

Allgäu®

Kraftquelle Allgäu Kräuter

2015



Ein gemeinschaftliches Angebot von:
Ferienregion Allgäu-Bodensee
Westallgäu Tourismus e.V.
Scheidegg Tourismus

www.kraftquelleallgaeu.de



Kraftquelle Allgäu

Abschalten vom täglichen Zeit- und Termindruck, zur Ruhe und in Einklang kommen, sich Energie holen für die nächsten Herausforderungen – der Wunsch nach seelischem und körperlichem Wohlbefinden ist groß!

Leider scheitern unsere Sehnsüchte häufig an der Umsetzung. In unserer schnelllebigen und leistungsorientierten Zeit verlieren wir den Blick für den Wechsel zwischen aktiver und nach innen orientierter Zeit.

Diese Zeit des inneren Rückzugs, der Entschleunigung und des „zu-sich-Findens“ ist jedoch wichtig für unsere Gesundheit, Ausgeglichenheit und Lebensqualität. Manchmal helfen allerdings schon wenige Tage oder sogar Stunden, um den Alltag hinter sich zu lassen und den Kopf frei zu bekommen.

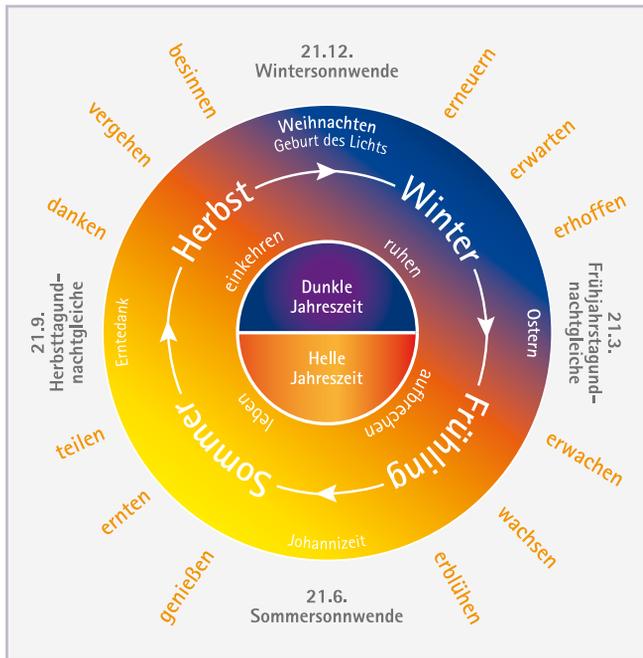
Wir, die Orte im Westallgäu und der Ferienregion Allgäu-Bodensee, möchten Ihnen gemeinsam mit unseren Experten im Rahmen der „Kraftquelle Allgäu“ das ganze Jahr über Gelegenheit für diese kurzen „Auszeiten“ bieten.

Folgende Themen finden Sie in dieser Broschüre:

Kraftquelle Allgäu	3
Kräuter – wahre Schätze der Natur	6
Kräutergärten	8
Veranstaltungen rund um das Thema Kräuter.....	12
Kräuterpauschalen.....	58
Weitere Experten der Kraftquelle Allgäu	66



Das Jahresrad – Spirituelles Allgäu im Jahreskreis



Im Westallgäu und in der Ferienregion Allgäu-Bodensee fällt es leicht, dem Kreislauf des Lebens nachzuspüren. Mit unserem Jahresrad möchten wir Ihnen Anreize geben, wieder verstärkt natürlich zu leben – in Übereinstimmung mit seit Jahrhunderten überlieferten, weltlichen und kirchlichen Bräuchen. Wir laden Sie ein, die „Kraftquelle Allgäu“ zu entdecken.

Natur

Das Jahresrad unterteilt sich in die „dunkle Jahreszeit“ im Herbst und Winter sowie in die „helle Jahreszeit“ im Frühjahr und Sommer.

Während der Monate der Dunkelheit zieht sich die Natur zurück. Diese Phase sollten auch wir Menschen zur inneren Einkehr und Besinnung, für Ruhe und Entschleunigung nutzen. Mit der Geburt des Lichts rund um das Weihnachtsfest aber kehren Erwartung und Hoffnung auf Helligkeit, auf neue Kraft und Stärke zurück.

Dann endlich erwacht mit dem Frühling und dem Beginn der hellen Jahreszeit die Natur, wächst und gedeiht bis zur vollen Blüte. Auch für uns Menschen ist nun die richtige Zeit gekommen, wieder aktiv zu werden, hinauszugehen und die Blütezeit gemeinsam zu genießen. Gegen Ende des Sommers folgt die Zeit der Ernte. Hier dürfen wir uns über Gewachsenes und im übertragenen Sinn persönlich Erreichtes freuen, bevor sich nicht nur die Natur, sondern auch wir selbst wieder zurückziehen. Der Kreislauf beginnt von neuem.





Kräuter – wahre Schätze der Natur!

Im Allgäu können Sie eine wahre Pracht an heimischen Heilpflanzen erleben: ihre Farben, ihren Duft, ihre Kräfte und ihr verborgenes Wesen. Und das Thema Kräuter spielt gerade in der „hellen Jahreszeit“ eine große Rolle. Hier ist die aktive Zeit des Menschen, die wir nutzen sollten, raus in die Natur zu gehen und diese zu genießen.

