze Anzahl an Spielregeln und vielen ist das Gesetz der Spiegelung, der Resonanz, der Polarität etc. schon bekannt. In diesem Workshop geht es um das „das Gesetz des Anfangs“ und dessen Bedeutung für unsere Lebensumstände.

Egal, ob es sich um berufliche oder private Beziehungen handelt, dieses Gesetz macht keine Ausnahmen. Mit etwas Reflektion erkennt man sehr schnell, wie sich die Ursachen von späteren Konflikten in Beziehungen am Anfang schon gezeigt haben. Je mehr man dies durchschauen und eigenen Verhaltensmuster und Rollenspiele erkannt werden, desto besser ist man auf zukünftige Begegnungen und Herausforderungen vorbereitet und es können bessere Entscheidungen getroffen werden. Sehr oft kann man auch alte Verletzungen schnell loslassen, wenn man seinen eigenen Anteil am Geschehen erkennt.

An diesem Abend wird diese Gesetzmäßigkeit anhand alltäglicher Situationen erklärt. Spirituelle oder psychologische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich – jeder mit Interesse ist herzlich willkommen.

Anmeldung unter info@naturheilverein-mm.de oder 0171/6243071

auch Kurzentschlossene sind ohne Anmeldung willkommen Seminarbegleitung: H.-J. Stopora, bitte mitbringen: Schreibzeug ist immer gut.



BESUCH DER SALZGROTTE MEMMINGEN

Mi., 20.05., 17.06., 15.07., und 12.08., 16 Uhr Treffpunkt: Salzgrotte, Lindentorstr. 10 | Kosten: 12,50 €, NHV- Mitglieder 10 € | Anmeldung über die Geschäftsstelle ist nicht notwendig. Einfach sich vor Ort als Mitglied des Naturheilvereins zu erkennen geben.

Salzgrotte, Gesundheit, Ruhe und Entspannung! Die Teilnehmer genießen entspannende Ruhe und lassen die Kraft des Salzes auf sich wirken. Durch die musikalische Begleitung und die einzigartige Beleuchtung in der Salzgrotte wird jeder zu Ruhe und Entspannung finden. Die Heilwirkung des Salzes ist schon seit vielen Jahrhunderten bekannt. Bitte ein Paar weiße Socken mitbringen!

Im Eintrittspreis für NHV-Mitglieder ist anschließend eine Tasse Kaffee oder Tee zum Ausklang inclusive. Dieses Angebot gilt nur zu den vereinbarten Terminen! Außerhalb der vereinbarten Termine gilt der reduzierte Eintritt, jedoch ohne das Getränk.

EIN TREFFEN UNTER DEM HOLUNDERBUSCH ZUR BLÜTEZEIT

Sa. 23.05. um 15.00 Uhr | Leitung: Rosina Bartenschlager und Uschi Schnieber-Rzepio | Kosten: 40.-€, NHV-Mitglieder 38.-€ | Treffpunkt: Hollerhüttenplatz Niederrieden | Anmeldung unter 08331/2740 oder info@wildseintutgut.de

Begrüßungsritual unter dem Holunderbusch mit Räucherung, Lied und Meditation. Eintauchen in die Geschichte der Urgöttin- Muttergöttin, und Frau Holle als Märchen in denen Farben und Symbolik eine große Rolle spielen. Die kraftvolle Holunderblüte steht mit ihrer Heilwirkung und Verarbeitung in der Küche im Mittelpunkt. Es werden Holunderküchle am offenen Feuer gebacken und ein magisches Duftsäckchen hergestellt. Seid recht herzlich eingeladen zu dieser zauberhaften Spinnstubenzeit!

RADTOUR RUND UM MEMMINGEN

Pfingst-So. 24.05. Radtour mit Günter Fürst.

Die Radtour führt auf ausgesuchten Wegen mit einer Streckenlänge bis ca.40 km in das Umland von Memmingen.

Der Kostenbeitrag ist 5 €, Mitglieder sind kostenfrei.

Treffpunkt und Abfahrtszeit ist bei der Anmeldung bis Freitagabend unter Tel.08331/ 494549 zu erfahren.



