



**NATURHEILVEREIN
MEMMINGEN e.V.**



PROGRAMMHEFT SEPTEMBER BIS DEZEMBER 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



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.



aus
Überzeugung
anders

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



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 und Freunde unseres Naturheilvereins,

wenn die Tage kürzer werden und die Natur ihr Gesicht verändert, beginnt eine Zeit des Innehaltens und der neuen Impulse. Unser Programm von September bis Dezember greift diese besondere Jahreszeit auf und lädt mit Vorträgen, Workshops und gemeinsamen Veranstaltungen dazu ein, Gesundheit, Natur und Gemeinschaft auf vielfältige Weise zu erleben.

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Entdecken unseres Programms und freuen uns darauf, Sie bei den kommenden Veranstaltungen persönlich willkommen zu heißen.

Herzlich Dolores Caso & Ralf Haberland
im Namen des gesamten Vorstandes des Naturheilvereins
Memmingen und Umgebung e. V.



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 startet bald wieder.

Wir starten ab 21.09. bis 14.12.2026, (12x) wieder einen neuen Kurs, der findet jeden Montag (außer in der Ferienzeit) 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!



September

Datum

Mi. 02.09.	BESUCH IM REITSTALL	6
Mi. 02.09.	VORTRAG: RESILIENT DURCH DANKBARKEIT	6
So. 06.09.	WANDERUNG SCHWARZER GRAT	7
Fr. 11.09.	BERGTOUR ZUM PFÄNDER	7
Fr. 11.09.	MÄRCHENWANDERUNG...	7
Sa. 12.09.	EINLADUNG ZUR SEELE DER EICHE	8
So. 13.09.	DIE FARBENRITUALE DER ERDE	8
Mi. 16.09.	BESUCH DER SALZGROTTE MEMMINGEN	9
Do. 17.09.	DIE ENERGIE DER STERNZEICHEN	9
Fr. 18.09.	GEMÜSE AUS DEM GARTEN EINKOCHEN	10
So. 20.09.	RADTOUR RUND UM MEMMINGEN	10
So. 20.09.	HERBSTKRÄUTERWANDERUNG	10
Di. 22.09.	GRAMAIS HEILKRÄUTERTAGE	11
Sa. 26.09.	VOLLMOND- & NEUMOND-WANDERUNGEN	11
So. 27.09.	VOLLMONDTREFFEN – WALNUSS & APFEL	12

Oktober

Fr. 09.10.	BERGTOUR DENNEBERG	12
So. 11.10.	WURZELGRABEN – LICHTWURZELN...	14
Sa. 17.10.	EINLADUNG ZUR FICHTENSEELE	14
So. 18.10.	STADTFÜHRUNG IN AUGSBURG	14
So. 18.10.	WANDERUNG BEI HETTISRIED	15
Sa. 24.10.	KEINE ANGST VOR SAUERTEIG	15
Sa. 31.10.	EXKURSION: SPÄTHERBSTLICHE WALD...	16
Sa. 31.10.	ERSTE HILFE – AUFRISCHUNGSKURS	16

November

So. 01.11.	SPIRITUELLE & MEDITATIVE WANDERUNG...	17
Sa. 07.11.	RÄUCHERN MIT HEIMISCHEN KRÄUTERN	17
Fr. 13.11.	STADTFÜHRUNG „IM DUNKELN IST GUT..."	18
So. 15.11.	WANDERUNG BEI SCHELMENHEIDE	18
Sa. 28.11.	WEIHNACHTSBASAR - GESCHÄFTSSTELLE	19
So. 29.11.	ADVENTLICHE WEIHNACHTSFEIER	19

Dezember

Mi. 02.12.	VORTRAG: ERKENNE UND LÖSE DEINE...	20
Do. 03.12.	DER MENTALE STURM...	20
Fr. 04.12.	ADVENTSWOCHENENDE IN GRAMAIS	21
So. 06.12.	ADVENTSWANDERUNG	21
Sa. 12.12.	DAS GEHEIMNIS DER RAUHNÄCHTE	21

ÖFFNUNGSZEITEN GESCHÄFTSSTELLE:

Dienstag: 09.00 – 11.30 Uhr

Mittwoch: 11.00 – 17.00 Uhr

SEPTEMBER

BESUCH IM REITSTALL

Mi., 02.09., 10 – 12 Uhr

für Kinder

Bei einem Besuch im Reitstall Honold erfahren Kinder von 7 – 12 Jahren etwas über Pferdehaltung und Aufzucht sowie über Futterherstellung und Pferdepflege. Wie man ein Pony pflegt, kann jedes Kind selber ausprobieren. Bitte geschlossene Schuhe und sportliche Kleidung anziehen. Die Teilnahme ist kostenfrei.