Die Kräutergärten der Region sind Orte der Begegnung zwischen uns Menschen und den Heilpflanzen unserer Heimat. Oder gehen Sie mit den Allgäuer Wildkräuterfrauen und anderen Kräuterexperten auf geheimnisvolle Entdeckungstour und lernen Sie die vielfältigen Verwendungsmöglichkeiten von Ringelblume, Brennnessel, Schafgarbe und Co. kennen. Es wird gewandert, gesammelt, gekocht und geräuchert ...

Wer gleich mehrere Tage in die Welt der Kräuter eintauchen möchte, für den haben wir spannende Pakete geschnürt. Auch der Genuss in der feinen Kräuterküche kommt nicht zu kurz. Viel Freude beim Stöbern und Entdecken!

Das kleine Wildkräuter-ABC

zusammengestellt von Gerti Epple, Vorsitzende des Allgäuer Kräuterland e.V., mit heimischen Kräutern aus ihrem Garten.

A	Arnika	bei Schock
B	Brennnessel	bei Wassereinlagerungen
D	Dost (wilder Majoran)	bei Husten
E	Eberesche	für die Verdauung
F	Frauenmantel	in den Wechseljahren
G	Gundermann	zur Schwermetallausleitung
H	Hauswurz	bei Brandwunden
I	Indisches Springkraut	fördert die Geduld
J	Johanniskraut	bringt Licht in dunkle Tage
K	Königskerze	reinholt die Atmosphäre
L	Löwenzahn	als Frühjahrskur
M	Melisse	gleichet unser Gemüt aus
N	Nachtviole	für schöne Haut
O	Odermennig	reinholt unseren Körper
P	Pfefferminze	kühlt erhitzte Gemüter
Q	Quendel	schützt vor Ansteckung
R	Rotklee	als Lebenselixier im Alter
S	Schafgarbe	bei tiefen Wunden
T	Taubnessel, weiß	hilfreich für's Wasserlassen
V	Veilchen	gibt Gelassenheit
W	Wegwarte	fördert die Intuition
Y	Ysop	gegen Melancholie
Z	Zinnkraut	stärkt das Bindegewebe

Kräutergärten



Artemisia – Allgäuer Kräutergarten



in Stiefenhofen-Hopfen

Artemisia - der Allgäuer Kräutergarten ist ein Ort der Begegnung zwischen uns Menschen und den Heilpflanzen unserer Heimat. Die Menschen bei Artemisia gestalten bewusst den Allgäuer Kräutergarten, in dem unsere Pflanzen wachsen. Erde, Pflanze, Tier und Mensch wirken in Ganzheit miteinander und bilden ein lebendiges Gesamtkunstwerk.

In der Gärtnerei werden mehr als 300 verschiedene Kräuter und Heilpflanzen zum Verkauf angeboten. Die Teestube lädt zum Verweilen ein und im Hofladen erwartet Sie ein großes Angebot an eigens hergestellten Produkten und Büchern. Das vielfältige Seminarangebot inspiriert, wieder ins eigene Tun zu kommen.

Öffnungszeiten: Mittwoch bis Sonntag 12.00-18.00 Uhr

Artemisia – Allgäuer Kräutergarten, Hopfen 29, 88167 Stiefenhofen
Tel. 08386 960510, info@artemisia.de, www.artemisia.de



Kräutergarten Zellers

in Argenbühl-Eglofs

Auf guter Muttererde mit kiesigem Grund gedeihen auf ca. 1000 m² typische Pflanzen des Allgäus mit Heilwirkung. Skulpturen aus Holz, Eisen und Stein, umgeben von einer Streuobstwiese, sowie ein „Pfad der Sinne“ ergänzen das Bild eines harmonischen Kräutergartens der besonderen Art.

Wer die Kräuter unserer Heimat und deren Anwendung kennenlernen möchte, ist in den vielfältigen Kursen der „Allgäuer Wildkräuterfrau“ Gaby Schädler herzlich willkommen. Viele Geheimnisse, Mystisches und überliefertes Wissen der Heilkräuter erfahren wir bei abwechslungsreichen Kräuterführungen mit Renate Tschöll.

Unsere Angebote für den Sommer 2015 finden Sie auf www.kraeutergarten-zellers.de

Öffnungszeiten:

Mai bis September, täglich von 10.00-20.00 Uhr.

Kräutergarten Zellers, Zellers 1, 88260 Argenbühl/Eglofs
Tel. 07522 20951, Renate.Tschoell@kraeutergarten-zellers.de
www.kraeutergarten-zellers.de



Kräutergärtle „Himmelszipfele“

in Wangen-Leupolz



Vorbei an bunten Staudenbeeten, dem Weinberg und durch einen mit Haselnusssträuchern bewachsenen Laubengang führt der Weg den steilen Kirchberg von Leupolz hinauf zum „Himmelszipfele“. Ein Spaziergang durchs Gärtle ist ein durch und durch beglückendes Erlebnis und schenkt jedem, der sich darauf einlässt, Ruhe und inneren Frieden.

Für die Gestaltung, die Bepflanzung und Pflege zeichnet Georgia Mühleis verantwortlich. Das „Himmelszipfele“ ist jederzeit zugänglich, Führungen sind auf Anfrage und nach vorheriger Anmeldung gerne möglich.

Kräutergärtle „Himmelszipfele“, Dorfplatz, 88239 Wangen-Leupolz
Tel. 07506 1379, kontakt@himmelszipfele.de www.himmelszipfele.de

Veranstaltungen rund um das Thema Kräuter



Von wegen Kräuterlatein!

