

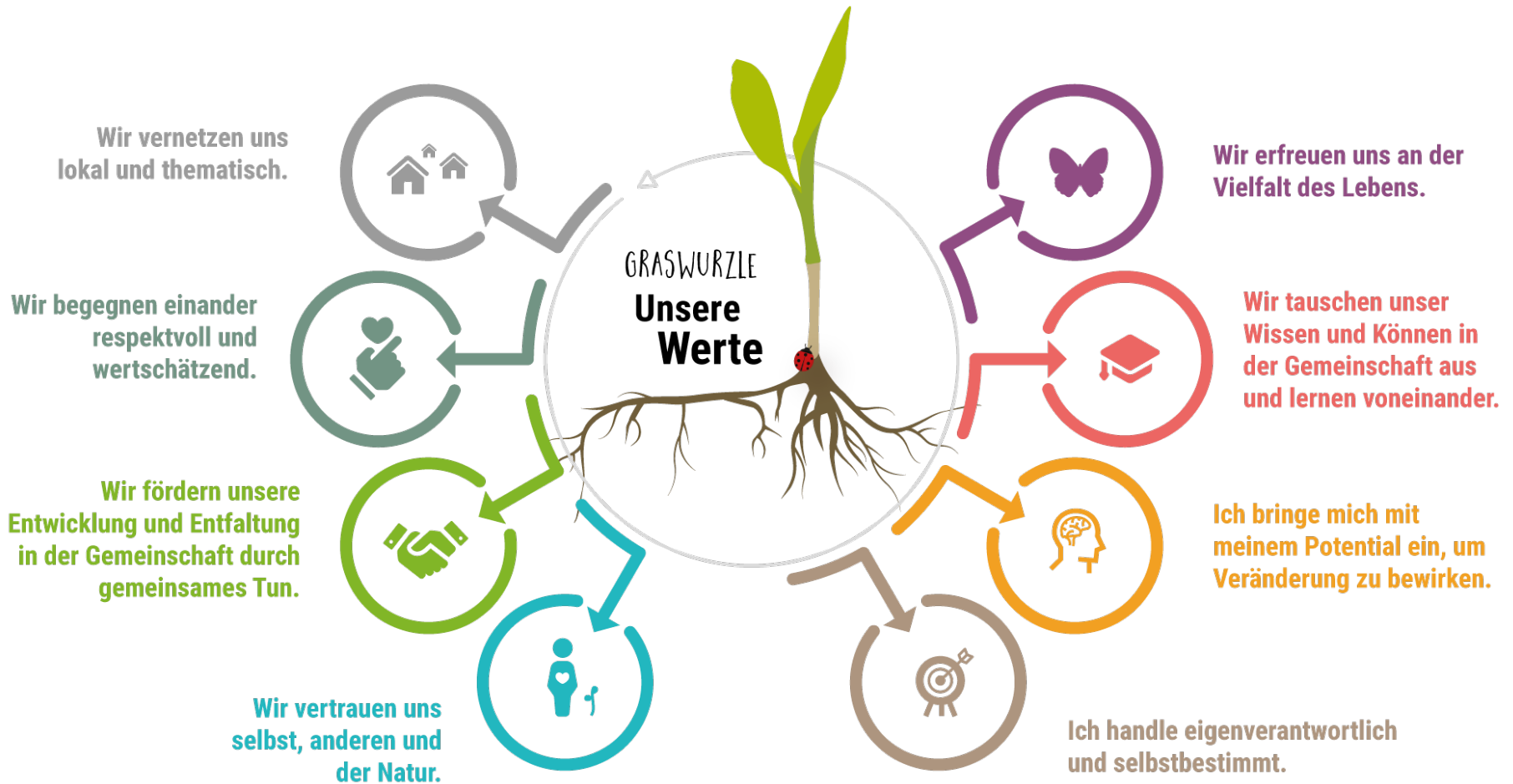
Jahresprogramm 2023

Stand: 13. 3.

