

# Das Frühlingsfest

Freitag, 22. März 2024

*Der Bär verlässt seine Höhle, in Beziehung mit sich selbst und im Aussen:*



*Sich ausrollen, sich ausdehnen, wachklopfen, sich strecken, hinausgehen, die Geburt, Eingebung, Geist und Vision, den Samen in die Erde geben.*

**Wo:** Wiesenweg 1. 7310 Bad-Ragaz

**Zeit:** 17.00 Uhr Eintreffen, Schwitzhüttenfeuer ca. 17.45 Uhr.

**Mitbringen:** Badetuch, Bademantel oder grosses Tuch, Hausschuhe, zwei Schwitzhüttensteine (ca. Grösse einer Kokosnuss).

**Kosten:** Fr. 100.- mit Übernachtung Fr. 125.- (Schlafsack)!!  
Nach der Schwitzhütte geniessen wir eine Suppe bei gemütlichem Zusammensein. (Versicherung ist Sache des Teilnehmers).

**Anmeldung:** Wir bitten Dich die Anmeldung bis spätestens Donnerstag, 21. März 2024 bei Hansheiri oder Uruna bekannt zu geben:

Hansheiri Zimmermann Tel. 079/355 03 59

Histengasse 86  
9475 Sevelen

oder Uruna Riederer Tel.079/468 82 47

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

[info@zwischendensteinen.ch](mailto:info@zwischendensteinen.ch)

Wir freuen uns mit Dir den Frühling zu feiern  
Uruna & Hansheiri