Bei unseren Kräuterwanderungen, -führungen und -seminaren erhalten Sie spannende Einblicke in die faszinierende Welt der uralten Heilpflanzen. Unsere ausgebildeten Kräuterexperten freuen sich auf Sie: Kochen am Lagerfeuer, Salben selbst herstellen oder Wildpflanzen essen lernen!

Bitte denken Sie bei den Wanderungen an festes Schuhwerk und witterungsgerechte Kleidung! Viele Führungen sind für Gruppen auch auf Anfrage zu weiteren Terminen möglich. Kinder erhalten bei den meisten Veranstaltungen eine Ermäßigung – bitte fragen Sie nach.

Veranstaltungsübersicht 2015

Termin	Führung	Treffpunkt	Kräuterexperte/in	Seite
Mo. 02.02.	Jahreskreisfest: Lichtmess-Feuer	Achberg	Sepp Hilgart, Claudia Hellwig	17
Sa. 21.03.	Jahreskreisfest: Frühlings-Feuer	Achberg	Sepp Hilgart, Claudia Hellwig	17
Fr. 03.04.	Tischlein deck dich – Kinderkochkurs	Lindenberg	Christine Giera, Dörte Potjans	18
Mo. 13.04.	Führung: Frühjahrs wilde Kräuter	Opfenbach	Emmy Epple	19
Fr. 17.04.	Wanderung: Bärenstarke Frühlingskräuter	Bodnegg	Waltraud Wagner	20
Mo. 20.04.	Wildpflanzen essen lernen – kleine Wanderung	Röthenbach	Marianne Stöckeler	21
Sa. 18.04.	Seminar: Frühjahrskräuter	Artemisia	Heike Potrykus	22
Sa. 18.04.	Führung mit Kochkurs: Löwen-Zahn und Bärenkraft	Heimenkirch	Leni Weber	23
Do. 23.04.	Wanderung: Grünkraft ist Lebenskraft	Lindenberg	Marianne Stöckeler	24
Fr. 24.04.	Tischlein deck dich – Kinderkochkurs	Lindenberg	Christine Giera, Dörte Potjans	18
So. 26.04.	Wildpflanzen essen lernen – große Wanderung	Röthenbach	Marianne Stöckeler	25
Do. 30.04.	Wildkräuterführung	Artemisia	Heike Potrykus	26
Fr. 01.05.	Räucherkurs mit Kräuterwanderung	Scheidegg	Sepp Hilgart, Claudia Hellwig	27
Sa. 02.05.	Führung: Zurück zur Einfachheit – Wildkräuter am wilden Feuer zubereiten	Ellhofen	Christine Mühler	28
Fr. 08.05.	Seminar: Frühjahrskräuter	Artemisia	Heike Potrykus	22
Fr. 08.05.	Tischlein deck dich – Kinderkochkurs	Lindenberg	Christine Giera, Dörte Potjans	18
Fr. 08.05.	Vortrag: Heilkräuter und Zauberpflanzen zwischen Haustür und Gartentor	Isny	Wolf-Dieter Stori	29
Sa. 09.05.	Wildkräuterwanderung und achtsames Schmecken im Dunkeln	Maierhöfen	Régine Goueffon	30
Fr. 15.05.	Artemisia Gartenführung	Artemisia	Heike Potrykus	31
Sa. 16.05.	Führung: Zurück zur Einfachheit – Wildkräuter am wilden Feuer zubereiten	Ellhofen	Christine Mühler	28
Sa. 16.05.	Wildkräuterwanderung und achtsames Schmecken im Dunkeln	Maierhöfen	Régine Goueffon	30
Sa. 16.05.	Die Kräuter der Adelegg. Wanderung im Kreuz- und Kürnachtal	Isny	Vroni Quatmann, Gabriele Ehrlin-spiel	32
Mo. 18.05.	Wanderung: Guck mal, was da wächst...	Niederwangen	Liesel Jocham	33

Termin	Führung	Treffpunkt	Kräuterexperte/in	Seite
Fr. 22.05.	Wanderung mit Kochkurs: Die Kraft der heimischen Bäume im Frühjahr	Heimenkirch	Leni Weber	34
Sa. 23.05.	Führung: „Viriditas“ – die grüne Kraft der Frühlingskräuter	Leupolz	Georgia Mühleis	35
Mo. 25.05.	Wildpflanzen essen lernen – kleine Wanderung	Röthenbach	Marianne Stöckeler	21
Do. 28.05.	Wildkräuterführung	Artemisia	Heike Potrykus	26
Fr. 29.05.	Tischlein deck dich – Kinderkochkurs	Lindenberg	Christine Giera, Dörte Potjans	18
Sa. 30.05.	Führung: Heilende Drei – Köstliche Sieben	Amtzell	Josefine Stauber	36
So. 31.05.	Wildpflanzen essen lernen – große Wanderung	Röthenbach	Marianne Stöckeler	25
Do. 04.06.	Räucherkurs mit Kräuterwanderung	Scheidegg	Sepp Hilgart, Claudia Hellwig	27
Fr. 05.06.	Tischlein deck dich – Kinderkochkurs	Lindenberg	Christine Giera, Dörte Potjans	18
Sa. 06.06.	Seminar: Käse, Kräuter, Salz und mehr...	Lindau oder Stiefenhofen	Siegfried Wörner	37
Sa. 06.06.	Führung: Küchenkräuter	Artemisia	Traudi Winkmann	38
Sa. 13.06.	Führung: Zurück zur Einfachheit – Wildkräuter am wilden Feuer zubereiten	Ellhofen	Christine Mühler	28
Do. 18.06.	Kochkurs beim Kräuterwirt	Stiefenhofen	Axel Kulmus	39
Fr. 19.06.	Wanderung mit Kochkurs: Wilde Kost am offenen Feuer	Scheidegg	Christine Giera, Djemila Rädler	40
Fr. 19.06.	Artemisia Gartenführung	Artemisia	Heike Potrykus	31
Sa. 20.06.	Wildkräuterwanderung und achtsames Schmecken im Dunkeln	Maierhöfen	Régine Goueffon	30
Sa. 20.06.	Die Kräuter der Adelegg. Wanderung im Kreuz- und Kürnachtal	Isny	Vroni Quatmann, Gabriele Ehrhlin-spiel	32
Sa. 20.06.	Jahreskreisfest: Sonnwendfeuer – Johannifeuer	Opfenbach	Emmy Epple	41
Mo. 22.06.	Wildpflanzen essen lernen – kleine Wanderung	Röthenbach	Marianne Stöckeler	21
Mi. 24.06.	Jahreskreisfest: Johannisfeuer	Scheidegg	Scheidegg Tourismus	42
Do. 25.06.	Wildkräuterführung	Artemisia	Heike Potrykus	26
Fr. 26.06.	Tischlein deck dich – Kinderkochkurs	Lindenberg	Christine Giera, Dörte Potjans	18
Sa. 27.06.	Workshop: Aus den Schätzen der Natur Heilsalben am Feuer herstellen	Ellhofen	Christine Mühler	43

