

VOTRE ANNÉE DE RANDONNÉE IHR WANDERJAHR 2025



De superbes
prix à gagner
Tolle Preise
zu gewinnen

Renforcez votre santé en découvrant le Haut-Valais avec Valrando et sodalis
Stärken Sie Ihre Gesundheit und entdecken Sie mit Valrando und sodalis das Oberwallis

«La randonnée ne fait pas vivre plus vieux,
mais fait vivre plus jeune»

Auteur inconnu

Afin de promouvoir la randonnée et la santé, Valrando et la «sodalis groupe santé» s'associent à travers une brochure dédiée pour vous faire bouger! Pour cela, ils vous proposent une sélection de 24 randonnées réparties sur 12 régions haut-valaisannes. Pour chacune de ces régions, deux niveaux de difficulté vous sont proposés: un itinéraire facile à modéré et un itinéraire plus exigeant.

Ceux de difficulté facile seront encadrés par des chefs de course Valrando à la date précisée. En vous inscrivant et en participant à ces randonnées accompagnées, vous aurez l'opportunité de découvrir l'association et de profiter des avantages réservés aux membres Valrando. Par ailleurs, si vous prenez part à 3 des 12 randonnées accompagnées proposées, vous pourrez participer à un tirage au sort pour ainsi remporter de superbes prix. Les personnes qui participent à 9 randonnées reçoivent un prix immédiat d'une valeur de 70 francs. Pour cela, il vous suffira de faire tamponner la carte insérée dans la brochure par le chef de course.

Bien entendu, il est également possible de réaliser ces randonnées de manière individuelle, en famille ou entre amis. Les randonnées identifiées par le symbole Sodino sont particulièrement adaptées aux enfants.

Afin de faciliter la préparation de votre randonnée, vous trouverez toutes les informations techniques nécessaires concernant la randonnée choisie.



Plus d'infos

«Das Wandern lässt Sie nicht älter werden,
aber es hält Sie länger jung»

Autor unbekannt

Zur Förderung der Gesundheit durch das Wandern haben Valrando und die sodalis gesundheitsgruppe gemeinsam eine Broschüre herausgegeben, die Sie in Schwung bringt! 24 Wanderungen in 12 Regionen des Oberwallis stehen Ihnen zur Auswahl. Für jede Region gibt es zwei Vorschläge: eine leichte bis mittelschwere und eine etwas anspruchsvollere Wanderung.

Die leichten Wanderungen werden am angegebenen Datum von Valrando-Wanderleitern geführt. Wenn Sie sich zu diesen Wanderungen anmelden, haben Sie die Möglichkeit, den Verein kennenzulernen und von den Vorteilen zu profitieren, die Valrando-Mitgliedern vorbehalten sind. Wenn Sie an 3 der 12 geführten Wanderungen teilnehmen, können Sie Ende 2025 an der Verlosung tolle Preise gewinnen. Wer an 9 Wanderungen teilnimmt, erhält ein Überraschungsgeschenk im Wert von CHF 70.–. Sie müssen nur die in der Broschüre enthaltene Karte vom Wanderleiter abstempeln lassen.

Selbstverständlich können Sie diese Wanderungen auch individuell, mit der Familie oder mit Freunden unternehmen. Die mit dem Sodino gekennzeichneten Wanderungen sind auch für Kinder geeignet.

Um Ihnen die Organisation zu erleichtern, finden Sie in dieser Broschüre alle notwendigen Informationen zu den Wanderungen.



Mehr Infos

Situation géographique | Übersichtskarte



Le programme complet Valrando 2025

Date Datum	Itinéraire Route	T.d. marche Wanderzeit
11.01.2025	Montana – Etang de Grenon – Golf – Etang de la Moubra – Montana	3h05
18.01.2025	Blatten – Chiematt – Guggistafel – Falleralp – Blatten	4h55
25.01.2025	Gspion – Jänischhüs – Zum Wald – Gspöflüe – Ober Riedjwald – Gspion	3h35
01.02.2025	Bellwald – Fuxbode – Flesche – Steineregga – Bellwald	4h20
05.02.2025	Rosswald – Safischwald – Fleschbode – Rosswald	2h15
08.02.2025	Törbel – Bina – Moosalp Chalet Brunne – Diepja – Zeneggen	5h15
15.02.2025	Grächen – Äbnet – Hannigalp – Wannihorn – Hannigalp	6h00
22.02.2025	Morgins – Pointe de Savolaire – Savolaire – Champarin – Morgins	4h45
08.03.2025	Blatten b. Naters – Tschuggen – Schönbiel – Bruchegg – Belalp Chiematta	5h45
09.03.2025	Blauherd – Flue – Blauherd	2h00
14.03.2025	Oberems – Holzji – Cholerliwald – Oberems	2h30
15.03.2025	Arolla – Remointse de Pragra – Troucco – Arolla	5h00
22.03.2025	La Tsoucdana – Le Vichiesso – Grotte du glacier de Zinal – La Tsoucdana	5h00
29.03.2025	St-Léonard – Signèse – Champlan – Sion	3h35
05.04.2025	Col de la Forclaz – Gouille Verte – Mont de l'Arpille – Col de la Forclaz	4h00
12.04.2025	Visp – Baltschieder – St. German – Raron	2h50
24.04.2025	Ausserberg – St. German – Burgkirche – Raron – Rarnerkumme – Ausserberg	3h50
25.04.2025	Varzo (I) – Domodossola (I)	5h15
26.04.2025	Turtmann – Unterems – Turtmanttal – Ergisch – Gampel	3h50
26.04.2025	Sembrancher – Orsières	2h15
01.05.2025	Vernayaz – les Marécottes – Le Trétien – Le Trient	5h45
03.05.2025	Martigny – Chemin Dessous – Les Escotteaux – Martigny	4h35