Foto: Werner Ackel

VOLLMOND-WANDERUNG, WALDBADEN IN DER NACHT

So. 31.05 Vollmondwanderung mit Constantin Bachfischer.

Kosten: Mitglieder NHV 15 €, für Nichtmitglieder 20 € in Bar bitte mitbringen. | Treffpunkt wird bei verbindlicher Anmeldung unter info@constantinbachfischer.com oder unter 017666675981 bekannt gegeben.

Spirituelle und meditative Wanderungen im Allgäu. Tauche ein in die Magie des Waldes bei Nacht. Mit der Energie des Mondes zur Reflektion, Ruhe und Achtsamkeit.

Mit Geschichten und Mythen zum Wald, Mond und Jahreszeiten. Meditation, Coachingfragen, Räucherung, Stille, Besinnlichkeit, Geselligkeit und Bewegung.

Mitbringen: wetterfeste Kleidung und gutes Schuhwerk, Matte, Taschenlampe.

Länge: ca. 5-7 km und ca. 120 Höhenmeter.

Bei jedem Wetter, außer bei Unwetterwarnung, Gewitter. Termine

10 ohne Gewähr und nur mind. Teilnehmerzahl.

JUNI

WANDERUNG NACH KLEIN SIEBNACH

So. 14.06. mit Günter Fürst, Teilnahme 5 €, für NHV-Mitglieder kostenfrei.

Die Wanderstrecke beträgt ca. 10 km. Die Wanderstrecke führt vorwiegend auf Waldwegen statt. Nach der Wanderung kehren wir in dem Ausflugslokal „Zum Fuchsle“ ein.

Treffpunkt und Abfahrtszeit sind unter der Tel. 08331 / 494549 bis Freitag vor der Wanderung zu erfragen.

Die Fahrkosten für Mitfahrer betragen pro km 10 ct.

BERGWANDERUNG ZUM IMMENSTÄDTER HORN

Fr. 19.06. Wanderung mit Otto Piendl

Von Immenstadt führt der Weg im schattigen Wald zügig hoch zur Hornkanzel mit Blick auf die Stadt und den Alpsee. Bei gutem Wetter mit einer beeindruckender Fernsicht. Etwas gemütlicher geht es weiter zum Gipfel mit einer ebenso schönen Aussicht auf die gesamte Nagelfluhkette.

Der Abstieg erfolgt zunächst zur Alpe Alp und weiter auf Wirtschaftswegen zurück nach Immenstadt.

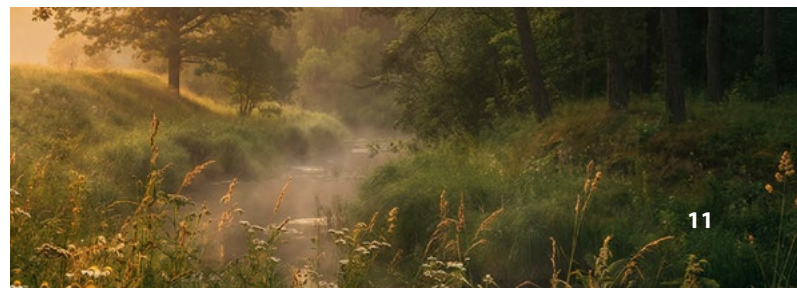
Die Tour hat etwa 800 Hm und eine Wegstrecke von ca.10 km bei einer Gehzeit von 5 Std. Treffpunkt und Abfahrtszeit sind bei der Anmeldung Tel.08331/6908357 zu erfragen. Die Fahrkosten für Mitfahrer betragen 10 ct pro km.

Der Kostenbeitrag ist 5€. NHV-Mitglieder sind kostenfrei.

JOHANNIKRÄUTERWANDERUNG MIT ANSCHLIESSENDEM SONNWENDFEUER

So., 21.06., Uhrzeit: 18.00 Uhr, Leitung: Rosina Bartenschlager | Kosten: 22.-€, NHV-Mitglieder 20.-€ | Treffpunkt: Hollerhüttenplatz Niederrieden | Anmeldung 08331/2740 oder info@wildseintutgut.de

Mittsommer, hohe Zeit des Jahres, die Sonne hat ihren höchsten Stand erreicht. An Johanni gesammelte Kräuter gelten als besonders heilkräftig. Wir lernen die Heilkräfte der Johanniskräuter und deren Bevorratung auf einer kleinen Wanderung durch den Otterwald kennen. Am Feuerplatz der Hollerhütt entzünden wir ein Sonnwendfeuer & hören Geschichten übers Brauchtum in dieser Zeit.