Ticino

GRASWURZLE





Inhalt Graswurzel Jahresprogramm 2023



- Graswurzel Höck Locarno
- Graswurzel Wandergruppe
- Graswurzel Nachtessen Gruppe
- Div. Monatliche Aktivitäten



Graswurzle Höck Ticino

Ort & Zeit

Cavigliano Bar Centro

Bei unserem sympatischen Patrizio e Daniela



Was wird geboten Thema

Ausser wenn Bar wegen Ferien geschlossen ist.

Ab 12.1. 2023 bis auf weiteres!

Neue Interessenten sind herzlich willkommen

Detailinfos und Menue immer auf Telegram.

Anmeldung

Es kommt wer Lust hat, keine Anmeldung nötig, ausser man will was Essen , Siehe Telegram Gruppe Graswurzle Ti

Fragen 079 354 12 30

erica@biogans.ch



Aktive Graswurzle Wandergruppe

Ort & Zeit

Nach Absprache via Mail



Was wird
geboten
Thema

Jeder der gerne wandert und auch flott genug ist, kann eine Tour via Mail den anderen Interessierten vorschlagen.

Wer Zeit und Lust hat kommt mit.

Wer mitmachen will in dieser Gruppe, bitte eine Mail an Erica senden.

Wir kommunizieren in dieser Gruppe nur via Mail.

Anmeldung

erica@biogans.ch

Hinweis: Bitte nimm mich in die Wandergruppen Liste auf.



Graswurzle Nachtessen Gruppe

Ort & Zeit

Nach Absprache bei einer Person daheim!
Max. 8 TN am Abend!



Was wird
geboten
Thema

Einer lädt ein und schlägt ein Menü vor, die Kosten dafür werden geteilt, auch Wein, oder nach Absprache bringt jeder was mit. Das entscheidet der Gastgeber.
Flyer zum Thema sende ich gerne mit einer Mail zu.

Anmeldung

erica@biogans.ch

Wer bei der Gruppe mitmachen will, bitte eine Mail mit:
Bitte Aufnahme in die Mailliste.



Ganzes Jahr
Letzter Freitag im
Monat

Freies Singen mit Katharina Jakob und Erich

Ort & Zeit

Immer der letzte Freitag im Monat, 17.00- 18.30 Uhr Teatro dei Fauni
im Swisscom Gebäude Locarno beim Fevi, Via alla Morettina 2,

31. März ,28. April ,26. Mai 23. Juni

Was wird
geboten
Thema

Jeder kann kommen und mitmachen.

Unkostenbeitrag pro Anlass 20.- für Saal und Rest als Spende
für gutes Projekt von Katharina.

Wir singen zusammen einfache Lieder, die jeder erlernen
kann

Anmeldung

Keine





Wir feiern die Wiederkehr des Lichtes Maria Lichtmess

Ort & Zeit

2. 2. 2023 ab 17.00 Uhr im Garten bei Erica in Cavigliano
Jedes Jahr am 2. 2. wenn nicht anders vermerkt

Was wird
geboten
Thema

Wir machen Feuer in der Feuerschale und essen eine warme vegane Gemüse Suppe, gekocht auf dem Feuer.
Wir teilen warmen Tee, Wein, Prosecco, Bier, etc.
Jeder bringt was zu Trinken mit!



Anmeldung

erica@biogans.ch

079 354 12 30

Anfahrtsbeschreibung für den Garten per Mail anfragen.



Schneeschuhplausch- Wandern Cimalmotto

Ort & Zeit

Sonntag, 12.2. 2023

10.00 Uhr Cimalmotto Bauernhof Munt la Reita, Familie Senn

Was wird
geboten
Thema

Wir wandern mit den Schneeschuhen oder ohne Richtung Alp Magello.(Wenn es keinen Schnee hat, Wandern wir so)

Individuelles Picknick auf der Alp!

Bei der Rückkehr Tee und Kaffee
und Gebäck bei Familie Senn.

Ausgleich ins Kaffeekässeli!



Anmeldung

erica@biogans.ch

079 354 12 30



Wanderung Sonnenweg Terre di Pedemonte

Ort & Zeit

19.2. 2023

Treffpunkt Tegna, Piazza 10.00

Was wird
geboten
Thema

Wir wandern auf dem Sonnenweg nach Cresmino, ca. 2/12
Stunden Wanderzeit.