Leitung: Fritz Honold

Treffpunkt ist um 10 Uhr am Reitstall Honold im Oberen Eschhaldenweg 13

Anmeldung bei Christiane Wilhelm unter 0160/7254768 und info@naturheilverein-mm.de



VORTRAG: RESILIENT DURCH DANKBARKEIT

Mi., 02.09., 19 Uhr

An diesem Abend gibt es eine spannende Entdeckungsreise zum Thema "Dankbarkeit". Gemeinsam wird das Erleben von "Dankbarkeit" auf unterschiedlichen Ebenen behandelt. Die Teilnehmer lernen unterschiedliche Möglichkeiten kennen, dieses Gefühl/diese Haltung bewusst herzustellen und im Alltag präventiv anzuwenden. Dankbarkeit wird auch als "kleine Schwester der Freude" bezeichnet, sie wirkt sich positiv auf das Gemüt als auch die Gesundheit aus und lässt achtsamer und bewusster werden.

Referentin: Dr. phil. Sabine Kühle (HP-Psych), Privatpraxis für Psychotherapie & Prozessbegleitung, Allgäustr. 10, 87766 Memmingen, Tel.: 0172 5788151

Mail: kontakt@praxis-kuechle.de, www.praxis-kuechle.de

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

Kosten 18,00 € für Gäste, für NHV-Mitglieder 10,00 €

Seminarbegleitung: H.-J. Stopora. Anmeldung unter info@naturheilverein-mm.de

oder 0171/6243071



WANDERUNG SCHWARZER GRAT

So., 06.09.

Die Wanderung mit Thea Loos beginnt am Eschacher Weiher. Die Gehzeit beträgt ca. 3,5 Std.

Der Treffpunkt und die Abfahrtszeit sind bei der Anmeldung bis Freitagabend Tel.08331/ 9252035 zu erfahren.

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



BERGTOUR ZUM PFÄNDER

Fr., 11.09.

Die Tour startet in Lochau. Von dort beginnt der stetige Aufstieg über einen einfachen Weg zum Gipfel. Unterwegs bieten sich immer wieder schöne Blicke auf den Bodensee. Bei dieser Tour sind 600hm zu überwinden, die Gehzeit beträgt ca. 4 Std.

Tourenleitung: Kristina Wassermann.

Treffpunkt und Abfahrtszeit zu erfragen unter Tel.08331/86953

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

MÄRCHENWANDERUNG – UNTERWEGS MIT ALLEN SINNEN

Fr., 11.09.

Eine besondere Auszeit in der Natur: Auf sonnigen Wald- und Wurzelwegen den Alltag hinter sich lassen und berührenden Märchen und Geschichten lauschen, die zur Umgebung passen und Herz und Seele ansprechen. Die Gehzeit beträgt ca. 1,5 Stunden. Kleine Erzählpausen inmitten der Natur laden zum Innehalten und Genießen ein.

Bitte mitbringen: festes Schuhwerk.

Leitung: Silke Fischer, Heilpraktikerin & Märchenerzählerin

Treffpunkt: 15 Uhr Waldcafé Bad Grönenbach

Dauer: ca. 2–2,5 Stunden

Anmeldung unter info@naturheilverein-mm.de
oder 0160/92667664 (Dolores Caso)

Kosten: 13 € Mitglieder / 15 € Nichtmitglieder

EINLADUNG ZUR SEELE DER EICHE – REISE IN DEIN URALTES SEIN

Sa., 12. 09., um 14.00 Uhr

Unter der mächtigen Krone der Eiche betreten wir einen besonderen Ort der Natur. Seit Jahrtausenden steht sie für Stärke, Erdung, Schutz und Beständigkeit. Ihre Wurzeln tragen das Wissen vieler Generationen, ihr Stamm das Gedächtnis unzähliger Jahreszeiten. An diesem Seminarnachmittag kommen wir im Kreis an, lassen den Alltag los und verbinden uns mit der stillen Kraft der Eiche. Wir betrachten ihre Blätter, fühlen ihre Rinde, lauschen dem Wind in den Zweigen und öffnen uns für ihre natürliche Weisheit.

Die Eiche erinnert uns daran, dass Heilung dort entsteht, wo Ruhe und Kraft sich begegnen. In einer kleinen Meditation erfahren wir Erdung, Schutz und Gelassenheit und finden zurück zu unserem inneren Kompass.

Ort: Hollerhüttenplatz, Niederrieden

Dauer: ca. 3 Stunden

Kosten inkl. Script: 30,00 €, NHV-Mitglieder 28,00 €

Leitung: Jürgen Bartenschlager, Allgäuer Wildkräuterführer

Anmeldung erforderlich. Wegbeschreibung unter Tel. 08331/2740 oder info@wildseintutgut.de



DIE FARBENRITUALE DER ERDE – MALEN MIT DER SEELE DER PFLANZEN

So., 13. 09. 26, 14.00 Uhr,

Aus reifen Früchten, zarten Blättern und farbenfrohen Blüten gewinnen wir natürliche Pflanzensäfte, die durch Wärme und achtsame Verarbeitung ihre besonderen Farbtöne entfalten. Gemeinsam tauchen wir ein in das alte Wissen des Malens mit den Farben der Natur.

