

Samstag, 21. Juni 2014

## Exkursion II

### Voralpine Flora und Klostermedizin im Toggenburg

Eingebettet zwischen Alpstein und Churfürsten ist im Obertoggenburg mit seinen Mooren, Alpen und Naturseen eine grosse Artenvielfalt zu bestaunen. Die Wanderung beginnt auf dem Iltios (Standseilbahn von Unterwasser, Abfahrt 10:00) und führt über verschiedene Vegetationszonen zum Flachmoorgebiet Schwendi. Bis dorthin werden wir einige Installationen des Klangweges passieren. Vom Panorama-Höhenweg aus haben wir die Gelegenheit, nicht nur die Blicke auf den Boden zu richten, sondern in die Weite zum Säntis und ins Tal des Obertoggenburg schweifen zu lassen.

Die Schwendiseen mit ihrem unterirdischen Abfluss sind beim späteiszeitlichen Rückzug des Gamserrugg-Gletschers entstanden. Wir umrunden die beiden Seen welche von botanischer Vielfalt umgeben sind.

Direkt am See, an einer Feuerstelle, werden wir Mittagspause einhalten (Grilliermöglichkeit), bei Schlechtwetter sind im Restaurant des nahe gelegenen Hotels Stump's Alpenrose Plätze für das Mittagessen reserviert.

Von dort aus Busfahrt ins Tal zur Propstei Alt St. Johann, einem ehemaligen Benediktinerkloster, wo es einen Kräuterschaugarten mit einigen botanischen Kostbarkeiten zu bestaunen gibt.

Die Wanderung ist nicht anstrengend, geht ab Iltios ausschliesslich bergab.

Weitere Informationen: <http://www.toggenburg.org/de/klang> .

Die Exkursion wird bei jeder Witterung durchgeführt.

Treffpunkt	08.30 Busparkplatz (einsteigen ab 08.15) beim Kongresszentrum Liebestrasse in Winterthur, Abfahrt (pünktlich) mit Bus zum Ausgangspunkt der Wanderung Rückkehr mit Bus. Um ca. 18:00 Ankunft beim Kongresszentrum Liebestrasse in Winterthur.
Ausrüstung	gutes Schuhwerk, der Witterung angepasste Kleidung. Mittagsverpflegung aus dem Rucksack (Feuerstelle vorhanden). Sonnen- und Regenschutz, Notizmaterial. wenn vorhanden: Bestimmungsliteratur, Feldstecher und Fotoausrüstung.
Exkursionsleitung	Dr. med. Dagmar Wemmer, Praxis für Psychiatrie, Psychotherapie und Phytotherapie, Mosnang. Dr.phil Marijke Frater, ESCOP, Ebnat-Kappel.
Kontaktadresse	Dagmar Wemmer, <a href="mailto:praxis@phytopraxis.ch">praxis@phytopraxis.ch</a> . Mobiltelefon <b>am Tag der Exkursion 079 794 19 30</b> .

Die Exkursion wird finanziell von Dixa AG, St.Gallen unterstützt.

## Sponsoren



WIR DANKEN UNSEREN SPONSOREN FÜR IHRE  
GROSSZÜGIGE UNTERSTÜTZUNG

### GOLDSPONSOREN



PADMA



zeller



A.Vogel



STEIGERWALD



Vifor Pharma



ALPINAMED  
natürlich gesund



SCHWABE  
Mit der Natur.  
Für die Menschen.

KARGER

Medienpartner

### SILBERSPONSOREN



Schaer Pharma

ebi-pharm

SIDROGA

### BRONZESPONSOREN

Dixa  
Herbs and Spices



WELEDA  
Seit 1921



ESCOP  
EUROPEAN SCIENTIFIC COOPERATIVE  
ON PHYTOTHERAPY



UniversitätsSpital  
Zürich