Mit Picknick unterwegs.

Schwindelfreiheit nötig, da
steile Passagen!

Genug Wasser mitnehmen!



Anmeldung

erica@biogans.ch

079 354 12 30

Parkplätze am Sonntag gebührenfrei



Bio Hof Führung bei Pascal Mayor

Ort & Zeit

28.2. ab 15.30 bis ca. 17.00

Dann Aperó, wer Zeit hat mit Produkten vom Hof (Teile der Kosten durch Anzahl Teilnehmer)

Was wird geboten Thema

Pascal, gelernter Gärtner und Bio Bauer führt uns durch seinen vielseitigen Bio Hof.

Ziegen, Mutterkuhhaltung, Hühner, Schwarzes Alpschwein, Gemüseanbau und Früchtehain Trefrutti.

Hofladen zum Einkaufen.

Anmeldung

erica@biogans.ch

079 354 12 30





Stadtführung Kraftplätze Locarno

Ort & Zeit

12.3. 2023 Locarno

Treffpunkt: 10.00 Rotonda Locarno



Was wird
geboten
Thema

Wir erleben unter der Führung von Claudio Andretta, Buchautor, Kraftplätze Tessin, die Kraftplätze der Stadt Locarno. Mit Meditation und Energiemessungen.

Findet bei jeder Witterung statt.

Unkostenbeitrag für Führung. Fr. 30.- pro TN

Verpflegung und Getränke aus dem Rucksack

Anmeldung

erica@biogans.ch

079 354 12 30



Dorfführung Intragna mit Besteigen des höchsten Glockenturms des Ticino

Ort & Zeit

Samstag, 18. März Intragna
10.30 Treffen auf der Piazza von Intragna



Was wird
geboten
Thema

Stefano Früh wird uns viel Wissenswertes über das Kaminfeger Dorf Intragna und seine Geschichte erzählen, inkl. Einlage des Dudelsacks und Besuch im Museum.

Kosten für die ganze Gruppe 135.- plus Fr. 5. pro Person für den Campanile und das Museum. Je mehr wir sind, desto preiswerter.

Wer will kann am Schluss auf der Piazza ein Picknick machen, wir können Bio Produkte und Getränke im Bioladen bei Ursula kaufen!

Anmeldung

erica@biogans.ch

079 354 12 20

Findet bei jedem Wetter statt, Picknick ggf. im Laden

März 2023



Effektive Mikroorganismen im Garten und Haushalt kennenlernen

Ort & Zeit

Samstag, 25. März ab 10.00 Uhr im Garten von Erica in Cavigliano
Dauer ca. bis 16.00 Uhr oder je nach Fragen auch 17.00

Was wird
geboten
Thema

Regula Pedretti erklärt uns die Vorzüge von EM im Garten, Haus und Stall, inkl. Kompost und Bokashi.

Viel Wissenswertes erwartet Euch. Notizblock mitnehmen.

Jeder bringt für das Mittagessen was mit, wir teilen.

Tee und Wasser im Garten. Gas zum wärmen der Speisen vorhanden.

Unkostenbeitrag für Regula Fr.50.-

Anmeldung

erica@biogans.ch

079 354 12 30



18.03.2023

erstellt von Erica Bänziger, Graswurze
Ticino



Astrologische Infos zum Thema Gemeinschaft

Ort & Zeit

28.3. 2023

19.00- 21-30 ca.

Pizzeria Campagna Locarno, hinter Spital beim Parkplatz

Was wird
geboten
Thema

Stephania Hochstrasser, Astrologin aus Locarno zeigt uns Aspekte der Astrologie in Sachen was derzeit läuft auch was Gemeinschaften angeht.

Die Zukunft liegt im Wir und nicht im ich!



Anmeldung

erica@biogans.ch

079 354 12 30

Unkostenbeitrag für Anlass pro TN 20.- plus Getränke in der Pizzeria für Saalunkosten

April 2023



Wildkräuter Kurs mit Erica

Ort & Zeit

Samstag, 22.4. 2023 Cavigliano/ Reservedatum 29.4. 2023
10.00 bis ca. 14.00 14.30

Was wird
geboten
Thema

Erica zeigt Dir essbare Wildkräuter und erklärt dir was du damit machen kannst.

