



# NatURkraft

–

## Familientage die stärken

Mi, 11. März 2026 ♡ 14 - 17 Uhr  
 So, 12. April 2026 ♡ 10 - 16 Uhr  
 Mi, 17. Juni 2026 ♡ 14 - 17 Uhr  
 Mi, 26. August 2026 ♡ 14 - 17 Uhr  
 So, 25. Oktober 2026 ♡ 10 - 16 Uhr  
 Mi, 18. November 2026 ♡ 14 - 17 Uhr

Vitamin Natur tanken, die Kraft der  
 Gemeinschaft und der Elemente erleben,  
 innere Stärke entwickeln.

### WAS DICH ERWARTET



Verbundenheit erleben und miteinander  
 vernetzen - Raum für Begegnungen



Körper und Gefühle wahrnehmen,  
 benennen und achtsamen Umgang üben



Wissen aus der Natur für Gesundheit und  
 bewusstes Leben, sowie persönliche  
 Entwicklung nutzen



Impulse und Denkanstösse für das Leben



Dankbarkeit und Achtsamkeit, Bewusstsein  
 schaffen für Kreisläufe der Natur



Respekt und Wertschätzung  
 gegenüber der Natur - Samen pflanzen für  
 Nachhaltigkeit

[www.wunderwandelbar.ch](http://www.wunderwandelbar.ch)



### IN ZUSAMMENARBEIT MIT:

Papilio Gesundheits-  
 förderung Uri

### MIT UNTERSTÜTZUNG VON:



Gesundheitsförderung Schweiz  
 Promotion Santé Suisse  
 Promozione Salute Svizzera

### EIN PROJEKT VON:



# NatURkraft

—

## 6 Naturtage für Eltern mit Kindern von 0 - 12 Jahren

Zur Stärkung der Achtsamkeit, Verbundenheit und Resilienz



### ORT

Die Familientage finden in Seedorf oder Erstfeld statt. Der genaue Standort wird jeweils bei der Anmeldung bekannt gegeben.

### WAS DU MITBRINGST

Neugier & Offenheit

Sitzmatte, Tasse oder Becher, Teller, dem Wetter angepasste Kleider, Notizbuch



Es ist uns ein Herzensanliegen, dass alle Menschen, genauso, wie sie sind, egal woher sie kommen und welchen Weg sie schon gegangen sind, willkommen sind.



Wir alle sind Teil des Ganzen und gemeinsam wächst unsere Kraft.



Tee & Wasser, sowie Snacks stelle ich bereit, aus der Natur werden bestimmt auch Geschenke auf uns warten.



### KOSTEN/ MINDESTBEITRAG

20 Franken pro Halbtage  
35 Franken pro Sonntag

-

Uns ist es wichtig, dass alle Familien die Möglichkeit haben dabei zu sein. Bitte melden Sie sich, wenn es aus finanziellen Gründen nicht machbar ist. Wir finden eine Lösung

### KONTAKT & ANMELDUNG

[wildpflanze@wunderwandelbar.ch](mailto:wildpflanze@wunderwandelbar.ch)

**Raffaella Arnold**

079 772 76 89

[www.wunderwandelbar.ch](http://www.wunderwandelbar.ch)