Auch unsere Werkzeuge entstehen aus natürlichen Materialien: Aus Federn, Holz und Pflanzenfasern fertigen wir einfache Pinsel, mit denen auf Papier und Stoff individuelle Bilder und Muster entstehen. Dabei geht es nicht um Perfektion, sondern um Freude am schöpferischen Gestalten, um Achtsamkeit und die Verbindung zur Natur.

In einem ruhigen, kreativen Kreis erleben wir, wie Farbe, Pflanzen und die eigene Fantasie miteinander verschmelzen. Ein be-

sonderer Nachmittag voller Staunen, Inspiration und lebendiger Naturerfahrung.

Ort: Hollerhütte/Tipi, Anfahrtsbeschreibung bei Anmeldung

Dauer: ca. 3,5–4 Stunden

Kosten inkl. Material und Skript: 40,00 €, NHV-Mitglieder 38,00 €

Leitung: Rosina Bartenschlager, Allgäuer Wildkräuterführerin sowie Natur- und Erlebnispädagogin

Anmeldung erforderlich unter info@wildseintutgut.de oder Tel. 08331/2740

BESUCH DER SALZGROTTE MEMMINGEN

Mi., 16.09., 14.10., 11.11., und 16.12., 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 inklusive.

Dieses Angebot gilt nur zu den vereinbarten Terminen! Außerhalb der vereinbarten Termine gilt der reduzierte Eintritt, jedoch ohne das Getränk.



DIE ENERGIE DER STERNZEICHEN – ENTFALTE DEIN POTENZIAL

Do., 17.09.

Verstehe die Energien deines Sternzeichens, Aszendenten und Mondzeichens, um dein wahres, kraftvolles Potenzial zu entfalten. Erkennen von inneren Kräften und Talenten für mehr Energie, Leichtigkeit, erfüllte Partnerschaften und harmonische Beziehungen. Finde deine Klarheit über deine Berufung und Orientierung für dein Leben, lebe deine wahre Natur und schöpfe dein volles Potenzial aus, für mehr Zufriedenheit, Erfolg und Lebensfreude. Wenn du endlich mehr vom Leben für dich haben möchtest, ist dieses Event für dich.

Voraussetzung: Krebs, Skorpion, Fische, Sternzeichen, Aszendent oder Mondzeichen

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 9

GEMÜSE AUS DEM GARTEN EINKOCHEN – SOMMER IM GLAS – WORKSHOP

Fr., 18.09., um 16 Uhr

Verwandle die Ernte in köstliche Vorräte! Gemeinsam wird saisonales Gemüse eingekocht, Suppen, Saucen und weitere Leckereien. Frisches Gemüse wird zur Verfügung gestellt, eigenes Gemüse aus dem Garten kann gerne mitgebracht werden. Neben dem eingekochten Gemüse werden Rezepte und viele praktische Tipps mit nach Hause genommen.

Leitung: Yvonne Lodziana

Ort: Gemüsehalde, Schönfeldstraße 19, Memmingen,
Organisation Claudia Schienle, Anmeldung 08331/929337, oder
info@naturheilverein-mm.de

Preis: 35€ inklusive Einmachgläser

Maximal: 12 Teilnehmer



RADTOUR RUND UM MEMMINGEN

So., 20.09.

Die Radtour startet am Marktplatz und wird vom Tourenführer kurzfristig entschieden. Auf verkehrsarmen Wegen führt die Tour mit ca. 40km Länge auf bekannten und weniger bekannten Strecken durch unsere nähere Heimat, inclusive einer Einkehr.

Die Anmeldung sollte unter der Tel.Nr. 08331/494549 bis Freitagabend erfolgen. Die Kosten für Nichtmitglieder betragen 5€.

Tourenführung: Günter Fürst

HERBSTKRÄUTERWANDERUNG

So., 20.09., Uhrzeit: 14.00 Uhr

Während der Wanderung werden Heilkräuter und Früchte des Herbstes gezeigt, die für ein kräftiges Immunsystem sorgen können. Mit vielen praktischen Tipps und Kostproben begegnet man so der kalten Jahreszeit.

Kostenbeitrag: € 15,00, NHV-Mitglieder 13.-€

Leitung: Rosina Bartenschlager, Allgäuer Wildkräuterführerin und Natur- und Erlebnispädagogin

Anmeldung (notwendig) und Wegbeschreibung unter Tel.

10 08331/2740 oder info@wildseintutgut.de

GRAMAIS HEILKRÄUTERTAGE

Di., 22.09.- Do., 24.09.2026, Anmeldung läuft schon.