Am Schluss gibt es ein Picknick mit wildem Grün und einem Glas Bio Wein.

Büchertipps und eine Liste der Pflanzen per Mail runden den Kurs ab.
Unkostenbeitrag inkl. Picknick 65.- und Bio Wein pro Person

Anmeldung

erica@biogans.ch

079 354 12 30



18.03.2023

erstellt von Erica Bänziger, Graswurzle
Ticino



Wir bauen eine Schwitzhütte

Ort & Zeit

Valle di Campo
Uhrzeit noch offen

Was wird
geboten
Thema

Wir bauen eine Schwitzhütte und am Abend Einweihung.

Anmeldung

vallemaggia@graswurzle.ch

Unkostenbeitrag?





Besuch auf der Ziegenalp Capra Contenta

Ort & Zeit

Samstag, 20. Mai 2023
9.00o Treffpunkt Verscio Piazza



Was wird
geboten
Thema

Wir wandern auf die Ziegenalp von Christiane. Ca. 60 Minuten gemütliche Wanderzeit. Ev. mit zwei Eseln von Erica.
Christiane die Bäuerin erklärt uns ihre Ziegenalp und wir lernen die neugierigen Ziegen kennen.
Anschliessend gemeinsames Picknick auf dem Berg, jeder nimmt was mit für sein Picknick.
Individuelle Heimkehr oder Fortsetzung Wanderung über Colma nach Verscio zurück.

Anmeldung

erica@biogans.ch
079 354 12 30
Unkosten Kollekte für die Bäuerin auf Spendenbasis.
Bei starkem Regen findet der Anlass nicht statt.
Bei leichtem Regen findet der Anlass statt.



Führung im Bio Rebberg und Mühle in Loco

Ort & Zeit

Sonntag, 18.6.2023
13.00 Loco bis ca. 17.00 Uhr
Bei Ankunft Postauto



Was wird geboten Thema

Wir besichtigen die Mühle in Loco,
Unkostenbeitrag pro Gruppe 50.-
Dann gehen wir zum Bio Rebberg von Peter Rüscher und er führt uns
durch sein Weinparadies.
Anschliessend Wein Degu im Weinkeller.
Wein Kauf möglich!
Unkostenbeitrag für Degu und Führung Fr. 20.-

Anmeldung

erica@biogans.ch

079 354 12 30

Bitte Anreise mit Postauto, Parkplätze sind im Tal Mangelware

Juni 2023



Kraftplätze im Valle Bavona- Calnegia

Ort & Zeit

Sonntag, 11.6. 2023
Ersatzdatum bei Regen 25.6. 2023
9.30 Treffpunkt Foroglio Parkplatz



Was wird
geboten
Thema

Wir wandern mit Claudio Andretta (Buchautor) ins Val Calnegia, ca. 40 Minuten Aufstieg. Oben im Tal dann Wandern und erkunden von Kraftplätzen, Mediationen und Spüren von Energien.
Gemeinsames Picknick, ev. Sprung ins kühle Nass!
Ende gegen, ca. 16.30 beim Wasserfall in Foroglio.
Wer will ev. gemeinsames Essen im Grotto Foroglio, Reservation am Morgen wäre vorteilhaft. Feine Pizzocheri

Anmeldung

erica@biogans.ch
079 354 12 30
Limitierte Teilnehmerzahl 20
Unkostenbeitrag pro Teilnehmer 30.-

18.03.2023

erstellt von Erica Bänziger, Graswurzle
Ticino



Kreative Sommerpause

Ort & Zeit

Ende Juni bis Ende August 2023

Stammtisch findet auch in dieser Zeit regelmässig statt. Aussern wenn Patrizio die Bar geschlossen hat.

Was wird
geboten
Thema

Wer will schreibt im Telegram Chat TI wenn er baden geht oder Schwimmen, je nachdem kommt jemand gerne auch mit. Oder Besuch im Garten bei Erica, aber bitte vorher anrufen.

Schöne Ferien allen Graswurzlern!