Termin	Führung	Treffpunkt	Kräuterexperte/in	Seite
So. 28.06.	Wildpflanzen essen lernen – große Wanderung	Röthenbach	Marianne Stöckeler	25
Fr. 03.07.	Tischlein deck dich – Kinderkochkurs	Lindenberg	Christine Giera, Dörte Potjans	18
Fr. 03.07.	Die heiligen Drei, Kräuterwanderung	Stiefenhofen	Bärbel Bentele	44
Sa. 04.07.	Seminar: Käse, Kräuter, Salz und mehr...	Lindau oder Stiefenhofen	Siegfried Wörner	37
Sa. 04.07.	Räucherkurs im Tipi	Ellhofen	Christine Mühler	45
Sa. 04.07.	Kräuter-Klang-Seminar	Wangen	Sabine Pfau, Claudia Hellwig	46
Sa. 04.07.	Vortrag: Mit den Kräutern der Hildegard von Bingen zu mehr Gesundheit und Harmonie	Leupolz	Jutta Martin	47
Fr. 10.07.	Artemisia Gartenführung	Artemisia	Heike Potrykus	31
Sa. 11.07.	Wildkräuterwanderung und achtsames Schmecken im Dunkeln	Maierhöfen	Régine Goueffon	30
Mo. 13.07.	Führung: Kräutersalz aus Garten und Feld	Opfenbach	Emmy Epple	48
Fr. 17.07.	Wanderung mit Kochkurs: Wilde Kost am offenen Feuer	Scheidegg	Christine Giera, Djemila Rädler	40
Fr. 17.07.	Mittsommer-Kräuterwanderung	Heimenkirch	Leni Weber	49
Sa. 18.07.	Workshop: Aus den Schätzen der Natur Heilsalben am Feuer herstellen	Ellhofen	Christine Mühler	43
Sa. 18.07.	Die Kräuter der Adelegg. Wanderung im Kreuz- und Kürnachtal	Isny	Vroni Quatmann, Gabriele Ehrhlin-spiel	32
Sa. 18.07.	Führung: Tee- und Heilkräuter aus dem eigenen Garten	Waldburg	Josephine Kremmel	50
Mo. 20.07.	Wildpflanzen essen lernen – kleine Wanderung	Röthenbach	Marianne Stöckeler	21
Fr. 24.07.	Wanderung mit Kochkurs: Wilde Kost am offenen Feuer	Scheidegg	Christine Giera, Djemila Rädler	40
Sa. 25.07.	Führung: Regionaler Kräuteraanbau tut gut	Bodnegg	Andrea Bäurle	51
So. 26.07.	Wildpflanzen essen lernen – große Wanderung	Röthenbach	Marianne Stöckeler	25
Mo. 27.07.	Führung: Kräutersalz aus Garten und Feld	Opfenbach	Emmy Epple	48
Do. 30.07.	Wildkräuterführung	Artemisia	Heike Potrykus	26
Fr. 31.07.	Kinder-Kräuter-Kochkurs	Stiefenhofen	Axel Kulmus	52
Mo. 10.08.	Wildpflanzen essen lernen – kleine Wanderung	Röthenbach	Marianne Stöckeler	21

