

WOHLBEFINDEN FÜR KÖRPER UND GEIST

Ein wohltuendes Angebot an Meditation, Bewegung und Erholung, inspiriert durch die Magie der Merian Gärten. Atmen Sie die frische Luft, schenken Sie sich Zeit und schöpfen Sie Kraft aus der Natur.

Nichts entspannt so gut wie die Natur. Der Aufenthalt in einem Garten fördert nachweislich die Gesundheit und steigert das Wohlbefinden. Deshalb spannen wir zusammen mit kompetenten Anbieterinnen und Anbietern und präsentieren eine inspirierende Palette von Kursen für Körper und Geist.

Alle Kurse finden im Freien statt, sofern nicht anders vermerkt. Bei ungeeigneter Witterung können Kurse kurzfristig abgesagt werden. An Feiertagen finden keine Kurse statt. Kurstermine können einzeln besucht werden, sofern nicht anders vermerkt.

Team-Workshop gewünscht?

Viele Partnerinnen und Partner bieten auch massgeschneiderte Angebote für Gruppen an. Fragen Sie direkt an!

QI GONG

Die Kunst der chinesischen Bewegungsmeditation wirkt zentrierend und sorgt für einen ausgeglichenen Energiefluss. Die acht Brokatübungen, die Ba Duan Jin, sind sanft und kraftvoll zugleich. Basierend auf dem Wandlungszyklus des I Ging, entfalten sie ihre besondere Wirksamkeit.

FRÜHLINGSKURS

dienstags 9–10 Uhr

14. MAI – 25. JUNI

HERBSTKURS

dienstags 9–10 Uhr

13. AUGUST – 24. SEPTEMBER



Info Für Einsteigerinnen und Einsteiger sowie Erfarene
Treffpunkt Neue Scheune
Kosten CHF 210 ganzer Kurs, CHF 40 einzelne Lektion
Anmeldung T +41 78 743 22 52, info@qigong-kurse.ch
Kursleitung Irène Mayer, Qi-Gong-Praktikerin TCM
www.qigong-kurse.ch

KALLIGRAPHIE

Abseits vom Alltag in die Welt des schönen Schreibens eintauchen. Lassen Sie sich von der Pflanzenwelt inspirieren und gestalten Sie mit Feder, Tinte, Pinsel und Papier.

montags 9–12 Uhr

15. APRIL
6. MAI
24. JUNI
8. JULI
12. AUGUST
2. SEPTEMBER
14. OKTOBER
11. NOVEMBER

Monika Meyer

Treffpunkt Atelier im Grünen, Unter Brüglingen 5, 4052 Basel
Kosten CHF 80 pro Vormittag
Anmeldung T +41 79 626 24 54, monika.meyer.kalligraphie@gmail.com
Kursleitung Monika Meyer, Kalligraphie mit Leidenschaft
www.kalligraphie-monika-meyer.ch

YOGA MIT DEN ELEMENTEN

An der frischen Luft, mit lebendigem Boden unter den Füßen und im Einklang mit der jeweiligen Jahreszeit praktizieren wir Yoga in der Natur. Die Atmung verbindet sich mit der Umgebung, das Herz mit der Sonne. Schenke den Gärten und dir selbst Aufmerksamkeit und spüre die Kraft, die zurückkommt.

Mi **17. APRIL** 9.30–11 Uhr
Mi **15. MAI** 9–10.30 Uhr
Mi **12. JUNI** 9–10.30 Uhr
Do **20. JUNI** 19.30–21 Uhr
Mi **21. AUGUST** 9.30–11 Uhr
Mi **18. SEPTEMBER** 9.30–11 Uhr
Mi **23. OKTOBER** 9.30–11 Uhr
Mi **20. NOVEMBER** 9.30–11 Uhr



Info Bequeme, lockere Kleidung
Treffpunkt Lehmhaus
Kosten CHF 30 pro Kursdatum
Anmeldung T +41 76 527 42 21, angela.lohri@gmx.ch
Kursleitung Angela Lohri, zertifizierte Yogalehrerin
www.yogangi.com

DIE MERIAN GÄRTEN

Die Merian Gärten sind ein grosszügiger botanischer Garten am Stadtrand von Basel. Sie bezaubern mit unglaublicher Pflanzenvielfalt und üppiger Blütenpracht.

«Ein magischer Ort der Schönheit!»

AUSZEIT
2024

WOHLBEFINDEN
FÜR KÖRPER
UND GEIST

GRÜNE POESIE

Kreativ schreiben und Textminiaturen entstehen lassen, durch Achtsamkeit und Inspiration aus der Natur: Poesie im Grünen entspannt, ist Wellness für die Seele und kann auch Schreibblockaden lösen. In der Gruppe wird das Erfahrene ausgetauscht, dies mit viel Freude und Humor. Das tut der Seele gut!