Anmeldung

Keine





Sommerfest Graswurzle im Aargau

Ort & Zeit

8. und 9. Juli 2023

Was wird
geboten
Thema

Genaues Programm folgt, wenn wir Details haben.

Wir versuchen einen Bus zu organisieren und zusammen dort hin zu fahren.

Wer hat Interesse und kommt mit, wer will übernachten, es wird die Möglichkeit im Zelt geben.

Anmeldung

Ja bei Graswurzle direkt



Feine Glase essen bei unserem Graswurzle Freund Daniel in Locarno

Ort & Zeit

Immer wenn Daniel seine Gelateria offen hat
Neben dem Castello am Ende der Piazza grande, vor der Rotonda

Was wird geboten Thema

Daniel macht feine Glace, hausgemacht auch mit Stevia und anderen guten Zutaten.

Er tauscht seine Glace auch gegen Socken, Tee, Bier, Wein, Pullover, Gemüse... Ihr könnt sagen Graswurzle und dann bringt ihr einen Ausgleich.

Er freut sich auf Euch

Anmeldung

Keine, einfach vorbei gehen und ev. andere Graswurzler treffen!



Besichtigung Gemeinschaftsgarten Orto Bio

Ort & Zeit

Sonntag, 3. 9. 2023

10.00 Treffen in Gerra Piano bei der Tofurei, Via Sassariente 5,
gemeinsame Fahrt zum Garten von dort.

Was wird geboten Thema

Führung durch das Garten Projekt, dann gemeinsames
Picknick und Austausch und wer will kann auch am
Nachmittag bei Garten Arbeiten helfen.

Unkosten Kollekte für die Führung, für Cafekasse des
Gartens.

Anmeldung

erica@biogans.ch

079 354 12 30
242424





Sternenwanderung Gotthard/ Save the Date

Ort & Zeit

Samstag, 23. 9. 2023

Was wird
geboten
Thema

Wir wandern oder fahren auf den Gotthard Pass und treffen uns dort mit den Graswurzlern aus dem Norden!

Detailprogramm noch offen!

Wir können Fahrgemeinschaft und Wandergemeinschaft machen

Anmeldung

erica@biogans.ch

079 354 12 30





Grünteeremonie Monte Veritas

Ort & Zeit

Sonntag, 24.9. 2023
9.30-11.00

Was wird
geboten
Thema

Wir besuchen die Teezeremonie auf dem Monte Veritas
Die Teemeisterin erklärt uns und bereitet uns einen Matcha
zu.

Kostenpunkt pro TN 50.-
Max. TN Zahl 14 Personen



Anmeldung

Anmeldeschluss 1 Woche vorher
079 354 12 30



Kastanien Wanderung im Malcantone

Ort & Zeit

1.10. 2023

Fescoggia, Malcantone, Treffen 10.00 Uhr

Was wird geboten Thema

Wir wandern von Fescoggia durch den Kastanienwald.

Wanderzeit mit Kastaniensammeln ca. 2 1/2 – 3 Stunden.

Wer will Einkehr im Grotto Sgambada. Reservation bei der Anmeldung, da sonst kein Platz im Grotto.

Anmeldung

erica@biogans.ch

Findet nur bei trockener Witterung
statt





Besichtigung Bio Kräuter Mäder Sementina

Ort & Zeit

Mittwoch 4. Oktober 16.00- 17.00 Uhr ab ca. 17.- ca. 17.30
Apero auf dem Hof

Was wird
geboten
Thema

Thomas Goerlitz zeigt uns die Bio Gärtnerei mit Kräutern
Unkostenbeitrag Kollekte für den Apero
Führung Kostenlos

Anmeldung

erica@biogans.ch

079 354 12 30

Max. 20 Personen





Kraftplätze Locarno

Ort & Zeit

Sonntag, 22. Oktober 2023

Treffpunkt 10.00 Uhr Rotonda di Locarno

Was wird geboten Thema

Wir erkunden mit Claudio Andretta (Buchautor) die Stadt Locarno und ihre Kraftplätze.

Mit Meditation und Messungen.