Termin	Führung	Treffpunkt	Kräuterexperte/in	Seite
Fr. 14.08.	Wanderung mit Kochkurs: Wilde Kost am offenen Feuer	Scheidegg	Christine Giera, Djemila Rädler	40
Fr. 14.08.	Workshop: Maria Himmelfahrt Kräuterweihe	Heimenkirch	Leni Weber	53
Fr. 14.08.	Artemisia Gartenführung	Artemisia	Heike Potrykus	31
Sa. 15.08.	Wanderung: Guck mal, was da wächst...	Niederwangen	Liesel Jocham	33
Sa. 15.08.	Die Kräuter der Adelegg. Wanderung im Kreuz- und Kürnachtal	Isny	Vroni Quatmann und Gabriele Ehrlinspiel	32
Mo. 17.08.	Führung: Kräutersalz aus Garten und Feld	Opfenbach	Emmy Eppler	48
Mo. 24.08.	Wildpflanzen essen lernen – kleine Wanderung	Röthenbach	Marianne Stöckeler	21
Fr. 21.08.	Kinder-Kräuter-Kochkurs	Stiefenhofen	Axel Kulmus	52
Sa. 22.08.	Führung: Heilende Drei – Köstliche Sieben	Amtzell	Josefine Stauber	36
Do. 27.08.	Wildkräuterführung	Artemisia	Heike Potrykus	26
So. 30.08.	Wildpflanzen essen lernen – große Wanderung	Röthenbach	Marianne Stöckeler	25
Fr. 04.09.	Artemisia Gartenführung	Artemisia	Heike Potrykus	31
Sa. 12.09.	Führung: Wildfrüchte	Artemisia	Traudi Winklmann	54
Fr. 18.09.	Die heiligen Drei, Kräuterwanderung	Stiefenhofen	Bärbel Bentele	44
Sa. 19.09.	Seminar: Käse, Kräuter, Salz und mehr...	Lindau oder Stiefenhofen	Siegfried Wörner	37
Sa. 19.09.	Räucherkurs im Tipi	Ellhofen	Christine Mühler	45
Sa. 19.09.	Die Kräuter der Adelegg. Wanderung im Kreuz- und Kürnachtal	Isny	Vroni Quatmann und Gabriele Ehrlinspiel	32
Sa. 19.09.	Jahreskreisfest: Herbst-Feuer	Achberg	Sepp Hilgart, Claudia Hellwig	17
Do. 24.09.	Kochkurs beim Kräuterwirt	Stiefenhofen	Axel Kulmus	39
So. 27.09.	Wildpflanzen essen lernen – große Wanderung	Röthenbach	Marianne Stöckeler	25
Fr. 02.10.	Seminar: Wurzelgraben – etwas ganz besonderes	Artemisia	Traudi Winklmann	55
Sa. 03.10.	Räucherkurs mit Kräuterwanderung	Scheidegg	Sepp Hilgart, Claudia Hellwig	27
Sa. 17.10.	Führung: Die Weisheit der Eule	Artemisia	Bärbel Bentele	56
Sa. 14.11.	Workshop: Die heimische Kraft der Nadelbäume	Heimenkirch	Leni Weber	57
Sa. 19.12.	Jahreskreisfest: Winter-Feuer	Scheidegg	Sepp Hilgart, Claudia Hellwig	17

Jahreskreisfest

Brauchtumsfest mit
Sepp Hilgart und Claudia Hellwig



Datum	Lichtmessfeuer: Montag, 02.02.15 Frühlingsfeuer: Samstag, 21.03.15 Herbstfeuer: Samstag, 19.09.15 Winterfeuer: Samstag, 19.12.15
Beschreibung	Jahreskreisfest mit der Qualität der Jahreszeit, mit Zeremonie, räuchern, trommeln und tönen. Gemeinschaftliches Erlebnis am Feuer und im Kreis.
Treffpunkt	19.00 Uhr Bushaltestelle Bodenseestraße in 88147 Achberg-Doberatsweiler. Von dort aus geht es gemeinsam zum Veranstaltungsort.
Dauer	2 bis 3 Stunden
Preis p. P.	10 Euro
Anmeldung	bis spätestens 3 Tage vor Termin
Teilnehmer	8 bis 25
Sonstiges	Wetterfeste Kleidung erforderlich. Bitte Vorsicht mit Funktionskleidung wegen des Funkenfluges.
Info und Anmeldung beim Anbieter	Claudia Hellwig Tel. 08380 9814454 www.hueterin-des-feuers.com

„Tischlein deck dich“

Märchenhaftes Kräutersammeln und -kochen für Kinder von 5 bis 13 Jahren

Datum	Freitag, 03.04.15 Freitag, 24.04.15 Freitag, 08.05.15 Freitag, 29.05.15	Freitag, 05.06.15 Freitag, 26.06.15 Freitag, 03.07.15
Beschreibung	Zwerg Nase und anderen Märchenfiguren in den Kochtopf geschaut! Beim gemeinsamen Kochen und Backen mit Kräutern erleben wir einen märchenhaften und abenteuerlichen Nachmittag.	
Treffpunkt	15.00 Uhr Nadenberg, 88161 Lindenberg	
Dauer	ca. 3 Stunden	
Preis p. P.	15 Euro pro Kind inkl. Materialkosten	
Anmeldung	bis spätestens 2 Tage vor Termin	
Teilnehmer	mind. 4	
Info und Anmeldung beim Anbieter	Christine Giera chgiera@aol.com Dörte Potjans Tel. 0171 2670656	

*Frühjahrs wilde Kräuter*

Führung mit Emmy Epple



Datum	Montag, 13.04.15
Beschreibung	Kräuter, die würzen und heilen, gedeihen im Kräuterbeet und sind wahre Tausendsassa. Wir lernen verschiedenste Kräuter und deren Wirkung kennen und stellen gemeinsam einen Kräutertisch her.
Treffpunkt	16.00 Uhr Hofkäserei Tannenhof, Oberschwabenstr. 16a, 88145 Opfenbach
Dauer	2 Stunden
Preis p. P.	freiwillige Spende
Anmeldung	nicht erforderlich
Teilnehmer	mind. 3
Sonstiges	kinderwagengerecht
Info beim Anbieter	Emmy Epple Tel. 08385 578