In Gramais, wo klare Gebirgsluft, reines Wasser und ursprüngliche Natur aufeinandertreffen, tauchen wir in die Welt der Wildkräuter, Heilpflanzen und alten Bräuche ein.

Der beginnende Herbst ist die Zeit der Wildfrüchte, Wurzeln und Samen. Gemeinsam stellen wir daraus wertvolle Hausmittel und heimisches Superfood her. Geschichten, Räucherrituale und das Jahreskreisfest zur Herbsttagundnachtgleiche begleiten uns durch diese besondere Zeit des Wandels.

Zwischen Bergen und Kräutern nehmen wir uns Zeit zum Durchatmen, für achtsames Erleben und für das alte Wissen der Natur. Frisch zubereitete Speisen mit saisonalen Wildkräutern, Samen und Wildfrüchten sorgen während der gemeinsamen Tage für eine hochwertige Vollverpflegung.

Ort: Berghaus Isidor, Gramais im Lechtal

Leitung: Rosina Bartenschlager, Wildkräuterführerin und Naturpädagogin

Kosten inkl. 2 Übernachtungen, Vollverpflegung, Seminar, Skript und Material: 270,00 €, NHV-Mitglieder 250,00 €

Anmeldung und Informationen zu Anreise und Programm unter Tel. 08331/2740 oder info@wildseintutgut.de

VOLLMOND- & NEUMOND-WANDERUNGEN

26.09. / 24.10. / 24.11.

Wanderung 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.

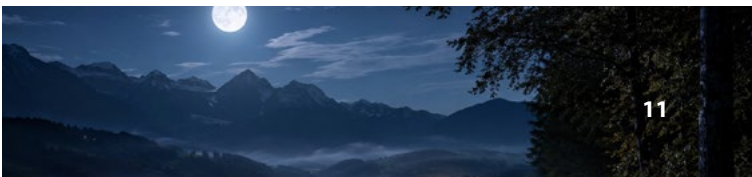
Spirituelle und meditative Wanderungen im Allgäu. Tauche ein in die Magie des Waldes bei Nacht. Mit der Energie des Mondes zur Reflektion, Ruhe und Achtsamkeit.

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 oder starker Vereisung des Bodens. Termine ohne Gewähr und nur mind. Teilnehmerzahl.



VOLLMONDTREFFEN – WALNUSS & APFEL

So. 27. 09., 17.00 Uhr zum Septembervollmond

„Weisheit und Fülle im Licht des Mondes“

In dieser Vollmondnacht begegnen wir zwei Pflanzen, die Schutz, Erkenntnis und Herzfülle vereinen.

Die Walnuss, Baum des inneren Wissens, stärkt das Stirnchakra und trägt das Element Luft, verbunden mit geistiger Klarheit.

Der Apfel, Symbol für Liebe, Heilung und Fülle, berührt das Herzhakra und das Element Wasser – weich, öffnend, nährend. Wir begeben uns mit einer Klangreise in das Land Avalon.

Über dieser Nacht steht die Energie der Göttin Freya, die Herzenskraft, Fülle und Weisheit miteinander verbindet.

Apfelrituale und die Zubereitung eines Mondtees lösen alte Lasten, um neue Lebensenergie einzuladen.

Leitung: Rosina Bartenschlager, Allgäuer Wildkräuterführerin und Natur- und Erlebnispädagogin

Kostenbeitrag inkl. Skript und Material: € 30.-, NHV-Mitglieder 28.- €

Anmeldung unter 08331/2740 oder info@wildseintutgut.de, Ort: Hollerhütt



OKTOBER

BERGTOUR DENNEBERG

Fr., 09.10.

Wir starten am Parkplatz der Hochgratbahn und erreichen über die Prodelalpe den Gipfel des Denneberg. Der Abstieg erfolgt über die Moosalpe- und Sonnenhaldealpe zum Ausgangspunkt.

Die Tourenleitung hat Rosi Graf. Die Tour hat ca. 600 hm und eine Strecke von ca.15 km. Die Gehzeit ist etwa 5 Std.

Die Fahrkosten für Mitfahrer betragen 10ct pro km. Kostenbeitrag für Nichtmitglieder 5 €.

Treffpunkt und Abfahrtszeit sind bei der Anmeldung unter der
12 Tel.08331/47414 zu erfahren.

Calu.

HOCHDOSIERTE WIRKSTOFFKOSMETIK

Trockene Haut?

Endlich Schluss mit
Trockenheit &
Spannungsgefühl.

Für Haut, die sich
rundum wohlfühlt.