Picknick aus dem Rucksack an einem schönen Platz

Unkostenbeitrag pro TN 30.-

Anmeldung

erica@biogans.ch

079 354 12 30

Max. 25 Teilnehmer



Besichtigung Bio Kräuter Mäder in Sementina

Ort & Zeit

Mittwoch, 4.Oktober Sementina, Azienda Be Mäder
16.00- 17.00 Uhr dann kleiner Aperó ca. 30 Minuten

Was wird geboten Thema

Thomas Goerlitz, Betriebsleiter, zeigt uns den tollen, innovativen
Gartenbetrieb mit dem grössten Gewächshaus des TI!
Wir sehen wie man gesunde Kräuter anbaut.
Anschliessend kleiner Aperó mit Häppchen mit Kräutern.
Unkostenkollekte für Aperó.
Die Führung ist kostenlos.

Anmeldung

erica@biogans.ch
079 354 12 30
Max.TN Zahl 20



Vitamin D- Sonnenhormon

Vortrag von Erica Bänziger

Ort & Zeit

Datum noch offen

Ort noch offen, wahrscheinlich Tegna, Cooperative Vivinsiem

Was wird geboten Thema

Ich erkläre Euch warum es so wichtig ist, das ihr im Winter Vitamin D zu Euch nehmt. Ich zeige Euch auf welche Menge dabei sicher und sinnvoll ist für Eure Gesundheit.

Mit dem Wissen könnt ihr dann auch Eure Lieben daheim und Freunde über die grosse Bedeutung von Vitamin D, dem Sonnenhormon, während den Wintermonaten aufklären.

Unkostenbeitrag auf freiwilliger Basis!

Anmeldung

erica@biogans.ch

079 354 12 30



Wanderung zum Kraftplatz Castelliere di Rovine Tegna

Ort & Zeit

Samstag, 11. November

10.00 Treffpunkt Piazza die Tegna

Parkplatz in der Nähe, gebührenpflichtig



Was wird geboten Thema

Wir wandern in ca. 60-80 Minuten unter der Führung von Claudio Andretta, (Buchautor) zum Kraftplatz Rovine di Castelliere, dort Energie tanken, Meditation, Erklärungen und Picknick.

Später Weiterwanderung nach St. Anna, dort Abschluss Meditation und von dort Heimkehr nach Verscio oder Tegna.

Abschluss Apero ggf. im Dorf, nach Gruppe

Unkostenbeitrag für Führung pro Person Fr. 30.-

Anmeldung

erica@biogans.ch

079 354 12 30

Bei Regen kein Anlass

Kleider für Wanderung und Stöcke von Vorteil



Besuch in der Bio Tofurei

Ort & Zeit

Mittwoch 15.11. 2023

9.00 Uhr Tofurei Gerra Piano, Via Sassariente 5, Gerra Piano

Was wird geboten Thema

Pierre Luigi Zanchi zeigt uns wie Bio Tofu hergestellt wird.

Unkosten Kollekte für Degu Fr. 15.-

Max. TN 15 Personen.

Bitte jeder muss saubere Gummistiefel mitbringen!

Anmeldung

erica@biogans.ch

079 354 12 30



November
2023



Elektrosmog wie damit umgehen

Ort & Zeit

Cavigliano
Bar Cetntro
Samstag Nachmittag
Genaueres Datum noch offen

Was wird geboten Thema

Wir lernen etwas über Elektrosmog und wie wir uns davor
besser schützen können!
Claudio Andretta, Buchautor, erklärt uns einige Strategien.
Unkostenbeitrag. Noch zu definieren

Anmeldung

erica@biogans.ch

079 354 12 30

18.03.2023

erstellt von Erica Bänziger, Graswurzle
Ticino



Wintersonnwend auf Castelliere di Rovine in Tegna

Ort & Zeit

21.12. um 8.00 Uhr Piazza Tegna bitte pünktlich, da wir zum Sonnenaufgang ca. 8.50 oben sein müssen!

Was wird geboten Thema

Wer Lust hat kommt mit zum Sonnenaufgang auf die Castelliere, dann ist die Energie dort viel höher als sonst. Ca. 40 Bovis.

Gilt auch für den 22. und ggf. 23. 12. noch.

Achtung sehr kalt, daher warmer Tee und ev. Zmorge mitnehmen.