Bärenstarke Frühlingskräuter

Kleine Wanderung mit Waltraud Wagner,
allg. Wildkräuterführerin

Datum	Freitag, 17.04.15
Beschreibung	Bei einer kleinen Kräuterwanderung lernen wir unsere Wildkräuter, die sprießende Grünkraft vor unserer Haustüre, kennen. Wir sammeln einige Kräuter, besprechen ihre vielfältigen Verwendungsmöglichkeiten und verarbeiten und genießen diese gemeinsam.
Treffpunkt	14.00 Uhr Fam. Wagner, Tal 3, 88285 Bodnegg
Strecke / Dauer	0,5 km / ca. 2 Stunden
Preis p. P.	10 Euro inkl. Materialkosten
Anmeldung	bis spätestens Mittwoch, 15.04.15
Teilnehmer	6 bis 15
Sonstiges	Gutes Schuhwerk erforderlich.
Info und Anmeldung/ Vermittlung	Gästeamt Bodnegg, Frau Pflegar Tel. 07520 920815 pflugar@bodnegg.de

Wildpflanzen essen lernen – kleine Runde

Wanderung mit Marianne Stöckeler

Datum	Montag, 20.04.15	Montag, 20.07.15
	Montag, 25.05.15	Montag, 10.08.15
	Montag, 22.06.15	Montag, 24.08.15
Beschreibung	Wildpflanzen, kostenlose Ernährung aus der Natur. Sie müssen es nur selbst anwenden. Pflücken und essen: Was mir schmeckt, tut mir gut. Wir wandern – gerne auch mit Kindern – im wunderschönen Allgäu.	
Treffpunkt	18.00 Uhr Rathaus Röthenbach Mühlenstr. 1, 88167 Röthenbach	
Strecke / Dauer	ca. 2 km / ca. 2,5 Stunden	
Preis p. P.	freiwillige Spende	
Anmeldung	nicht erforderlich	
Teilnehmer	keine Begrenzung	
Info beim Anbieter	Marianne Stöckeler Tel. 08384 1734	



Frühjahrskräuter

Seminar im Artemisia – Allgäuer Kräutergarten mit Heike Potrykus

Datum	Samstag, 18.04.15 Freitag, 08.05.15
Beschreibung	Wir sammeln verschiedenste Frühjahrskräuter und bereiten daraus einfache, leckere Gerichte zu. Außerdem erfahren Sie viel Wissenswertes über unsere einheimischen Kräuter.
Treffpunkt	10.00 Uhr (18.04.), bzw. 14.00 Uhr (08.05.) Artemisia – Allgäuer Kräutergarten, Hopfen 29, 88167 Stiefenhofen
Dauer	4 Stunden
Preis p. P.	40 Euro inkl. Mittagessen (18.04.), bzw. Abendessen (08.05.)
Anmeldung	bis spätestens 1 Woche vor Termin
Teilnehmer	max. 12
Sonstiges	Wetterfeste Kleidung und gutes Schuhwerk erforderlich. Bitte Schneidebrett, Messer und Sammelkorb mitbringen (falls vorhanden)
Info und Anmeldung beim Anbieter	Artemisia – Allgäuer Kräutergarten Heike Potrykus Tel. 08386 960510 info@artemisia.de, www.artemisia.de

Löwen-Zahn und Bärenkraft

Führung und Kochkurs mit Leni Weber

Datum	Samstag, 18.04.15
Beschreibung	Wir sammeln kraftvolle Frühjahrskräuter und schenken dabei Löwenzahn und Bärlauch besondere Aufmerksamkeit. Der Löwenzahn wird oft als lästiges Unkraut verachtet, dabei wirkt er besonders im Frühjahr entgiftend und vitalisierend auf den ganzen Körper. Wir verarbeiten unsere gesammelten Schätze im Paul-Bäck-Haus und bereiten ein schmackhaftes Kräutergericht daraus.
Treffpunkt	14.00 Uhr Familie Weber, Geigersthal 21, 88178 Heimenkirch
Strecke / Dauer	ca. 1 km / ca. 3 Stunden
Preis p. P.	13 Euro zzgl. Materialkosten ca. 2,50 Euro
Anmeldung	bis spätestens 1 Tag vor Termin
Teilnehmer	max. 12
Info und Anmeldung/ Vermittlung	VHS Außenstelle Heimenkirch Tel. 08381 6260 vhs-lindenbergt@t-online.de oder Leni Weber Tel. 08381 6712



„Grünkraft ist Lebenskraft“

Wanderung mit Marianne Stöckeler



Datum	Donnerstag, 23.04.15
Beschreibung	Ziel dieser besonderen Wanderung ist es, im Umgang mit diversen Wildpflanzen den individuellen Instinkt und eigene Geschmacksvorlieben zu entdecken und entwickeln. Verpflegung: Quellwasser (wird gereicht).
Treffpunkt	13.30 Uhr Uferpromenade beim Waldseeparkplatz, 88161 Lindenberg
Strecke / Dauer	2 bis 3 km / 3 Stunden
Preis p. P.	freiwillige Spende
Anmeldung	nicht erforderlich
Teilnehmer	keine Begrenzung
Info und Vermittlung	Tourist-Information Lindenberg Tel. 08381 9284310 touristinformation@lindenberg.de