Date Datum	Itinéraire Route	T.d. marche Wanderzeit
10.05.2025	Hohtenn – Tatz – Jolialp – Spillbielalpji – Ladu – Hohtenn	4h30
16.05.2025	Brig – Naters – Bitschji – Blindtälli – Blatten – Birgisch – Naters – Brig	6h15
17.05.2025	Assemblée Générale / Generalversammlung Monthey	
18.05.2025	Goppenstein – Ferden – Kippel – Wiler – Blatten – Chiematt – Blatten	4h35
22.05.2025	Unterbäch – Holz – Breite Stäg – Strigge – Färichwald – Eischoll – Unterbäch	3h55
24.05.2025	Champéry Le Grand Paradis – Refuge de Bonavau – La Luy – Champéry Le Grand Paradis	5h25
28.05.2025	Les Cerniers – Dent de Valerette – Pointe de l'Erse – Chindonne – Les Cerniers	5h30
07.06.2025	Mont d'Orge – Diolly – Drône – Binii – Ste-Marguerite – Brac – Binii	6h05
12.06.2025	Oberwald – Reckingen	4h45
13.06.2025	Bürchen – Hellela – Zeneggen – Törbel – Bürchen	5h15
14.06.2025	La Vernaz – Bisse de Salins – Beuson – Bisse de Baar – Pravidondaz – Sion	4h40
15.06.2025	Simplon Dorf – Heji – Egga – Simplon Dorf	1h50
21.06.2025	Zermatt – Tuftra – Sunnegga – Blauherd – Stellisee – Sunnegga – Zermatt	6h00
26.06.2025	Rosswald – Safischpass – Binn	5h40
27.06.2025	Pont de Nant – Col des Essets – Pas de Cheville – Derborence	5h00
28.06.2025	Lauenen b. Gstaad – Rohrbrücke – Lauenensee – Geltenhütte – Lauenensee	4h50
29.06.2025	Eischoll – Oberhiischru – Lifi – Ergisch	2h45
04.07.2025	Alpe des Chaux – Col de la Croix – Tête de Meilleret – Les Diablerets	5h00

Das komplette Valrando Programm 2025

Date Datum	Itinéraire Route	T. d. marche Wanderzeit
05.07.2025	Courtenaz – Monbas – La Lui – La Combe – Lac de Derborence – Courtenaz	4h30
11.07.2025	Saas-Almagell – Saas-Grund – Saas-Balen	2h45
12.07.2025	La Vacheresse – Col de Sarshlau – Cabane de Louvie – Fionnay	6h30
13.07.2025	Salvan – Les Granges – Van d'en Haut – Les Granges – Salvan	3h05
17.07.2025	Binn Fald – Halsesee – Mittlenberghütte – Freichi – Binn Fald	5h45
18.07.2025	Van-d'en-Haut – Barrage de Salanfè – Col du Jorat – Mex	5h00
19.07.2025	Haute-Nendaz – Cabane de Balavaud – Basso d'Alou – Siviez	5h50
26.07.2025	Gasenried – Schalbette – Alpja – Trift – Bordierhütte – Gasenried	7h00
27.07.2025	Solalex – Anzeide – Col des Essets – La Varre – Solalex	5h20
09.08.2025	Trient – Col de Balme – Trient	5h10
10.08.2025	Bendolla – Lona – Basset de Lona – Alpage de Torrent – Lac de Moiry	4h25
15.08.2025	Niederwald – Wiler – Ammere – Chaschtebiel – Selkingen – Biel	2h00
16.08.2025	Evolène – Pic d'Artsinol – Col de la Meina – Pralong	5h45
21.08.2025	Bettmerhorn – Märjela – Unners Tälli – Fiescheralp	3h50
22.08.2025	Gruben – Vorder Sänntum – Turtmannsee – Turtmannhütte – Gruben	5h20
28.08.2025	Chandolin – Wäschsee – Illsee – Lac Noir – St-Luc	5h40
29.08.2025	Planachaux – Portes du Soleil – Morgins	4h00
30.08.2025	Zermatt – Chüeberg – Wisshorn – Trift – Zermatt	6h40
31.08.2025	Torgon – Col d'Outanne – Col de Conches – Col de Recon – Torgon	5h00
06.09.2025	Grande Dixence – Cab. de la Barmaz – Cab. de Prafleuri – Grande Dixence	4h30