KI GENERIERT



GUTSCHEIN

IM GEFRO-LADEN EINLÖSEN:

20% Rabatt

auf Calu N° 4c Intensiv Repair Creme

50ml statt 24,90 € nur **19,92 €**

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

WURZELGRABEN – LICHTWURZELN – DIE HEILKRÄFTIGEN WURZELN

So., 11.10., Uhrzeit: 14.00 Uhr

Im Herbst bieten sich viele Pflanzen zur Wurzelernte an. Was ist bei der Wurzelernte und beim Ansetzen einer Wurzeltinktur zu beachten um die große Heilkraft zu nutzen? Kennenlernen einiger Rezepte zum Ansetzen von Kräuterlikören, Kräuterbitter, Räuberessig u.v.a. Bitte ein kleines Marmeladeglas zum Ansetzen einer Tinktur und zum Graben einen handlichen Holzstecken oder ein kleines Rehgeweih mitbringen.

Leitung: Rosina Bartenschlager, Niederrieden Hollerhüttenplatz
Kostenbeitrag inkl. Skript und Tinkturenansatz: € 25,00, NHV-Mitglieder 23.-€

Anmeldung unter 08331/2740 oder info@wildseintutgut.de, Ort: Hollerhütt

EINLADUNG ZUR FICHTENSEELE – HÜTERIN DES NORDWINDS

Sa., 17. 10., um 15.00 Uhr

Wenn wir uns an eine Fichte lehnen, betreten wir ein stilles Reich zwischen Erde und Himmel, Dunkel und Licht. Ihr harzduftender Stamm, ihre immergrünen Nadeln und das Rauschen ihrer Zweige erzählen von der Kraft, Geduld und Beständigkeit des Waldes.

In alten Kulturen galt die Fichte als Wohnsitz der Waldgeister und als Baum der Großen Mutter Holle. Ihre Nadeln standen für Unvergänglichkeit und für das Versprechen, dass selbst im tiefsten Winter neues Leben entsteht.

Auch als Heilpflanze begleitet sie die Menschen seit langer Zeit. Junge Fichtensprossen wurden gegen Husten gekaut, zu Sirup und Honig verarbeitet oder zur Befreiung der Atemwege genutzt. Ihr Harz, das „Gold der Bäume“, galt als wertvolle Gabe des Waldes.

An diesem Nachmittag begegnen wir der Fichte mit allen Sinnen und lauschen ihrer besonderen Botschaft.

Dauer: ca. 3 Stunden

Kosten inkl. Skript: 30,00 €, NHV-Mitglieder 28,00 €

Leitung: Jürgen Bartenschlager, Allgäuer Wildkräuterführer

Anmeldung erforderlich. Wegbeschreibung unter Tel. 08331/2740 oder info@wildseintutgut.de

STADTFÜHRUNG IN AUGSBURG

So., 18.10., Abfahrt mit dem Zug ca. 9 Uhr

Viele Fans hat die Augsburger Stadtführerin Friederike Schiller beim Naturheilverein schon gewonnen. Sie erläutert alles kurz, prägnant und humorvoll. Bei diesem Termin geht es um die Geschichte der Augsburger Frauen – obwohl das sicher auch Männer interessieren wird! Denn nicht nur sie schreiben Geschichte, auch Frauen

haben an der Augsburger Stadtgeschichte ihren Anteil und es ist lehrreich und unterhaltsam sie kennen zu lernen und von ihnen zu hören. Da geht's um Mozart's Bäsle, über Brechts diverse Liebeleien hin zu durchsetzungsstarken Geschäftsfrauen.

Führung: Friederike Schiller, Stadtführerin

Treffpunkt ist um 8.40 Uhr am Memminger Bahnhof – wir fahren mit dem Bayerticket

Kosten für die Führung: 10 € plus anteilig Bayerticket

Anmeldung bei Christiane Wilhelm unter 0160/7254768 und info@naturheilverein-mm.de



WANDERUNG BEI HETTISRIED

So., 18.10.

Diese Wandertour startet bei Hettisried und führt über Waldwege an den Windrädern vorbei nach Gschnaidt. Der Rückweg führt über freies und übersichtliches Gelände zum Ausgangspunkt zurück.

Die Strecke hat ca. 180 hm und eine Länge von ca. 9-10 km.

Treffpunkt und Abfahrtszeit sind bei der Anmeldung zu erfahren bei Werner Ackel Tel 08331/ 2261. Die Kosten für Mitfahrer sind 10 ct pro km. Der Kostenbeitrag für Nichtmitglieder beträgt 5€.

KEINE ANGST VOR SAUERTEIG - BROT BACKEN EINFACH GEMACHT

Sa., 24.10.

Sauerteig ist lebendig, bekömmlich und leichter herzustellen als viele denken. In diesem Kurs vermittelt Gerlinde Maier die Grundlagen rund um Ansatz, Pflege und Verwendung von Sauerteig. Schritt für Schritt entsteht ein eigenes Brot – mit Freude an traditionellem und natürlichem Backen.

Referentin: Gerlinde Maier

Uhrzeit: 8:30 – ca. 13:00 Uhr. Kosten 25€.