PROGRAMM Mai - Aug. 26

GANZTAGESRADTOUR INS OBERSCHWÄBISCHE

So. 21.06. Radtour mit Günter Fürst.

Der Start dieser Radtour ist um 9.30 Uhr am Marktplatz in Memmingen.

Das Ziel dieser Tagestour ist die oberschwäbische Gegend in Richtung Bad Wurzach.

Bei der Streckenführung wird die Iller bei Mooshausen überquert. Vorbei am Rückhaltebecken bei Mühlberg und über verschlungene Radwege führt die Strecke schließlich von Aitrach nach Memmingen zurück. Die gesamte Wegstrecke hat etwa 70-75 km. Die Anmeldung zur Tour sollte unbedingt bis Freitagabend unter der Tel. Nr. 08331/494549 erfolgen. Der Kostenbeitrag ist 5€, Mitglieder sind kostenfrei.

ABENDLICHES KRÄUTERTREFFEN ZUM JUNIVOLLMONDTREFFEN – SCHAFFGARBE & JOHANNISKRAUT

So. 28.06., um 18.00 Uhr | Leitung: Rosina Wildkräuterführerin, Treffpunkt Hollerhüttenplatz Niederrieden. Kosten: 30.-€ NHV- Mitglieder 28.-€, verbindliche Anmeldung unter 08331/2740 oder info@wildseintutgut.de

„Lichtfäden für Herz und Schutz“

In dieser Vollmondnacht begegnen wir zwei starken Lichtpflanzen. Die Schaffgarbe, Beschützerin der Grenzen, wirkt besonders auf das Solarplexuschakra und trägt das Element Luft in sich – klärend, ausrichtend.

Das Johanniskraut, das Licht in Schattenräume lenkt, stärkt das Herz- und Solarplexuschakra und verbindet sich stark mit dem Element Feuer.

Über der Nacht leuchtet die Kraft der Göttin Áine, keltische Sonnen- und Mondgöttin, Hüterin des Mutlichts.

Wir stellen einen lichtvollen Ölauszug und Lichtstab her und öffnen uns in Klang- und Bewegungsreisen der lindernden Kraft dieser Pflanzen.

JULI

RADTOUR RUND UM MEMMINGEN

So. 05.07. Radtour mit Günter Fürst.

Die Radtour, startet am Marktplatz. Die Fahrstrecke wird vom Tourenführer kurzfristig entschieden. Die Streckenlänge wird mit etwa 40 km auf verkehrsarmen Wegen durchgeführt und beinhaltet auch eine Einkehr.

Die Anmeldung sollte unter der Tel. Nr. 08331/494549 bis spätestens Freitagabend erfolgen. Der Kostenbeitrag ist 5€, Mitglieder sind kostenfrei.

Calu.
KOSMETIK

HOCHDOSIERTE WIRKSTOFFKOSMETIK



- pures **Anti-Aging**
- **ohne** kritische Inhaltsstoffe
frei von Parabenen, Nanopartikeln,
Silikonen, Mineralölen, PEG,
Farb- und Konservierungsstoffen
- für sensible Haut geeignet
- nicht an Tieren getestet
- hergestellt in Deutschland

Calu. N° 3a

Hydro Intensiv Liftgel

mit 7 hochaktiven Meeresalgen

50 ml nur € 29,90



GUTSCHEINE IM GEFRO-LADEN EINLÖSEN:



GRATIS LIPPENPFLEGE

im Wert von € 3,90

zu jedem Calu Kosmetik Einkauf



GRATIS PRODUKT

im Wert von € 14,90

ab € 65,- Einkaufswert

Calu. Kosmetik, eine Marke der GEFRO GmbH & Co. KG
Rudolf-Diesel-Str. 21 | 87700 Memmingen | 08331/95 95 600

BERGWANDERUNG BEI HINTERSTEIN

Fr. 10.07. Wanderung mit Kristina Wassermann

Die Bergtour startet in Hinterstein und führt über die schönen Zipfelsbacher Wasserfälle zur idyllisch gelegenen Zipfelsalpe in 1526 m Höhe. Die Gehzeit beträgt 5 Stunden bei 700 Hm. Es besteht die Möglichkeit noch den Iseler-Gipfel, 1876 m zu besteigen. Der Treffpunkt und die Abfahrtszeit sind bei der Anmeldung zu erfahren.