Date Datum	Itinéraire Route	T. d. marche Wanderzeit
07.09.2025	Saas-Fee Maste 4 – Britanniahütte – Hohlaub – Allalngletscher – Mattmark	4h20
12.09.2025	Jeizinen – Bachalp – Torrentalp – Leukerbad	6h15
13.09.2025	Basse-Nendaz – Bisse d'en Bas – Bisse du Milieu – Haute-Nendaz	3h10
17.09.2025	Stalden – Reschti – Äbiberger – Liechtbiel – Illas – Stalden	2h00
20.09.2025	Leukerbad – Quellenweg – Majingalp – Flühalp – Clabialp – Leukerbad	4h30
21.09.2025	Col des Planches – Col du Lein – Pierre Avoi – Savoleyre – La Tsoumaz	5h40
25.09.2025	Riederalp – Rund ums Riederhorn – Silbersand – Blauser – Bettmeralp	4h35
27.09.2025	Vercorin – Pinsec – Mayoux – St-Jean – Grimentz	5h30
28.09.2025	Crêt du midi – Alpage Orzival – Avoi – Grimentz	2h35
02.10.2025	Belalp – Aletschji – Riederfurka – Riederalp	4h00
04.10.2025	Fafleralp – Guggistafel – Annenhütte – Grundsee – Fafleralp	4h15
04.10.2025	Les 24h de la randonnée / Die 24h Wanderung: Brig – Sierre	19h00
05.10.2025	Raron – Rarnerkumme – Lügju – Niedergesteln – Raron	3h40
11.10.2025	Brisolée	2h25
16.10.2025	Unterbäch – Eischoll – Ried – Schitzuhubel – Ergisch	2h15
18.10.2025	Mayoux – St-Jean – Grimentz Bisse de St-Jean	2h40
25.10.2025	Brig – Geimen – Blindtälli – Blatten – Geimen – Bitschji-See – Gstepf	4h05
06.11.2025	Unterems – Pletschen – Bhutanbrücke – Susten – Leuk	3h15
09.11.2025	Saillon – Passerelle à Farinet – Dugny – Ovronnaz	3h45
03.12.2025	Mörel – Äbnet – Ober z'Matt – Mörel	2h00

Les membres de Sodalis peuvent bénéficier des mêmes avantages que les membres de Valrando (à l'exception des séjours).

Die Mitglieder von sodalis können zu den selben Konditionen teilnehmen wie Valrando-Mitglieder (mit Ausnahme der Wanderwochen).

Explication des pictogrammes | Zeichenerklärung



Bus
Bus



Remontée mécanique
Seilbahn



Train
Zug



Funiculaire
Standseilbahn



Restauration possible
Verpflegung unterwegs möglich

01 02 03 04 05 06 07 08 09 10 11 12

pas envisageable
nicht machbar

envisageable
machbar

idéal
optimal



© Montse Schneuwly



Passerelles suspendue
Hängebrücke



Temps de marche effectif
Effektive Wanderzeiten



Carte touristique
Wanderkarte



Longueur
Länge



Chemin de randonnée hivernale
Winterwanderwege



Itinéraire de raquettes à neige
Schneeschuhrouen



Randonnée
Wanderung



Randonnée de montagne
Bergwanderung



Montée
Aufstieg



Descente
Abstieg



Infos techniques
de l'itinéraire facile
et date de la randonnée
accompagnée
**Einfache Wanderung
mit Datum der Führung
mit Valrando**

Inscription
Einschreibung



ou | **oder**
027 327 35 80



Infos techniques
de l'itinéraire modéré
**Anspruchsvolle
Wanderung**



Randonnée possible
avec enfants à partir
de 7 ans
**Mit Kindern
ab 7 Jahren möglich**