Ort: Backhäusle Unteropfingen, Teilnehmerzahl: max. 10 Personen

Anmeldung erforderlich, dolores.caso@freenet.de oder 0160/92667664 (gerne auch per WhatsApp)

EXKURSION SPÄTHERBSTLICHE WALDBEGEHUNG AM FELSENBURG

für Kinder

Sa. 31.10.

Der Spätherbst zeigt den Wald von einer ganz besonderen Seite. Bei einer gemeinsamen Exkursion am Felsenberg bei Albishofen lassen sich nahezu alle heimischen Baumarten entdecken – mit ihren charakteristischen Blättern, Rinden und faszinierenden Besonderheiten. Bei passender Witterung bieten auch die Pilze des Waldes spannende Einblicke in die Vielfalt der Natur. Neben essbaren und giftigen Arten werden Symbiosepilze, Parasiten, Saprophyten und Holzersetzer vorgestellt und ihre wichtige Rolle im Ökosystem erläutert. Ebenso gilt die Aufmerksamkeit der Vogelwelt, Tierspuren und allem, was im Wald lebt und sich bewegt. Eine abwechslungsreiche Führung für alle, die die Natur im Herbst bewusst erleben und mit neuen Augen entdecken möchten

Leitung: Martin Muth, Diplom-Biologe. Uhrzeit 10:00–ca. 12:00 Uhr
Diese Exkursion ist besonders für Familien mit Kindern geeignet und ist kostenfrei. Der Treffpunkt wird bei der Anmeldung bekannt gegeben. Seminarbegleitung: H.-J. Stopora
Anmeldung unter info@naturheilverein-mm.de oder 0171/6243071



ERSTE HILFE – AUFFRISCHUNGSKURS

Sa., 31.10.

Wie lange liegt Ihr letzter Erste-Hilfe-Kurs zurück? Würden Sie sich zutrauen, im Notfall richtig zu handeln?

Die meisten Notfälle ereignen sich im Alltag – zu Hause, in der Freizeit oder am Arbeitsplatz. Oft sind es Menschen aus unserem persönlichen Umfeld, die auf schnelle und besonnene Hilfe angewiesen sind.

Gemeinsam mit dem Malteser Hilfsdienst bieten wir einen Auffrischkurs an. In Theorie und praktischen Übungen werden die wichtigsten Maßnahmen der Ersten Hilfe verständlich vermittelt und aufgefrischt – für mehr Sicherheit und Handlungskompetenz im Ernstfall.

Erste Hilfe kann jeder lernen – und im entscheidenden Moment den Unterschied machen. Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme.

Uhrzeit: 09:00–12:15 Uhr

Ort: Malteserhaus, Augsburgsburger Straße 8, Memmingen

Kursgebühr: 30,00 €

Anmeldung erforderlich, info@naturheilverein-mm.de oder

16 0160/92667664 (Dolores Caso), (gerne auch per WhatsApp)

NOVEMBER

SPIRITUELLE & MEDITATIVE WANDERUNG IM EIBENWALD

So, 01.11. 11:00 bis ca. 17:00 Uhr,

Erlebe die mystische Anderswelt im uralten Eibenwald zu Allerheiligen. Einer besinnlichen Zeit in der die Schleier zwischen den Welten dünner sind.

Verbinde dich mit der Kraft der Vorfahren. Spüre die Energie der Schwellenzeit und den Wandel der Natur.

Mit einem Räucherritual und schamanischen Klängen erleben wir alte Wege, welche die in die Anderswelt führen und tiefer zu uns. Gemeinsam wandern wir, begleitet von schamanischen Klängen, Coachingfragen und Meditationen zu uns Selbst.

Um altes loszulassen und sich bewusst für neues zu öffnen in der Verbindung mit den tausend alten Eiben im magischen Wald.

Wanderung mit Constantin Bachfischer

Treffpunkt wird nach Anmeldung mitgeteilt

Kosten: 99 € inkl. MwSt.

Verbindliche Anmeldung per E-Mail:

info@constantinbachfischer.com

RÄUCHERN MIT HEIMISCHEN KRÄUTERN – EINE REISE IN DIE WELT DER DÜFTE UND ENERGIEN

Sa., 07.11., um 15.00 Uhr

Wenn der Rauch in feinen Spiralen aufsteigt, beginnt die alte Sprache der Pflanzen, Elemente und Düfte zu sprechen. An diesem Nachmittag tauchen wir in die traditionsreiche Welt des Räucherns mit heimischen Kräutern ein.

Wir erfahren, warum unsere Vorfahren besonders in der dunklen Jahreszeit räucherten und welche Bedeutung Schutz, Reinigung und innere Ausrichtung dabei hatten. Altes Wissen verbindet sich mit heutigen Anwendungsmöglichkeiten – von der energetischen Hausreinigung bis zur bewussten Gestaltung persönlicher Rituale. Gemeinsam lernen wir heimische Räucherpflanzen, ihre Geschichten und ihre Wirkung auf Körper und Geist kennen. Anschließend stellen wir individuelle Räuchermischungen als duftende Begleiter für die Zeit des Wandels her.

