

Sonderausstellung 2025

### Für so viele Zipperlein ist ein Kräutlein gewachsen

Wie war es, als noch sehr wenig Medikamente erhältlich waren?

Womit kurierte man Krankheiten, bekämpfte Schmerzen und half sich bei Unfällen? Die Apotheke der Natur hält für vieles ein Kräutlein bereit. Nur kennen muss man die Pflanzen und wissen, wie man sie nützen kann.



Freitag, 16. Mai 2025 19.00 Uhr:

### Farbenprächtige Reise durch Indien — ein Bildvortrag

Agnes Schneider und Hannes Wermelinger waren in Indien, einem Land, das unendlich staunen lässt. Robert wird mit einem feinen asiatischen Menu überraschen.

Freitag, 13. Juni, 2025, 19.00 Uhr:

### Damals: Der Blick aus dem Sarganserland in die Welt

In der ersten Hälfte des 19. Jahrhunderts veränderte sich sehr viel im Sarganserland. Historiker Mathias Bugg aus Berschis weiss, was in dieser Zeit so lief und mit welchen Veränderungen die Region konfrontiert war.

Dienstag, 1. Juli 2025, 19.00 Uhr: Heilkräuter-Kurs mit Besuch der Kräutergärten

### „Husmittel“ selber machen — Kräuter sind eine wahre Fundgrube

Das Gafarra-Häxli gibt sein Kräuterwissen weiter.

*(Austausch über altes, wertvolles Wissen, mit Kräutertee und Kuchen)*

Sonntag, 6. Juli 2025 und Sonntag, 7. September 2025

### Reiseziel Museum: Für CHF 1 ins Museum! Familienprogramm

Museumsbesuch und Familienspass mit Sackhüpfen, Stelzenlaufen, Kegeln, Kugelbahn bauen etc. Bei Regen dürfen alle Kinder Glückspilze basteln.

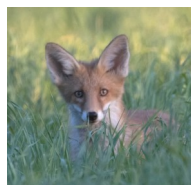
Sonntag, 10. August 2025, ab 10.00 Uhr

### Nostalgiefest *(Eine Anmeldung ist für diesen Anlass nicht nötig)*

- Demonstrationen alter Handwerke, ▪ Spezialitäten- und Handwerkermarkt
- Wie früher: Wir färben Wolle mit Pflanzen aus Garten und Wald. Spannend!

Freitag, 19. September 2025, 19.00 Uhr:

**"Ein Rascheln, ein Knacken... viele tierische Zwei- und Vierbeiner sind nachts unterwegs - was sie wohl treiben?«** Was sich im Dunkeln abspielt, ist uns Menschen häufig unheimlich. Rangerin Ursina Wüst teilt ihre Faszination fürs nächtliche Treiben der Tierwelt mit uns und bringt etwas Licht ins Dunkel.



Freitag, 10. Oktober, 2025, 19.00 Uhr

### „Vu Chlipuura, Hannwärcher un Fabriggler: Dörfliche Arbeitswelt des ausgehenden 19. und frühen 20. Jahrhunderts im Wandel!“

Werner Hagmann, in Sevelen aufgewachsener Historiker, kennt die längst vergangenen Zeiten und deren Herausforderungen für die Dorfbevölkerung..



**Detaillierte Infos zu den Anlässen gibt's unter: [www.post-ab.ch](http://www.post-ab.ch)**

### „Kafichrinzli“

Von Mai bis September findet in der Alten Post jeweils am letzten Dienstag des Monats um 13.30 Uhr ein „Kafichrinzli“ statt. Dabei spielt eine Musik zur Unterhaltung und zum Tanz auf. Zum „Kafichrinzli“ gehören natürlich auch die feinen, hausgemachten Desserts der Alten Post.



### „Kafichrinzli“ 2025 *(Immer am letzten Dienstag — keine Anmeldung)*

- |                    |  |
|--------------------|--|
| 27. Mai 2025       | Die Heidiland-Örgeler sorgen für Stimmung  |
| 24. Juni 2025      | Das Duo Edelweiss erfreut jung und alt     |
| 29. Juli 2025      | Marlis und Ruth spielen Melodien fürs Herz |
| 26. August 2025    | Pizol-Örgeler laden zum Mitsingen ein      |
| 30. September 2025 | Die Bocaleros Mulörgeler spielen auf       |

### Kurse in der Alten Post — Wissen, in die heutige Zeit gerettet

#### „Für viele Zipperlein ist ein Kräutlein gewachsen“ - die natürliche Hausapotheke

Heilkräuter-Werkstatt mit dem Gafarra-Häxli: Wir machen Salbe, Tinkturen, Kräuterkugeln...  
Dienstag, 1. Juli um 19.00 Uhr, CHF 46 *(inklusive Kräutertee und Kuchen sowie einer Kräutersalbe)*

#### Tageskurse „Dusch-Kräuterseifen“ - ein uraltes Handwerk neu interpretiert

6 TeilnehmerInnen, Kosten CHF 240 pro Person (inkl. 3-Gang Mittagessen, etwa 12 Seifen, Seifenform)  
Samstag, 14. Juni, Samstag 6. September, jeweils von 9.45 — 17.00 Uhr

#### Abendkurs: „Naturkosmetik-Produkte mit Kräutern selber herstellen“

6 — 8 TeilnehmerInnen, Kosten CHF 140 pro Person. Wir stellen Handcreme, Lippenpflege, Massageöl, Deo, Badeperlen und Bodybutter her. Je ein Produkt gehört dir.  
Dienstag, 19. August um 18.30 Uhr *(inklusive Kräutertee und Kuchen)*

#### Tageskurs „Wundervolle Kräutergeschenke selber herstellen“

6 — 8 TeilnehmerInnen, CHF 190  
(inkl. 3-Gang Mittagessen und 3 Kräutergeschenken) Wir machen eine Eis-tee-Mischung, Gelée, Sirup, Blüten-Kräuteressig, Badekugeln, Salbe...  
Termin noch offen — an einem Samstag nach Wahl, von 9.45 — 17.00 Uhr



*Für komplette Gruppen reservieren wir sehr gern Kurstermine nach Wahl.*

*Melden Sie sich bitte frühzeitig unter: [info@post-ab.ch](mailto:info@post-ab.ch) oder 079 309 46 79*

**Südkultur**