01 Gspn/Giw



Gspn – Zum Wald – Ze Hischiinu – Gspoflüe –
Ober Riedjiwald – Gspn

⌚ 3h30 📏 7,5km ⚡ 380m ⚓ 380m

📖 274S Visp



Valrando 25.01.2025

01 02 03 04 05 06 07 08 09 10 11 12



Gspn 🚠

Visperterminen Giw – Gibidumpass – Gibidum –
Visperterminen Giw

⌚ 3h30 📏 7km ⚡ 420m ⚓ 420m

📖 274S Visp

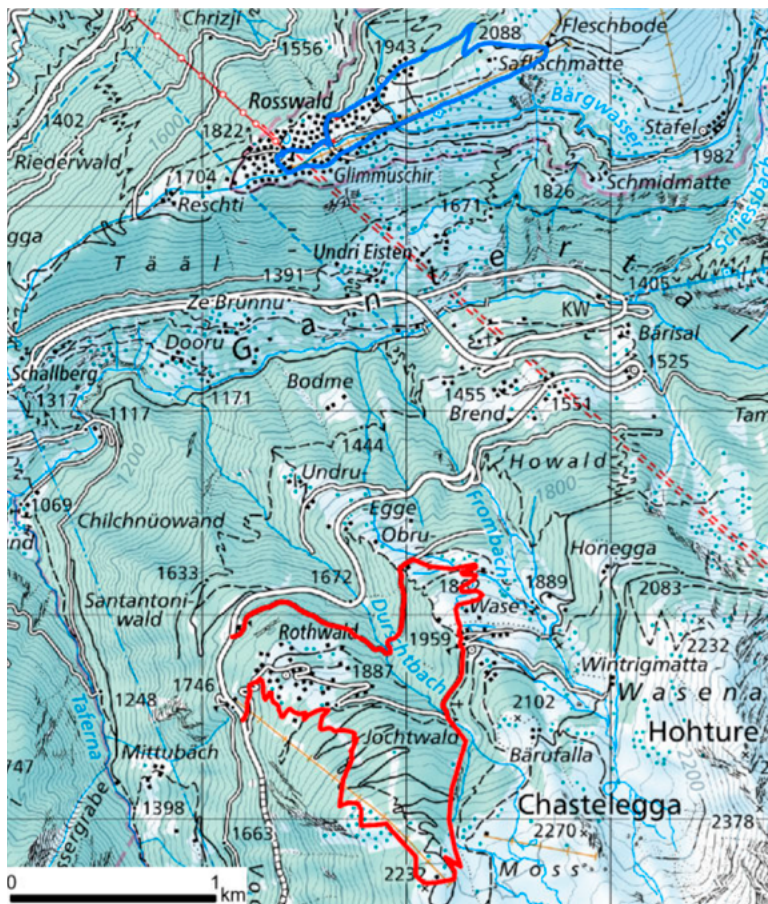


01 02 03 04 05 06 07 08 09 10 11 12



Visperterminen Giw 🚠

02 Rosswald/Rothwald



Rosswald – Saffischwald – Fleschbode – Rosswald

⌚ 2h00 📏 3,5km ⬆️ 310m ⬇️ 310m



📖 274S Visp

Valrando 05.02.2025

01 02 03 04 05 06 07 08 09 10 11 12



Rosswald 🚏 || Fleschbode 🚏

Rothwald Bushaltestelle – Burst – Wase – Ganterwald

⌚ 3h45 📏 6km ⬆️ 530m ⬇️ 560m



📖 274S Visp

01 02 03 04 05 06 07 08 09 10 11 12



Rothwald Bushaltestelle 🚏 ||
Wase 🚏 || Ganterwald 🚏

03 Zermatt



Blauherd – Flüe – Blauherd

⌚ 1h30 📏 4,5km ⬆️ 170m ⬇️ 170m

📖 284S Mischabel



Valrando 09.03.2025

01 02 03 04 05 06 07 08 09 10 11 12



Blauherd 🚠 || Flüe ||

Sunnegga – Findeln – Tiefenmatten – Wiesti – Zermatt

⌚ 2h30 📏 7km ⬆️ 20m ⬇️ 660m

📖 284S Mischabel

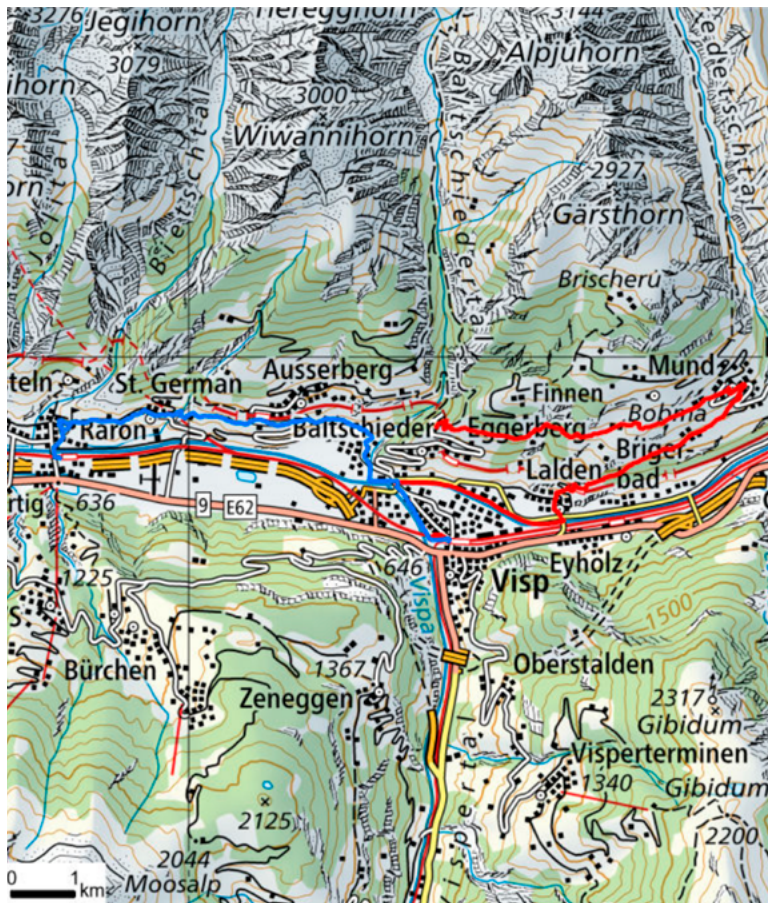


01 02 03 04 05 06 07 08 09 10 11 12



Sunnegga 🚠 || Findeln || Ze Gassu ||