Ort und Treffpunkt: Hollerhüttenplatz, Niederrieden, im Tipi

Kosten: 25,00 €, NHV-Mitglieder 23,00 €

Leitung: Rosina Bartenschlager

Anmeldung erforderlich unter Tel. 08331/2740 oder info@wildseintutgut.de

Hinweis: Der Kurs ist für Schwangere nicht geeignet.

STADTFÜHRUNG „IM DUNKELN IST GUT MUNKELN“

Fr., 13.11., 18. Uhr

Wer denkt heute bei „Torschluss-panik“ daran, dass mittelalterliche Städte abends abgesperrt wurden und deshalb Eile angesagt war, vor Torschluss anzukommen? Oder dass es beim „Ausbaden“ darum ging, wer als letzter ins gebrauchte Badewasser steigen musste! Die neue Stadtführung mit Heimatpflegerin Sabine Streck wird „Hand und Fuß“ haben. Die Teilnehmer werden dabei nicht „auf dem Holzweg sein“, sondern das abendliche Memmingen mit seinem Charme und seiner Schönheit erleben können. Man darf sich auf zwei humorvolle Stunden freuen.



Abschließend gibt's einen Einkehrschwung im „Löwen“ am Schranenplatz

Referentin: Sabine Streck, Stadtführerin

Kosten 10 € Treffpunkt am Hexenturm

Anmeldung bei Christiane Wilhelm unter 0160/7254768 und info@naturheilverein-mm.de

WANDERUNG BEI SCHELMENHEIDE

So., 15.11.

Der Rundweg der Schelmenheide bei Ottobeuren ist Ziel dieser Wanderung. Die Strecke ist teilweise im Wald bietet aber auch immer wieder schöne Blicke zur Basilika und den Ort. Die Gehzeit und Streckenlänge betragen ca.2 Std bei etwa 7-8km.

Treffpunkt und Abfahrtszeit sind beim Tourenleiter Günter Fürst unter der Tel.Nr. 08331/494549 bei der Anmeldung bis Freitagabend zu erfragen.

Die Kosten für Mitfahrer sind 10 ct pro km. Der Kostenbeitrag für Nichtmitglieder beträgt 5€.



WEIHNACHTSBASAR IN DER GESCHÄFTSSTELLE

4 Wochen lang gibt es in der Geschäftsstelle wieder einen attraktiven Weihnachtsbasar mit diversen Advents – Dekos und Likören, Marmeladen, Leseknochen, Adventskerzen, Zirben Kissen, „Backofen“ – Handtücher, Salben, Holzarbeiten, tolle Einkaufstaschen, selbst gestrickte Socken, hübsche gehäkelte Topflappen und Spüllappen, getöpfertes, Schürzen, Nervenkekse, Weihnachtsplätzchen, Adventskränze, Türkränze, Christbaumanhänger und vieles mehr! Es ist für jeden etwas dabei, um Familie und Freunde mit Geschenken zu überraschen. In den Schaufenstern kann man sich vorab schon informieren, was alles an Geschenken zu finden ist. Wie immer geht der Erlös an eine soziale Institution.



Die Öffnungstermine sind jeweils von 10 – 15 Uhr
Sa, 28.11. und Sa, 05.12. und Sa, 12.12. und Sa, 19.12.
Ebenfalls zu den Geschäftszeiten: Dienstag von 9 – 12 Uhr und Mittwoch von 11 – 17 Uhr



ADVENTLICHE WEIHNACHTSFEIER IM KREUZHERRN CAFÉ

So., 29.11., 14:30 Uhr

Auch in diesem Jahr möchten wir gemeinsam den Zauber der Adventszeit willkommen heißen.

In liebevoll geschmückter Atmosphäre im Kreuzherrn Café Memmingen verbringen wir einen besinnlichen und festlichen Nachmittag mit musikalischer Begleitung, gemeinsamem Singen und schönen Begegnungen.

Unser traditioneller Basar lädt zum Stöbern und Entdecken kleiner, liebevoll hergestellter Schätze ein.

Wir freuen uns auf einen stimmungsvollen Nachmittag mit Freude, Begegnung und adventlichen Momenten.

Kaffee und Kuchen auf Selbstzahlerbasis.

Anmeldung unter info@naturheilverein-mm.de oder Tel. 08331/929337



DEZEMBER

VORTRAG: ERKENNE UND LÖSE DEINE ENERGETISCHEN VERSTRICKUNGEN, DAMIT DU KRAFTVOLLER LEBEN KANNST.