KURS 1

donnerstags 10–11.30 Uhr

18. APRIL
16. MAI
13. JUNI
18. JULI
15. AUGUST
19. SEPTEMBER
17. OKTOBER
14. NOVEMBER

KURS 2

donnerstags 18–20 Uhr

4. JULI
11. JULI
18. JULI
8. AUGUST
15. AUGUST
22. AUGUST



Info Bitte Schreibblock, Schreibmaterial, evtl. Sitzunterlage mitbringen
Treffpunkt Neue Scheune
Kosten CHF 38 pro Kursdatum
Anmeldung Bis spätestens 2 Tage vor jedem Anlass
T +41 79 230 41 67, chris@kreativgeschichten.com
Kursleitung Christine Mafli
Zertifizierte Leiterin für kreatives Schreiben
www.kreativgeschichten.com

FOREST BATHING

Stress management and well-being: this guided experience will take you on a gentle discovery of nature – and yourself. Slow down, be present and let yourself relax, learning new ways to support your own physical and mental health. This is an easy and quiet guided walk to manage the stress and fatigue of everyday life.

Mondays

APRIL 22 5.30–7 p.m.
MAY 27 5.30–7 p.m.
JUNE 17 6.30–8 p.m.
JULY 22 6.30–8 p.m.
AUGUST 26 6.30–8 p.m.
SEPTEMBER 23 5.30–7 p.m.
OCTOBER 7 5.30–7 p.m.



Info Minimum age: 16 years, please bring something to sit on (mat, pillow), comfortable clothing
Language English
Meeting point Lehmhaus
Fee CHF 35 per session
Registration info@ournatureanew.com
Teacher Beáta Szablics, Certified Forest and Nature Therapy Guide by ANFT
www.yournatureanew.com

BOTANISCHE KUNST

Lernen Sie, Pflanzen botanisch korrekt auf Papier wiederzugeben. Der Fokus liegt auf realistischen Zeichen- und Aquarelltechniken, mit Aspekten wie Farbgebung, Licht, Schatten, Textur, Komposition und Perspektive. So entsteht nicht nur eine Sammlung von Beobachtungen aus der Natur, sondern ein eigenständiges Kunstwerk: Ihr botanisches Sketchbook.

mittwochs 14–17 Uhr

17. APRIL
15. MAI
19. JUNI
17. JULI
21. AUGUST
11. SEPTEMBER
16. OKTOBER
13. NOVEMBER



Info Für Anfänger und Fortgeschrittene, ab 16 Jahre, Materialien bitte selbst mitbringen
Treffpunkt Neue Scheune
Kosten CHF 80 pro Nachmittag, CHF 300 im 4er-Abo
Anmeldung T +41 79 918 28 68, sonjabeerartist@gmail.com
Kursleitung Sonja Beer, Freischaffende Künstlerin mit Studium in Botanischer Kunst DipSBA(Dist)
www.sonjabeer.com

LITERARISCHE SPAZIERGÄNGE

Texte für den Spaziergang geschrieben, beim Spaziergang in den Gärten vorgetragen: Das ungewöhnliche Lesungsformat verbindet Wort und Raum auf ungezwungene Art. Für alle, die sich an Sprache erfreuen.

Fr **5. APRIL** 18–19 Uhr Ingeborg Bachmann
Fr **3. MAI** 18–19 Uhr Novalis
Fr **31. MAI** 18–19 Uhr Robert Walser
Do **29. AUGUST** 9–10 Uhr Karel Čapek
Fr **20. SEPTEMBER** 18–19 Uhr Heinrich Heine
Fr **11. OKTOBER** 9–10 Uhr Virginia Woolf
Do **31. OKTOBER** 12.30–13.30 Uhr Matsuo Bashō
Do **28. NOVEMBER** 12.30–13.30 Uhr Thomas Bernhard

Léonard Wiesendanger

Treffpunkt Neue Scheune
Kosten CHF 10 / 20 / 30 (nach Wahl) pro Anlass
Anmeldung info@gehstueck.ch
Kursleitung Léonard Wiesendanger, Autor, www.gehstück.ch

TAI-CHI

Tai-Chi ist eine Choreografie von Bewegungen, die ineinander übergehen. Während des Kurses werden die Abläufe gelernt und zu einer Meditation an der frischen Luft verbunden.

mittwochs 10.15–11.15 Uhr

3. APRIL – 27. NOVEMBER
(ohne Feiertage und Schulferien)

Info Schwierigkeitsstufe leicht bis mittel, bequeme Kleidung, leichtes Schuhwerk
Treffpunkt Lehmhaus
Kosten CHF 200 im 6er-Abo, CHF 45 einzelne Lektion
Anmeldung Tai_Chi@gmx.ch
Kursleitung Natasa Maglov, TaiChi-Lehrerin
www.chi-movement.ch

Natasa Maglov

ACHTSAMKEIT

Entschleunigung im Hier und Jetzt. Die natürliche Umgebung mit allen Sinnen wahrnehmen. Bei dieser meditativen Auszeit vom Alltag verstärken wir durch Atemübungen unsere Wahrnehmung für den eigenen Körper und fühlen die Lebensenergie, welche die Natur uns schenkt.

mittwochs 19–20.30 Uhr

17. APRIL
15. MAI
12. JUNI
17. JULI
14. AUGUST
11. SEPTEMBER

Info Bequeme Kleidung
Treffpunkt Lehmhaus
Kosten CHF 30 pro Anlass
Anmeldung T +41 76 473 39 06, auszeit@behlinger-coaching.ch
Kursleitung Christian Behlinger, Natur- und Wildnispädagoge,
www.behlinger-coaching.ch