04 Visp – Raron / Eggerberg / Mund



Visp – Baltschieder – St. German – Raron

⌚ 3h00 📏 10km ⬆️ 350m ⬇️ 360m

📖 1:25000 Visp 274T Visp



Valrando 12.04.2025

01 02 03 04 05 06 07 08 09 10 11 12



Baltschieder 🚗 St. German 🚗

Eggerberg Eggen – Brich – Mund – Warbflië –
Gstei Kappelle – Lalden – Visp

⌚ 4h30 📏 15km ⬆️ 440m ⬇️ 820m

📖 1:25000 Visp 274T Visp



01 02 03 04 05 06 07 08 09 10 11 12



Eggerberg Egge 🚗 Mund 🚗 Lalden 🚗

05 Löttsental



Goppenstein – Blatten – Chiematt *Kulturweg*

⌚ 3h30 📏 12km ⬆️ 620m ⬇️ 210m



🗺️ 1:25000 Löttsental 264T Jungfrau

Valrando 18.05.2025

01 02 03 04 05 06 07 08 09 10 11 12



Goppenstein 🚆 🚗 🚚 || Blatten 🚗 🚚 || Chiematt 🚗

Ferden – Lauchernalp – Fischbiel – Weissenried – Tärrun – Ferden

⌚ 4h30 📏 13km ⬆️ 800m ⬇️ 800m



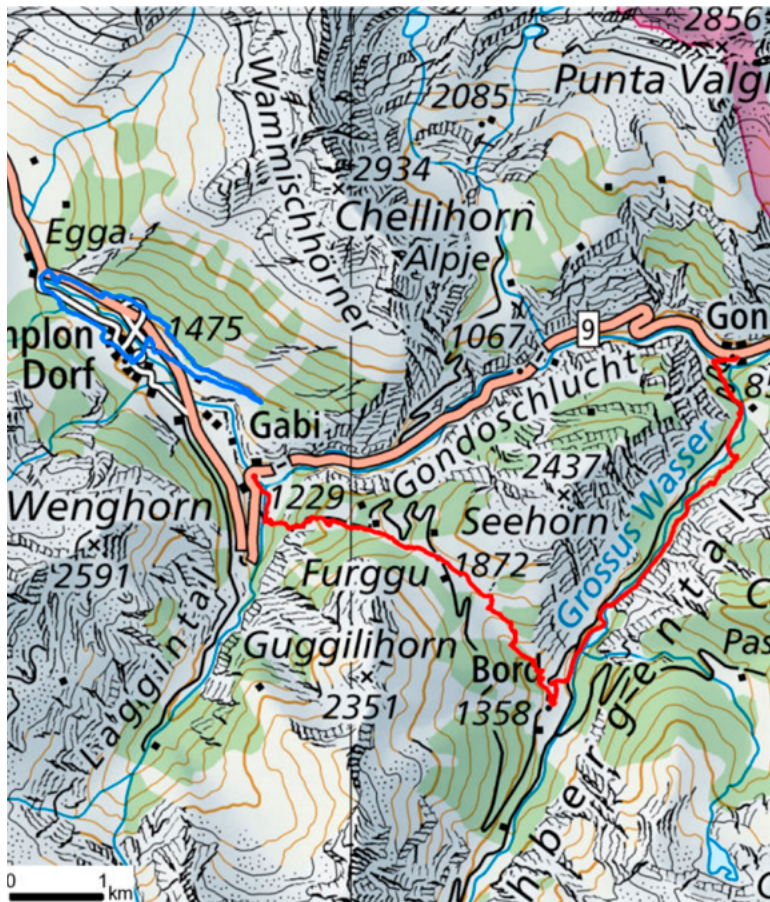
🗺️ 1:25000 Löttsental 264T Jungfrau

01 02 03 04 05 06 07 08 09 10 11 12



Ferden 🚗 🚚 || Lauchernalp 🚗 🚚

06 Simplon/Gondo



Simplon Dorf – Hitte – Egga – Simplon Dorf
Chrummbacheri

⌚ 2h00 📏 7km ⬆️ 200m ⬇️ 200m

📖 1:25000 Simplon 274T Visp

01 02 03 04 05 06 07 08 09 10 11 12

Simplon Dorf 🚗🚲



Valrando 15.06.2025



Gabi – Furggu – Bord – Hof – Gondo *Stockalperweg*

⌚ 4h45 📏 11,5km ⬆️ 750m ⬇️ 1130m