Anmeldung

Nicht nötig- es kommt wer kommt

079 354 12 30

Parkplatz gebührenpflichtig





Silvester Feuer und Glühwein im Paradies Garten bei Erica

Ort & Zeit

28. 12. 2023 in Cavigliano
Ab 18.00 Uhr Eintreffen der Gäste

Was wird geboten Thema

Ihr kommt mit warmen Kleidern, etwas zum Trinken und ggf. ein paar Nüssen, Brot, Köse zum Suppen- Glühwein Plausch in meinem Garten.

Wir geniessen das Feuer (Nur wenn erlaubt)
Ausgleich für Glühwein und Suppe als Eselspende
willkommen.

Anmeldung

erica@biogans.ch

079 354 12 30





Ideen für 2024

Ort & Zeit

Eure Wünsche und Ideen bitte an Erica

Was wird
geboten
Thema

Besichtigung Bio Kräuter Mäder Sementina
Gärtnerei Eisenhut, Gamberogno
Bio Hof Lafranchi in ?
Bio Hof La Colombera St. Antonino
Olivenweg in Gandria
Pro Specia Rara in Mendrisio
Herzkrieger Seminar Cimalmotto



Anmeldung

erica@biogans.ch

079 354 12 30



Fortsetzung Ideen 2024

Ort & Zeit

div.

Was wird
geboten
Thema

- Besichtigung Pianta mondo Comune
- Alp Pianello
- Mergoscia Campo Cortoi mit Nachtessen

Anmeldung



Neujahrsfeier am Lago Maggiore Delta

Ort & Zeit

2. Januar 2024



Was wird
geboten
Thema

Wir treffen uns am Delta von Locarno ab 14.00 Uhr zum Neujahrsfeier und einem kleinen Umtrunk mit Tee, Prosecco und etwas zum Essen.

Jeder bringt was mit zum Teilen, Geschirr und Trinkgefäss auch.

Anmeldung

Keine, es kommt wer Zeit und Lust hat.

Badehose für Mutige mitnehmen, zum kühlen Neujahrsbad.



Wir lernen den Umgang mit Bovismeter und Pendel

Ort & Zeit

Samstag und Sonntag noch offen

10.00- 16.00

2 Tage

Was wird geboten Thema

Wir erlernen den Umgang mit dem Bovismeter und dem Pendel von Claudio Andretta!

Unkostenbeitrag: Fr. noch offen

Anmeldung

erica@biogans.ch

079 345 12 30



Herzkrieger Seminar in Cimalmotto

Ort & Zeit

Cimalmotto

Munt la Reita Bio Hof von Familie Senn

Was wird geboten Thema

Herzkrieger Werner Jonas wird uns an zwei Tagen erklären wie wir uns am besten auf die neue Zeit vorbereiten und wie wir lernen den besseren Umgang mit uns Selbst zu haben.

Ein sehr spannendes und lehrreiches Seminar für alle die spirituell weiter kommen möchten.

Anmeldung

079 354 12 30

Wegen Übernachtung direkt bei Familie Senn anfragen.



Kraftplätze Valle Maggia entdecken

Ort & Zeit

Noch offen

Was wird
geboten
Thema

Mit Buchautor Claudio Andretta erkunden wir tolle Kraftplätze im Valle Maggia.

Unkostenbeitrag Fr. 30.- pro TN

Dauer 10.00 Uhr bis ca. 16.00 Uhr

Mit Mediationen und Messungen der Energie in Bovis

Picknick aus dem Rucksack.

Anmeldung

erica@biogans.ch

079 345 12 30

Offen



Besuch auf Pianta mondo

Ort & Zeit

Offen

Was wird
geboten
Thema

Erstellen

Anmeldung

erica@biogans.ch

079 354 12 30

18.03.2023

erstellt von Erica Bänziger, Graswurzle
Ticino

April 2024



Führung Gärtnerei Eisenhut Gamberogno

Ort & Zeit

Mai 2024

Was wird
geboten
Thema

Anmeldung

erica@biogans.ch

18.03.2023

erstellt von Erica Bänziger, Graswurzle
Ticino