



ALPINE AUSZEIT

## Runterkommen!

Das Projekt Alpine Sabbatical schafft ein Angebot für Menschen, die sich eine längere Auszeit in den Bündner Regionen Surselva und Prättigau nehmen wollen. Im Prättigau liegt der Schwerpunkt auf Burnout-Prävention und Gesundheitsvorsorge. Der Rückzug in die Berge, die Ruhe und die gute

Höhenluft liefern ein hervorragendes Umfeld für Stressgeplagte und Burnout-Gefährdete. Die Surselva bietet Programme für urbane Aussteiger oder Rentner an, die eine Herausforderung suchen. Hier umfassen die Sabbatical-Pakete Sprachkurse zu Rätoromanisch, Alp- und Bergwaleinsätze, Erlernen regionaler Handwerkstechniken oder Musikurse.

Mehr Infos: [alpinesabbatical.ch](http://alpinesabbatical.ch)



DIY-SAMENKUGELN

## Bombig!

5 Handvoll Erde (normale Pflanzenerde, gerne auch mit Kompost vermischt)

5 Handvoll Tonpulver

1 Handvoll Samen

Wasser

Zuerst wird die Erde fein gesiebt. Dann vermischt man die Erde mit den Samen und dem Tonpulver in einer großen Schüssel gut miteinander. Tröpfchenweise Wasser zugeben und die Mischung solange kneten, bis ein gleichmäßiger „Teig“ entsteht. Anschließend walnussgroße Kugeln formen und diese an

einem nicht zu warmen und gut durchlüfteten Ort trocknen lassen. Das dauert etwa zwei Tage. Bitte nur unbehandeltes Saatgut verwenden und Pflanzen auswählen, die bei uns heimisch sind. Ringelblumen, Lavendel, Tagetes, Kornblumen, Mohn, Sonnenhut und Malve sind einige Beispiele. Samenbomben sollten ausschließlich im urbanen Raum verwendet werden. In Naturschutzgebieten oder landwirtschaftlich genutzten Flächen haben sie nichts verloren. In Städten sind sie aber eine wunderbare Möglichkeit, um die Stadt grüner zu machen und die Artenvielfalt zu fördern.



MY DEUTER IS MY

# Guide

„Abwechslung muss sein, sonst wird es schnell langweilig: Klettern, Bergsteigen und Trailrunning. Um anderen Menschen ebenfalls außergewöhnliche und sichere Erlebnisse am Berg zu ermöglichen, möchte ich Berg- und Skiführer werden.“

FINN KOCH, ANGEHENDER BERGFÜHRER,  
MIT DEM GUIDE LITE 30+