📖 1:25000 Simplon 274T Visp

01 02 03 04 05 06 07 08 09 10 11 12

Gabi 🚗🚲 Bord 🚗🚲 Gondo 🚗🚲





Saas-Almagell – Saas-Grund – St. Antoni –
Saas-Balen *Almagellersuone*

⌚ 2h40 📏 9,6km ⬆️ 255m ⬇️ 440m

🗺️ 1:25000 Saas-Fee 284T Mischabel



Valrando 11.07.2025

01 02 03 04 05 06 07 08 09 10 11 12



Saas-Almagell 🚗
Saas-Grund 🚗 Saas-Balen 🚗

Bidermatten – Stafelälppi – Gibidum –
Mällig – Hannigalp

⌚ 5h00 📏 11km ⬆️ 1360m ⬇️ 560m

🗺️ 1:25000 Saas-Fee 284T Mischabel



01 02 03 04 05 06 07 08 09 10 11 12



Bidermatten 🚗 Hannigalp 🚗

08 Goms/Aletsch Arena



Niederwald – Wiler – Ammere – Chaschtebiel – Selkingen – Biel

⌚ 2h00 📏 6km ⬆️ 360m ⬇️ 320m

📖 1:25 000 Goms 265T Nufenenpass



Valrando 15.08.2025

01 02 03 04 05 06 07 08 09 10 11 12



Niederwald 🚆 🚶

Fiescheralp – Eggishorn – Märjela – Unners Tälli – Fiescheralp

⌚ 5h30 📏 14,5km ⬆️ 950m ⬇️ 950m

📖 1:25 000 Goms 264T Jungfrau

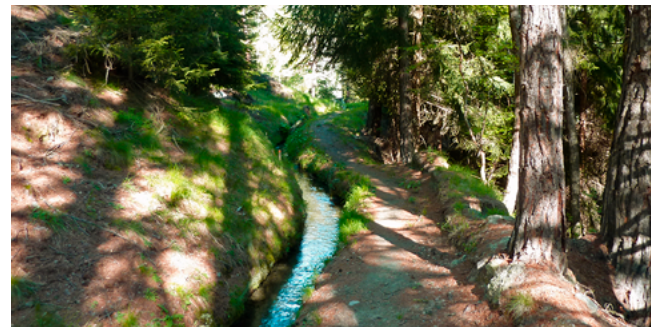


01 02 03 04 05 06 07 08 09 10 11 12



Fiescheralp 🚆 🚶 Eggishorn 🚆 🚶 Märjela 🚶

09 Stalden / Moosalp



Stalden – Illas – Liechtbiel – Reschti –
Stalden Äbibergeri

⌚ 2h00 📏 6,5km ⬆️ 270m ⬇️ 270m

📖 1:25000 Visp 274T Visp

01 02 03 04 05 06 07 08 09 10 11 12

Stalden 🚆 🚌



