



**Petra Schöb, M.Sc. Gerontologie**

«Als leidenschaftliche Gastgeberin und Köchin liegt mir eine gesunde und nährstoffreiche Ernährung für Menschen 60+ besonders am Herzen. Ich freue mich sehr auf das Erlebnis des Kochens und Verweilens in der freien Natur zusammen mit neugierigen Menschen.»

News auf [www.imalterzuhause.ch/blog](http://www.imalterzuhause.ch/blog)



**Barbara Urfer Wyss, Natur- und Wildnispädagogin**

«Der Aufenthalt in der Ruhe der Natur hat einen befreienden und heilenden Effekt auf uns Menschen. Ich freue mich auf das gemeinsame Kochen auf offenem Feuer, das Wild- und Heilkräuter sammeln, das Herstellen eines Heilmittels und die Suche nach einem geheimen Kraftort im Wald.»

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



## Kochen und Verweilen in der Natur

**Wir kochen und verweilen zusammen in der Natur, mit Gleichgesinnten, ergänzt mit Tipps und Wissensaustausch über eine gesunde, nährstoffreiche Ernährung im Alter. Die Ruhe der Natur spüren, durchatmen, sich mit der Natur verbunden fühlen und den positiven Einfluss in den Alltag nehmen.**

## Dieser Kurs richtet sich an Personen 60+

- die sich gerne in der Natur aufhalten
- die an einem unkomplizierten Wissensaustausch über eine gesunde Ernährung im Alter interessiert sind
- die, die Erfahrung eines Outdoorworkshops mit anderen teilen möchten

Unser Workshop findet wie folgt statt

**Mittwoch, 30. April 2025** (Ausweichdatum: 07.05.2025)

\*Bei unsicherem Wetter erhalten Sie kurzfristige Informationen betreffend Durchführung direkt über WhatsApp oder auf unseren Homepages [www.outdoorworkshops.ch](http://www.outdoorworkshops.ch) und [www.imalterzuhause.ch](http://www.imalterzuhause.ch).



**«Nahrung sei eure Medizin, und Medizin sei eure Nahrung.»**

Hippocrates, Arzt in der griechischen Antike

### Gut zu Wissen

### Mitnehmen

Bitte dem Wetter entsprechende Kleidung, Wanderschuhe, Trinkflasche und Sonnenschutz mitbringen.

### Kosten

CHF 160.00 inkl. Zwischenverpflegungen, Mittagessen und Informationsmaterial zu Ernährung 60+, exkl. Anreise

### Ort und Treffpunkt

Wir treffen uns am HB Zürich beim Treffpunkt in der grossen Halle. Gemeinsam fahren wir nach Adliswil zur Felsenegg und wandern bis zum Üetliberg. Unterwegs findet der Workshop statt. Der Spaziergang verläuft zumeist eben und dauert ca. 1 Stunde.

Wir freuen uns auf dich!

### Durchführung

Die Kurse werden durch die beiden erfahrenen Kursleiterinnen Barbara Urfer (Natur- und Wildnispädagogin) und Petra Schöb (M.Sc. Gerontologie) durchgeführt.

### Anmeldung

Die Anmeldung zu den Kursen kann via E-Mail, diesen [Link](#) oder telefonisch gemacht werden.

E-Mail an: [petra.schoeb@imalterzuhause.ch](mailto:petra.schoeb@imalterzuhause.ch)

- Tel. 079 296 78 20
- WhatsApp Gruppe\*

\*Bitte teilen Sie uns bei der Anmeldung mit, ob Sie gerne der WhatsApp Gruppe beitreten möchten.