Wildpflanzen essen lernen – große Runde

Wanderung mit Marianne Stöckeler

Datum	Sonntag, 26.04.15 Sonntag, 31.05.15 Sonntag, 28.06.15	Sonntag, 26.07.15 Sonntag, 30.08.15 Sonntag, 27.09.15
Beschreibung	Wildpflanzen, kostenlose Ernährung aus der Natur. Sie müssen es nun selbst anwenden. Pflücken und essen: Was mir schmeckt, tut mir gut. Wir wandern – gerne auch mit Kindern – im wunderschönen Allgäu.	
Treffpunkt	10.00 Uhr Rathaus Röthenbach Mühlenstr. 1, 88167 Röthenbach	
Strecke / Dauer	ca. 3 km / ca. 4 bis 5 Stunden	
Preis p. P.	freiwillige Spende	
Anmeldung	nicht erforderlich	
Teilnehmer	keine Begrenzung	
Info beim Anbieter	Marianne Stöckeler Tel. 08384 1734	



Wildkräuterführung

Führung im Artemisia – Allgäuer Kräutergarten mit Heike Potrykus



Datum	Donnerstag, 30.04.15 Donnerstag, 28.05.15 Donnerstag, 25.06.15	Donnerstag, 30.07.15 Donnerstag, 27.08.15
Beschreibung	Bei einer Wanderung durch unsere Wälder und Wiesen begegnen uns viele Kräuter am Wegesrand. Sie lernen diese Kräuter und ihre vielfältigen Verwendungsmöglichkeiten kennen.	
Treffpunkt	18.00 Uhr Artemisia – Allgäuer Kräutergarten, Hopfen 29, 88167 Stiefenhofen	
Dauer	ca. 1,5 Stunden	
Preis p. P.	10 Euro	
Anmeldung	nicht erforderlich	
Teilnehmer	keine Begrenzung	
Sonstiges	Wetterfeste Kleidung und gutes Schuhwerk erforderlich. Findet bei jedem Wetter statt.	
Info beim Anbieter	Artemisia – Allgäuer Kräutergarten Heike Potrykus Tel. 08386 960510 info@artemisia.de, www.artemisia.de	

Räucherkurs mit Kräuterwanderung

mit Claudia Hellwig und Sepp Hilgart

Datum	Freitag, 01.05.15 Donnerstag, 04.06.15	Samstag, 03.10.15
Beschreibung	Erfahren Sie, wie, wozu und womit Sie Ihrem Körper, Ihrer Seele, Ihrem Zuhause, Ihrem Arbeitsplatz mit Hilfe verschiedener Kräuter Gutes tun können. In der anschließenden Kräuterwanderung zeigen wir Ihnen, wie sie Ihr eigenes Räucherwerk zur Stärkung, Beruhigung, zum Wohlfühlen herstellen.	
Treffpunkt	15.00 Uhr Kurhaus Scheidegg, Am Hammerweiher 1, 88175 Scheidegg	
Strecke / Dauer	ca. 3 km / ca. 4 Stunden	
Preis p. P.	25 Euro	
Anmeldung	bis spätestens Vorabend des Termins	
Teilnehmer	mind. 4	
Sonstiges	Nur bei einigermaßen trockener Witterung. Bitte Sitzpolster mitbringen.	
Info und Anmeldung beim Anbieter	Claudia Hellwig Tel. 08380 9814454 www.hueterin-des-feuers.com	



Zurück zur Einfachheit – Wildkräuter am wilden Feuer zubereiten

Führung und kleine Wanderung
mit Christine Mühler

Datum	Samstag, 02.05.15 Samstag, 13.06.15 Samstag, 16.05.15
Beschreibung	Wir treffen uns im Kräutergarten zu einem energiegeladenen Grüntrunk. Auf unserer kleinen Wanderung zum Feuerplatz am Tipi erleben wir als treuen Wegbegleiter so manch wundersames Kräutlein. Wir entfachen Feuer ohne Streichholz und bereiten uns ein edles Kräutermahl zu.
Treffpunkt	10.00 Uhr In den Weidäckern 13, 88171 Ellhofen
Dauer	ca. 5 Stunden
Preis p. P.	25 Euro inkl. 3-Gänge-Menü, Kinder 10 Euro
Anmeldung	bis spätestens 2 Tage vor Termin wünschenswert
Teilnehmer	mind. 6
Sonstiges	kinderwagengerecht
Info und Anmeldung beim Anbieter	Christine Mühler – Wild auf Natur Tel. 08384 1331, Mobil 0170 2926788 christine@muehler.de



Heilkräuter und Zauber- pflanzen zwischen Haustür und Gartentor

Vortrag mit Wolf-Dieter Storl



Datum	Freitag, 08.05.15
Beschreibung	Selbst die gewöhnlichsten Wildkräuter, die oftmals unbeachtet vor der eigenen Haustür gedeihen, haben ihren Wert. Wolf-Dieter Storl gibt Einblick in Eigenschaften und Kräfte dieser Heilpflanzen. Unter anderem werden Brennnessel, Beifuß, Wegerich und Löwenzahn Thema des Vortrages sein.
Treffpunkt	19.30 Uhr Kurhaus am Park, Unterer Grabenweg 18, 88316 Isny im Allgäu
Dauer	2 Stunden (inkl. Pause, ca. 20 Minuten)
Preis p. P.	12 Euro (für Schüler, Studenten und Schwerbehinderte 10 Euro)
Anmeldung	Karten erhältlich im Vorverkauf bei der Isny Marketing GmbH, ggf. begrenztes Kartenkontin- gent an der Abendkasse verfügbar
Teilnehmer	ca. 450
Sonstiges	rollstuhlgerecht
Info und Anmeldung/ Vermittlung	Isny Marketing GmbH – Büro für Tourismus Unterer Grabenweg 18, 88316 Isny im Allgäu Tel. 07562 975630, info@isny-tourismus.de