Valrando 17.09.2025



Moosalp – Läger – Jungu – St. Niklaus

⌚ 4h45 📏 14km ⬆️ 420m ⬇️ 1320m

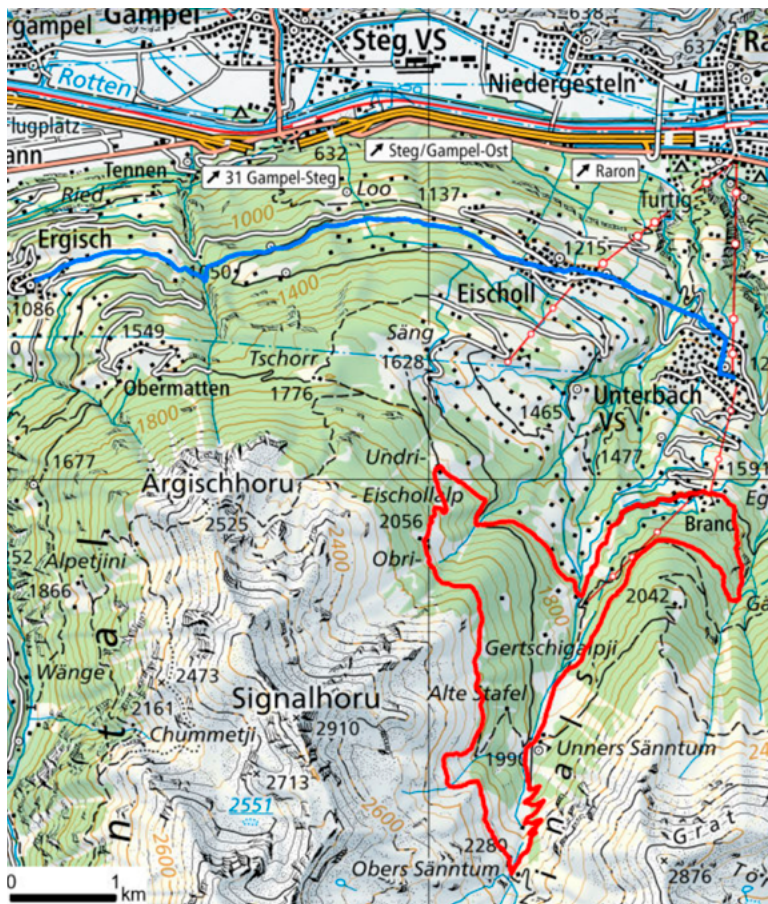
📖 1:25000 Visp 274T Visp

01 02 03 04 05 06 07 08 09 10 11 12

Moosalp 🚆 🚌 Jungu 🚶 🚰 St. Niklaus 🚆 🚰



10 Unterbäch – Eischoll – Ergisch



Unterbäch – Hängebrücke – Eischoll –
lifil – Ergisch

⌚ 2h30 📏 8km ⤴️ 300m ⤴️ 440m

📖 1:25 000 Visp 274T Visp



Valrando 16.10.2025

01 02 03 04 05 06 07 08 09 10 11 12



Unterbäch 🚰 🚻 Eischoll 🚰 🚻 Ergisch 🚰 🚻

Unterbäch Brandalp – Undri Eischollalp – Obri Eischollalp –
Obers Sänntum – Unterbäch Brandalp

⌚ 5h15 📏 16,5km ⤴️ 850m ⤴️ 850m

📖 1:25 000 Visp 274T Visp



01 02 03 04 05 06 07 08 09 10 11 12



Unterbäch Brandalp 🚰 🚻

11 Leuk/Gampel-Steg



Unterems – Pletschen – Bhutanbrücke – Obere Abschlacht – Susten – Leuk/Susten Bahnhof

⌚ 3h 15 ⚡ 11 km ⬆️ 340m ⬇️ 700m



🗺️ 1:25000 Leukerbad 273T Montana

Valrando 06.11.2025

01 02 03 04 05 06 07 08 09 10 11 12



Unterems 🍴🍷 Susten 🍴
Leuk/Susten Bahnhof 🚂🚗

Leuk/Susten Bahnhof – Leuk-Stadt – Brentjong – Erschmatt – Brantsch – Gampel – Gampel-Steg Bahnhof

⌚ 4h 30 ⚡ 14km ⬆️ 770m ⬇️ 770m



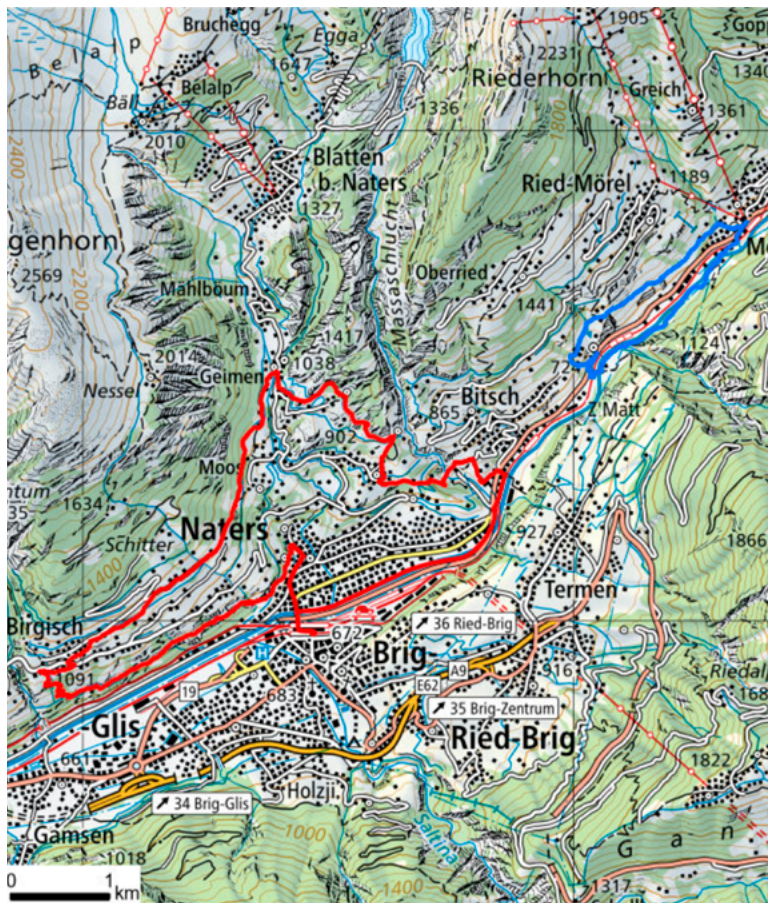
🗺️ 1:25000 Leukerbad 273T Montana 274T Visp

