

# Gesellschaft Schweiz-Lettland (GSL)

Association Suisse-Lettonie – Associazione Svizzera-Lettonia – Swiss-Latvian Society – Biedrība Šveice-Latvija

Sehr geehrte Damen und Herren, liebe Freundinnen und Freunde Lettlands in der Schweiz,

Am **Samstag, 27. April 2019** haben Sie die Möglichkeit, an einer botanischen Führung in Basel teilzunehmen, unter dem Titel:

## « **Natur, Bewusstsein, Kräuter** » « **Daba, Apzinātība, Augi.** »

Schon ein bis zwei Stunden Aufenthalt in der Natur reduzieren die Stresshormone um 50% und stärken das Immunsystem! Literatur zu Bewusstsein und Mindfulness kann man in jeder Poststelle kaufen und liegt im Trend. Der lettische Umweltingenieur Kārlis Kalns wird mit den Mitgliedern der Gesellschaft Schweiz-Lettland im Rahmen der Führung in Basel ein paar Übungen zeigen, die den täglichen Stress weiter reduzieren helfen.



Wussten Sie, dass die Vogelmiere (*Stellaria media*) 7-20 Mal mehr Vitamin C hat als gekaufter Salat? Wieso nicht davon probieren? Finden Sie zusammen mit **Umweltingenieur, Naturfreund und Nachhaltigkeitsberater Kārlis Kalns** (im Bild) mehr über leckere Wildpflanzen heraus und erfahren Sie dabei die Natur, geniessen Sie Gesundheit, Ruhe, Wissen und Erholung von der Arbeitswoche...

Treffpunkt ist an der Tramhaltestelle Dreispitz in Basel um 11.00 Uhr (vier Haltestellen vom Bahnhof Basel SBB mit Tram Nr. 10 oder 11). Gemeinsam erkunden wir etwa 3h die Meriangärten in Basel, wo wir diverse Raritäten sowie häufige essbare Wildpflanzen kennenlernen können. Mehr zu Kārlis Kalns: [www.bedaba.com](http://www.bedaba.com)

Aus praktischen Gründen bitten wir Sie um eine Anmeldung per Telefon unter 076 595 11 96 oder per E-Mail an [gsl@schweiz-lettland.ch](mailto:gsl@schweiz-lettland.ch). Nichtmitglieder haben die Möglichkeit, zum Unkostenbeitrag von Fr. 20.- teilzunehmen. Für Mitglieder übernimmt der Verein die Kosten.

Mit bestem Dank für Ihre Kenntnisnahme, mit freundlichen Grüssen und

Ar cieņu

*Alain Schorderet*

Gesellschaft Schweiz-Lettland

<http://www.schweiz-lettland.ch/>

27. Jahresversammlung - GV GSL

**Unbekannter Südosten Lettlands - Lettgallen**

Carsten Goehrke, Ivars Magazeinis

**Vernissage der Ausstellung von Vincent Flückiger - mit Musik**

**Bern, Sa, 11. Mai, ab 11 Uhr (GV ab **9.45 Uhr**)**