Kontakt: Kristina Wassermann Tel.08331/86953.

Der Kostenbeitrag ist 5€, Mitglieder sind kostenfrei. Die Fahrkosten für Mitfahrer betragen 10ct pro Km.

WILDPFLANZEN – DIE SCHÄTZE DER NATUR IM HOCHSOMMER ENTDECKEN

Di., 14.07., 19 Uhr, Kosten 18,00 € für Gäste, für NHV-Mitglieder 10 € | Referentin: Bertlies Adler, Phytotherapeutin | Veranstaltungsort: GE-FRO GmbH & Co KG, Show-Küche, Rudolf-Diesel-Straße 21, 87700 MM

An diesem Abend lernen die Teilnehmerinnen/er die faszinierende Welt der Wildpflanzen und wilden Früchten im Hochsommer kennen. Sie wachsen direkt vor unserer Haustür und bieten nicht nur faszinierende Schönheit, sondern auch wertvolle Inhaltsstoffe für Gesundheit und Wohlbefinden. In diesem Vortrag erfährt man:

Welche Wildpflanzen in unserer Region zu finden sind:

- Sie sicher zu bestimmen und zu sammeln
- Ihre heilenden Eigenschaften und Anwendungen – von der Naturheilkunde bis zu Hausmitteln
- Die Verwendung von Wildpflanzen in der Küche – kreative Rezepte und schmackhafte Zubereitungsmöglichkeiten
- Nachhaltigkeit und Verantwortung beim Sammeln – was man beachten sollte, um die Natur zu schützen.

Die faszinierende Vielfalt der Wildpflanzen wird die Teilnehmerinnen/er begeistern und sie werden lernen, diese im Alltag zu nutzen. Dieser Vortrag ist sowohl für Einsteiger als auch für erfahrene Pflanzenliebhaber geeignet.

Frau Adler freut sich, die Teilnehmer auf eine spannende Entdeckungsreise durch die Welt der Wildpflanzen mitzunehmen!

Seminarbegleitung: H.-J. Stopora. Anmeldung unter info@naturheilverein-mm.de oder 0171/6243071



GRILLEN & ESSEN – MIT LEIDENSCHAFT, WISSEN UND GESCHMACK

Fr. 17.07. | 17:00 bis 21:00 Uhr; oder Fr. 31.07. | 17:00 bis 21:00 Uhr; grillen mit Jürgen Molitor. Gebühr: 79,00 Euro

Erlebe genussvolle Stunden rund ums Grillen. Entdecke, wie aus frischen Zutaten, Gewürzen und Kräutern aromatische Gerichte entstehen – mit Fleisch, vegetarischen Speisen und kreativen Beilagen vom Grill und der Feuerplatte.

Gemeinsam vorbereiten, grillen, probieren und genießen. Inklusive Getränke, Rezepte und viele praktische Tipps für deine Küche zu Hause.

Ort wird bei der Anmeldung bekannt gegeben.

Anmeldung unter: www.geniessen-macht-gluecklich.de; Buxheim; Tel. 08331 991 2250



WANDERUNG ZUM MARIABERG

So. 19.07. Wanderung mit Thea Loos.

Diese Tour beginnt in Ermengerst und führt uns hinauf zum Marienberg. Eine herrliche Aussicht über Kempten und die nahen Berge erwartet die Wanderer. Weiter führt uns der Weg zum Herrenwieser Weiher und zum Burgus Ahegg. Diese Wanderung ist als Rundweg mit ca. 3 Std Gehzeit ausgesucht und führt uns durch eine landschaftlich sehr schöne Umgebung.