01 02 03 04 05 06 07 08 09 10 11 12



Leuk-Stad 🚗🍴🍷 Gampel 🍴🍷
Gampel-Steg Bahnhof 🚂🚗

12 Mörel



Mörel – Äbnet – Hohfluekapelle – Mörel

⌚ 2h00 📏 6km ⬆️ 300m ⬇️ 300m

📖 1:25000 Aletsch 274T Visp



Valrando 03.12.2025

01 02 03 04 05 06 07 08 09 10 11 12



Mörel 🚂

Brig – Naters – Bitsch – Hängebrücke Masegga –
Bietschi – Geimen – Birgisch – Naters – Brig

⌚ 5h45 📏 18km ⬆️ 810m ⬇️ 810m

📖 1:25000 Aletsch 274T Visp



01 02 03 04 05 06 07 08 09 10 11 12



Naters 🚂 Birgisch 🚂

Impressum

Éditeur | **Herausgeber** © sodalis gesundheitsgruppe, Visp
und Valrando, Sion

Tirage | **Auflage** 27 000 Ex.

Source | **Quelle** Bundesamt für Landestopografie swisstopo

Copyright photos | **Fotos**

Page de titre/Titelseite: © Valrando

01: Flugaufnahme Gspon © Erwin Brunner

02: Rosswald © Brig Simplon

03: Adlerhorn © Zermatt Tourismus

04: Kulturweg Burgkirche Raron © Nadine Lory

05: Kulturweg © Lötschental Marketing AG, Lilian Ritler

06: Chrummbacheri © Brig Simplon/Pascal Gertschen

07: Almageller Suon © Saastal Tourismus AG/levin.studio

08: Ammeren © Christian Pfammatter

09: Äbibärgeri © Stella Schnuppe

10: Hängebrücke Milibach © Marco Schnyder

11: Bhutanbrücke © Christian Pfammatter

12: Kastanienselve Mörel ©aletscharena.ch/Alban Albrecht

Impression et graphisme | **Druck und Grafik**
Valmedia AG, Visp



© Valrando

Savez-vous que la randonnée possède de nombreux bienfaits?

LES BIENFAITS PHYSIQUES

- Renforcement des muscles des jambes et du dos
- Soulagement de articulations (genoux, hanches, chevilles) et prévention de l'usure
- Soutient à l'appareil locomoteur et réduction du risque de blessures
- Amélioration de la santé cardiovasculaire, de la circulation sanguine et du système respiratoire et immunitaire
- Aide dans la gestion du diabète et du surpoids

LES BIENFAITS PSYCHIQUES

- Amélioration de l'humeur et de la santé mentale
- Réduction du stress, de l'anxiété et des symptômes dépressifs
- Connexion avec la nature, favorisant un bien-être général

Wussten Sie, dass das Wandern eine Reihe positiver Effekte hat?

AUF DEN KÖRPER

- Stärkung der Bein- und Rückenmuskulatur
- Entlastung der Gelenke (Knie, Hüfte, Knöchel) und Vorbeugung vor Verschleiss
- Unterstützung des Bewegungsapparats und Verringerung des Verletzungsrisikos
- Senkung des Risikos für Herz-Kreislauf-Erkrankungen sowie der Verbesserung des Atem- und Immunsystems
- Hilfe beim Abnehmen und bei der Behandlung von Diabetes

AUF DEN GEIST

- Verbesserung der Stimmung und der psychischen Gesundheit
- Abbau von Stress, Angstzuständen und depressiven Symptomen
- Verbundenheit mit der Natur, was das allgemeine Wohlbefinden fördert

«Mens sana in corpore sano»

Juvenal (1^{er}/2^e siècle | 1./2. Jh.)