Mi., 02.12., 19 Uhr

Im Laufe unseres Lebens entstehen bewusste und unbewusste energetische Verbindungen zu Menschen aus unterschiedlichen Lebensbereichen. Egal, ob privat oder beruflich, energetische Verbindungen können uns stärken oder Kraft entziehen. Wenn man dauerhaft Kraft verliert und nichts dagegen tun, ist es nicht möglich, im vollen Potential zu leben.

An diesem Abend wird mehr Bewusstsein in die energetischen Verstrickungen der Teilnehmer gebracht werden, damit unnötiger Energieverlust gestoppt wird und wieder kraftvoller gelebt werden kann.



Referentin: Thea Wachtendorf, HP für Psychotherapie (n. Heilpr. G), Autorin, Coach und spirituelle Lehrerin, Gartenstrasse 1 a, 86825 Bad Wörishofen, www.theawachtendorf.de Tel.: 08247 / 908 38 99, Mobil: 0172 9266150

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

Kosten 18,00 € für Gäste, für NHV-Mitglieder 10,00 €

Bitte mitbringen: 2 Blatt Papier, mindestens DIN 4, viele bunte Stifte und auf jeden Fall auch einen schwarzen Stift.

Seminarbegleitung: H.-J. Stopora

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

DER MENTALE STURM, ÜBERFORDERUNG & ERSCHÖPFUNG...

Do, 03.12.

Ständig im Kreislauf von Arbeiten und Tun, ständig im Kopf und kaum Ruhe. Immer mehr Menschen suchen den Ausstieg aus dem Hamsterrad und merken so geht es nicht mehr.

Einsamkeit, Erschöpfung und gefühlte Leere sind die Dissonanzen, welche für die Menschen spürbarer werden. Was steckt genau dahinter und was will mir meine Seele damit sagen?

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

ADVENTSWOCHENENDE IN GRAMAI

Fr. 04.12. – So. 06.12.

Wenn die Tage kürzer werden und die Berge zur Ruhe kommen, öffnen wir die Türen unseres Berghauses „Isidor“ für ein besonderes Adventswochenende.

Inmitten der winterlichen Bergwelt von Gramais genießen wir gemeinsam die „staade Zeit“ – fernab vom Alltag, getragen von Wärme, Begegnung und dem Zauber der Vorweihnachtszeit.

Kleine Wanderungen in der klaren Bergluft, kreative Stunden, achtsame Momente und gute Gespräche schenken Raum zum Durchatmen und Auftanken.

Ein festlich geschmücktes Haus, Kerzenschein, der Duft von Advent und ein leuchtender Christbaum schaffen eine Atmosphäre, in der Gemeinschaft und Herzlichkeit spürbar werden.

Mit kulinarischen Köstlichkeiten, kleinen Überraschungen und viel Liebe zum Detail verwöhnen wir Körper und Seele.

Wir freuen uns auf ein Wochenende voller Wärme, Besinnlichkeit, Freude und schöner gemeinsamer Erinnerungen.

Ort: Berghaus „Isidor“ in Gramais

Leitung: Dolores Caso & Claudia Schienle

Kosten für 2 x Übernachtung/Vollpension inkl. Material: Mitglieder 220 €, Nichtmitglieder 250 €. Anmeldung & Information: Dolores Caso, dolores.caso@freenet.de, 0160 / 92667664 (gerne WhatsApp)

ADVENTSWANDERUNG

So., 06.12.

Die Adventstour wird in der näheren Umgebung durchgeführt.

Die Wegstrecke richtet sich nach Wetterlage und wird kurzfristig entschieden und bekannt gegeben. Treffpunkt und Abfahrtszeit sind unter Tel.08331/2261 bei Werner Ackel zu erfragen.

Die Kosten für Mitfahrer sind 10 ct pro km. Der Kostenbeitrag für Nichtmitglieder beträgt 5€.

DAS GEHEIMNIS DER RAUHNÄCHTE

Sa., 12.12., Uhrzeit: 16.00 Uhr

In gemütlicher Runde sitzen die Teilnehmer bei Kerzenschein und einem heißen Getränk im warmen Tipi und lauschen den Geschichten über das Brauchtum der Rauhnächte.

In dieser magischen Zeit ist es üblich vermehrt zu räuchern. Die wichtigsten Räucherkräuter für diese „besondere Zeit“ werden vorgestellt und verräuchert.

Anmeldung erforderlich! Unter 08331/2740 - info@wildseintutgut.de

Leitung: Rosina Bartenschlager. Kostenbeitrag: € 25,00, NHV-Mitglieder 23.-€. Treffpunkt: Niederrieden, Hollerhüttenplatz

Anfahrtsbeschreibung bei Anmeldung



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

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



Mehr als 300 Vogelarten
kennenlernen mit der
NABU-App
„Vogelwelt“



für Android



für iOS



- Identifikation
- Bestimmungstabeln
- Vergleichen-Funktion
- Bild- und Vogelstimmenerkennung
- Basisversion kostenlos

www.NABU.de/vogelwelt

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