Die Anmeldung sollte bis Freitagabend unter der Tel. Nr. 08331/9252035 erfolgen. Der Kostenbeitrag ist 5 €, NHV-Mitglieder sind kostenfrei. Die Fahrkosten für Mitfahrer betragen 10ct pro km.

SOMMERKRÄUTERWANDERUNG

So., 19.07., 17.00 Uhr. Leitung: Rosina Bartenschlager Wildkräuterführerin, Kosten: 15.-€, NHV-Mitglieder 13.-€ | Treffpunkt: Hollerhüttenplatz Niederrieden. Anmeldung unter 08331/2740 oder info@wildseintutgut.de

Wir befinden uns in der sommerlichen Fülle, die Kräutersammelzeit erreicht nun ihren Höhepunkt. Diese Kräuterwanderung führt uns zu Heilpflanzen die als sogenannte „Frauenkräuter“ bekannt sind. 15

ABENDLICHES KRÄUTERTREFFEN ZUM JULIVOLLMOND-KARDE & ENGELWURZ

Mi. 29. 07. um 18.00 Uhr. Leitung: Rosina Wildkräuterführerin, Treffpunkt Hollerhüttenplatz Niederrieden. Kosten: 30.-€ NHV- Mitglieder 28.-€ verbindliche Anmeldung unter 08331/2740 oder info@wildseintutgut.de

„Erden, Klären, Erheben“ In dieser Vollmondnacht treten wir in Verbindung mit zwei Pflanzen, die seit Jahrhunderten für Stärkung und spirituelle Ausrichtung genutzt werden.

Die Karde, tief verwurzelt und klärend, stärkt das Wurzelchakra und trägt das Element Erde.

Die Engelwurz, lichttragend und erhebend, wirkt auf das Herz- und Kronenchakra und verbindet sich mit dem Element Luft – manchmal auch mit einem Hauch Feuer.

Diese Nacht wird begleitet von der Energie der Göttin Brigid, Hüterin von Heilung, Feuerkraft und Inspiration.

Wir stellen Pflanzenauszüge her, arbeiten mit Duft, Rauch & Rhythmus und lassen Mondwasser durch unsere Hände fließen. Die Verbindung von Erdung und Inspiration webt sich ein in unser Mondteerezept.



AUGUST

VEREINS-AUSFLUG ZUR BERG BRAUEREI

Sa. 01.08. Vereinsausflug zu der Bergbrauerei, mit Besichtigung und anschließenden Mittagessen (auf eigene Kosten).

Kosten für Fahrt und Brauereibesichtigung sind 25 Euro, die bei der Anmeldung auf das Konto der Sparkasse-Bodensee, Konto DE42 7315 0000 0000 2153 43 unter dem Stichwort: „Vereinsausflug 2026“ einbezahlt werden müssen. Anmeldung unter: info@naturheilverein-mm.de oder Tel. 08331/929337.

Abfahrt ist um 08.45 Uhr am Parkplatz beim Stadion MM. Maximale Teilnehmeranzahl sind 50 Personen.

Das Busunternehmen Karrer bringt uns zur Bergbrauerei nahe Ehingen. Dort sind wir für eine Besichtigung (ca.1 Std.), mit einem abschließenden „Freibier“ angemeldet.

Nach der Besichtigung nehmen wir das Mittagessen in der Brauereigastwirtschaft ein. Speisenauswahl sollte bei der Anmeldung getroffen werden.

Dann geht es nach Bad Urach, dort kann jeder individuell das Städtchen oder eines der zahlreichen Kaffees „besichtigen“.

Gegen 17.00 Uhr treten wir wieder die Heimreise an.

Wir freuen uns auf eine erlebnisreiche Reise und hoffen, dass der

16 Ausflug auf großes Interesse stößt.

WANDERUNG BEI ENGETRIED - GRIESTHAL

So. 09.08. Wanderung mit Werner Ackel.

Von Engetried wandern wir in Richtung Hatzleberg zu den Fischweihern im Griesthal. Der etwas anstrengende Weg zur Kapelle Stein wird mit einem herrlichen Weitblick in die Landschaft belohnt. Der Abstieg erfolgt durch einen Waldweg und auf einem entspannenden Wegstrecke entlang der Günz zurück zum Ausgangsort.

Die Strecke ist 8 km lang mit ca.120 hm. Anmeldungen bei Werner Ackel Tel.08331/2261.

Die Teilnahme kostet 5€, NHV-Mitglieder sind kostenfrei.

Die Fahrkosten für Mitfahrer betragen 10ct pro Km.

CHAKREN-TAG: EIN RETREAT FÜR KÖRPER, GEIST & SEELE

Pflanzenkraft, Farbenergie, Klang & Duft in Harmonie | So. 09.08. von 10.00-17.00 Uhr | Leitung: Rosina Wildkräuterführerin, Treffpunkt Hollerhüttenplatz Niederrieden. Kosten: 68.-€NHV- Mitglieder 65.-€ verbindliche Anmeldung unter 08331/2740 oder info@wildseintutgut.de

Erlebe einen ganzheitlichen Kurstag, der dich auf eine tiefgehende Reise durch deine sieben Chakren führt – eingebettet in einen sanften, nährenden Retreat-Rahmen. In achtsamer Atmosphäre öffnen wir gemeinsam den Raum für inneres Spüren, intuitive Erkenntnis und energetische Ausbalancierung.

Was dich erwartet:

- Wissen über die sieben Chakren
- Heilpflanzen & ätherische Öle für jedes Chakra
- Farbwahrnehmung & Chakrenfarben
- Klangräume & energetische Schwingung
- Duftbewusstsein & Aromawahrnehmung
- Praktischer Teil: Herstellung energetischer Begleiter
- Einen Chakrenölauszug zur Pflege und Stärkung deines Energiesystems
- Einen Chakrenbalsam
- Eine Chakrenräuchermischung, die dich auf deiner inneren Reise unterstützt

Lass dich ein auf die heilsame Verbindung von Pflanzenwesen, Farbfeldern, Klangräumen und feinen Düften – getragen von der Weisheit deiner Chakren.

Ein Tag voller innerer Tiefe, kreativer Prozesse und energetischer Harmonie erwartet dich.

RADTOUR RUND UM MEMMINGEN

So.16.08. Radtour mit Günter Fürst.

Die Radtour führt auf ausgesuchten Wegen mit einer Streckenlänge bis ca. 40 km in das Umland von Memmingen. Der Kostenbeitrag ist 5 €, Mitglieder sind kostenfrei. Treffpunkt und Abfahrtszeit ist bei der Anmeldung bis Freitagabend unter Tel.08331/ 494549 zu erfahren.

BERGWANDERUNG ZUM SONNENKOPF

Fr. 21.08. Wanderung mit Otto Piendl

Vom Parkplatz bei der Sonnenklause wandern wir zunächst vorbei an Weideflächen, dann folgt eine kurze Waldpassage. Der weitere Anstieg führt durch eine lang gestreckte Lichtung hinauf auf einen breiten Gratrücken. Auf diesem Weg geht es bei oft guter Aussicht zum Gipfel des Sonnenkopf. Der Rückweg führt erst zum Altstätter Hof und dann zurück zur Sonnenklause. Diese Tour hat ca. 675 Hm, gut 8 km Wegstrecke sowie eine Gehzeit von etwa 4,5 Std. Treffpunkt und Abfahrtszeiten sind bei der Anmeldung Tel.08331/6908357 zu erfragen.

Die Fahrkosten für Mitfahrer betragen pro km 10 ct. Die Teilnahme kostet 5 €. NHV-Mitglieder sind kostenfrei.

RÄUCHERTAG – MAGIE AUS PFLANZEN UND TON

Sa., 22.08., Uhrzeit: 09.00 bis ca. 17.00 Uhr, Leitung: Rosina Bartschlagger Wildkräuterführerin.

Kostenbeitrag für umfangreiches Skript und Räucherkräuter: € 68,00, NHV-Mitglieder 65.- € plus Materialkosten für Räuchergefäß
Treffpunkt vormittags: Niederrieden, Hollerhüttenplatz
Nachmittags: Trunkelsberg, Töpferwerkstatt
Für dein leibliches Wohl: Bitte bring deine Mittagsverpflegung und Getränke selbst mit.

Ein Tag voller Naturverbindung, Duftmysterien und schöpferischer Energie erwartet dich!

Am Vormittag öffnen wir den Raum für ein tiefes Eintauchen in das Wesen heimischer Räucherkräuter. In geführten Ritualen, Pflanzen- und Duftmeditationen spüren wir dem feinstofflichen Wirken nach. Wir lernen das Räuchern ohne Kohle kennen, erleben Tuchräucherungen und aktivieren unsere Fußsohlen und Handflächen durch die energetisierende Kraft der Düfte.

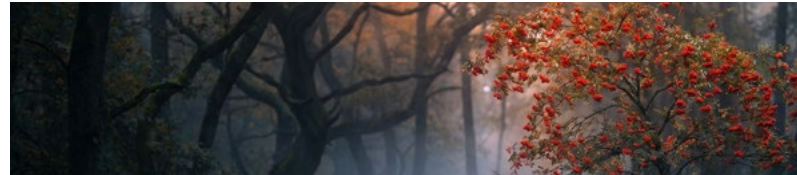
Am Nachmittag begeben wir uns in die Erdelemente der Töpferei. Mit Achtsamkeit, Intuition und Kreativität erschaffen wir ein individuelles Räuchergefäß – ein persönliches Kraftobjekt, das dein Räucheritual begleiten und bereichern darf.

BAUMSEMINAR „EBERESCHE“

So., 23. 08., um 17 Uhr, Niederrieden Hollerhüttenplatz, Dauer: ca. 3 Stunden | Kosten incl. Script: 30,00 € NHV- Mitglieder 28.-€ | Leitung: Jürgen Bartschlagger, Allgäuer Wildkräuterführer
Anmeldung (notwendig) und Wegbeschreibung unter Tel. 08331/2740 oder info@wildseintutgut.de

Ein Abend bei der mystischen Hüterin der Schwelle.

Wenn die Dämmerung über den Wald fällt und die Schatten sich behutsam dehnen, tritt ein Baum hervor, der seit Jahrhunderten als Hüterin der Schwellen, Beschützerin der Wandernden und Trägerin alter Weisheit gilt: die Eberesche, auch Vogelbeere genannt. Schon unsere Vorfahren sahen in ihr einen magischen Wächter, einen Baum, der Licht in die Dunkelheit tragen kann. Ihre leuchtend roten Beeren galten als Funken der Lebenskraft, als Träger feiner Energien, die Mut, Herzensklarheit und Schutz schenken. Heute Abend stehen wir im Kreis unter ihrer Krone – drei Stunden Zeit, um einzutauchen in ihr Wesen, in die Natur, in uns selbst. Naturkundliche Weisheiten, kleine Naschereien, Waldaperol und eine kleine Meditation begleiten uns in die heraufziehende Nacht.



ABENDLICHES KRÄUTERTREFFEN ZUM AUGUSTVOLLMOND – BEIFUSS & SCHACHTELHALM

Fr. 28. 08., um 18.00 Uhr | Leitung: Rosina Wildkräuterführerin, Treffpunkt Hollerhüttenplatz Niederrieden. Kosten: 30.-€ NHV- Mitglieder 28.-€, verbindliche Anmeldung unter 08331/2740 oder info@wildseintutgut.de

„Die Wege der Ahnen und der innere Stand“

Der Vollmond beleuchtet die uralten Kräfte zweier Pflanzen, die seit Jahrhunderten in Ritualarbeit von Bedeutung sind.

Der Beifuß, eine mächtige Schutz- und Seherpflanze, wirkt besonders auf das Wurzel- und Stirnchakra und trägt das Element Feuer, oft gemischt mit Luft. Er öffnet Wege zu Intuition, Ahnenkraft und innerem Wissen.

Der Schachtelhalm, archaisch und aufrichtend, stärkt das Wurzelchakra und ist fest im Element Erde verankert.

Die Nacht wird begleitet von Hekate, Hüterin der Wege, Schwellen und Ahnenverbindungen.

Räucherungen, Bewegung und meditative Sequenzen öffnen Räume des inneren Standes. Die Kraft fließt in unsere Räuchersticks, die wir gemeinsam binden.

Naturheilverein unterstützt Initiative zur Rettung des Madlenerhauses

Mit einer Spende von 4000 € unterstützt der Naturheilverein die Initiative des Frauennetzwerkes zur Rettung des Madlenerhauses. Dieses Haus ist ein Zeugnis des frühen 19. Jahrhunderts, fast ohne jede Veränderung in unsere Zeit. Zudem ist es ein Zeugnis eines berühmten Memminger Malers. Mit der Sanierung des Madlenerhauses holen wir dieses Kleinod aus der Vergessenheit, dass für unsere heutige Gesellschaft eine besondere Strahlkraft an einem ganz besonderen Ort entwickeln wird. Die Stadt Memmingen kann es momentan aufgrund knapper Kassen nicht sanieren.

Bei einem Ortstermin auf den Stufen des historischen Künstlerhauses übergab die Basargruppe des Vereins 4000 € anhand eines symbolischen Schecks an das Frauennetzwerk. Diese hat im vergangenen Jahr mit einer Ausstellung im Madlenerhaus große Resonanz in der Bevölkerung erfahren. Daraus entstand die Initiative, das geschichtsträchtige Gebäude dauerhaft für die Öffentlichkeit zugänglich zu machen. Geplant ist die Gründung eines Fördervereins, der gemeinsam mit Sponsoren der Stadt bei der notwendigen Sanierung unterstützen soll. Ziel ist es, das Madlenerhaus zukünftig wieder mit Leben zu erfüllen. Bei der Basargruppe des Naturheilvereins entbrannte ein Feuer der Begeisterung für dieses Haus. Es wurde mit Herz und Tatkraft gebastelt und gemalt, gezimmert und genäht, gestrickt und getöpfert. Die Vorsitzenden des Naturheilvereins Dolores Caso und Ralf Haberland dankten der Basargruppe ausdrücklich für ihren Einsatz. Dieser zeige eindrucksvoll was möglich ist, wenn Menschen gemeinsam Verantwortung übernehmen.



Im Foto von links: Ralf Haberland, Ingrid Riedmiller, Dolores Caso, Heidi Ritter, Christiane Wilhelm, Gundi Raschel – alle vom Naturheilverein, Ursula Jemiller, Berta Huber vom Frauennetzwerk sowie die Heimatpflegerin Sabine Streck





ZETTLER
KÜCHEN & MÖBEL

**NATÜRLICH
INDIVIDUELL
VON MEISTERHAND**

Besuchen Sie unsere Ausstellung
oder unsere Website unter
www.natuerlich-zettler.de

Tel: 08331 / 22 25
Mühlenweg 4
87766 Memmingerberg



NATURHEILVEREIN BEI MEMMINGEN BLÜHT

**Sa, 09.05. von 9 – 16 Uhr am Schrankenplatz
neben Optik Träger**

Viel Blühendes und Selbstgebasteltes gibt es für den Muttertag beim Stand des Naturheilvereins. Frische Blumengestecke, Strickwaren, Näharbeiten, Zirbenkissen, Einkaufstaschen, Liköre, Marmeladen, Salben und vieles mehr. Also kommen, schauen, kaufen. Der Reinerlös dieses Tages geht in die Spendenkasse einer sozialen Institution.

Schlafprobleme? erschöpft? dauernd krank? Krebs?

Stärken Sie Ihre
natürlichen
Selbstheilungskräfte!

Mit einem gesunden
Schlaf(Platz)

Die Basis für Gesundheit!

www.dirr-at-home.de* Tel: 08331.640 2354

* hier kostenlose Infos holen!



**Weil gesunde
Schuhe natürlich
sind.**

CORNELIUS



GEFRO®

Suppen, Soßen, Würzen und mehr ...

Super schnell & einfach lecker.
100 % natürliche Zutaten.
Allgäuer Familienbetrieb seit 1924.



GEFRO GmbH & Co. KG | Rudolf-Diesel-Straße 21 | 87700 Memmingen
www.gefro.de · Tel.: 0 83 31 / 95 95 0