Wildkräuterwanderung und achtsames Schmecken im Dunkeln

Wanderung und „cube noir“ mit Régine Goueffon

Datum	Samstag, 09.05.15 Samstag, 16.05.15	Samstag, 20.06.15 Samstag, 11.07.15
Beschreibung	Am Waldrand und am Hengelesweiher entlang Wildkräutern mit offenen Augen begegnen, sie mit allen Sinnen wahrnehmen, sich ihrem Wesen zeichnend und schreibend nähern. Nach der stillen Wanderung entspannter Austausch und intensive Geschmackserfahrungen mit Kräutern und elementaren Lebensmittel im Dunkelzelt „cube noir“ in Isny.	
Treffpunkt	10.00 Uhr Vorholz 4 (im Hof), 88167 Maierhöfen	
Dauer	ca. 3,5 Stunden (davon ca. 1,5 Stunden Wanderung)	
Preis p. P.	25 Euro, Jugendliche 15 Euro	
Anmeldung	bis spätestens 3 Tage vor Termin	
Teilnehmer	3 bis 7	
Info und Anmeldung beim Anbieter	Régine Goueffon Vorholz 4, 88167 Maierhöfen cubenoir@goueffon.com, www.goueffon.com	



Artemisia Gartenführung

Führung im Artemisia – Allgäuer Kräutergarten mit Heike Potrykus



Datum	Freitag, 15.05.15 Freitag, 19.06.15 Freitag, 10.07.15	Freitag, 14.08.15 Freitag, 04.09.15
Beschreibung	Führung durch unseren Kräutergarten, unsere Gärtnerei und unsere Verarbeitung.	
Treffpunkt	17.00 Uhr Artemisia-Allgäuer Kräutergarten, Hopfen 29, 88167 Stiefenhofen	
Dauer	1,5 Stunden	
Preis p. P.	10 Euro	
Anmeldung	nicht erforderlich	
Teilnehmer	keine Begrenzung	
Sonstiges	Wetterfeste Kleidung und gutes Schuhwerk erforderlich. Findet bei jedem Wetter statt.	
Info beim Anbieter	Artemisia – Allgäuer Kräutergarten Heike Potrykus Tel. 08386 960510 info@artemisia.de, www.artemisia.de	

Die Kräuter der Adelegg. Wanderung im Kreuz- und Kürnachtal

Führung mit Vroni Quatmann
und Gabriele Ehrlinspiel

Datum	Samstag, 16.05.15 Samstag, 20.06.15 Samstag, 18.07.15	Samstag, 15.08.15 Samstag, 19.09.15
Beschreibung	Gemeinsam mit den Kreuzthalerinnen Vroni Quatmann und Gabriele Ehrlinspiel die Pflanzenvielfalt der Adelegg erkunden. Die Wanderung führt, teils auf dem GlasMacherWeg und der Wandertrilogie Allgäu, durch Kreuz- oder Kürnachtal zu den schönsten Wildkräuterplätzen. Die zertifizierten Kräuterfachfrauen erklären die Pflanzen und deren Verwendung für Salate, Suppen, Tee oder Likör. Auch die Anwendung als Heilkräuter zur Linderung von Krankheiten und Unterstützung für ein gesundes, naturgerechtes Leben ist Thema.	
Treffpunkt	15.00 Uhr Mai: Wanderparkplatz Schmidsfelden, Gemeindegebiet Leutkirch – Tour durch das Kürnachtal. Juni bis September: Wanderparkplatz Blockwiesen, Gemeindegebiet Isny (zwischen Schmidsfelden und Eisenbach) – Tour durch das Kreuzthal.	
Strecke / Dauer	2 bis 3 km / ca. 2 Stunden	
Preis p. P.	7 Euro, mit Kurkarte oder Allgäu-Walser-Card 5 Euro	
Anmeldung	nicht erforderlich	
Teilnehmer	mind. 6	
Sonstiges	Führung am Wunschtermin für Gruppen auf Anfrage	
Info und Vermittlung	Isny Marketing GmbH – Büro für Tourismus Unterer Grabenweg 18, 88316 Isny im Allgäu Tel. 07562 97563-0, info@isny-tourismus.de www.isny.de	

Guck mal, was da wächst...

Geführte Kräuterwanderung
und Verkostung mit Liesel Jocham



Datum	Montag, 18.05.15	Samstag, 15.08.15
Beschreibung	Spannende und lehrreiche Wanderung rund um den Thomashof mit der Allgäuer Wildkräuterführerin Liesel Jocham. Wir besuchen viele Kräuter in Wald und Wiese. Zum Abschluss gibt es eine kulinarische Köstlichkeit, dazu einen Kräuterzauerbrant und ein Wildroseneis. Gerne wandern wir auch mit Kindern.	
Treffpunkt	14.00 Uhr Familie Jocham, Thomashof, 88239 Niederwangen	
Strecke / Dauer	ca. 2 km / ca. 2,5 Stunden	
Preis p. P.	10 Euro	
Anmeldung	bis spätestens 5 Tage vor Termin	
Teilnehmer	8 bis 20	
Sonstiges	kinderwagengerecht	
Info und Anmeldung beim Anbieter	Liesel Jocham Tel. 07522 6582	

Die Kraft der heimischen Bäume im Frühjahr

Wanderung und Kochkurs mit Leni Weber



Datum	Freitag, 22.05.15
Beschreibung	Bäume trotzen Wind und Wetter und prägen unsere Landschaft, sie sind tief im Boden verwurzelt und streben dem Himmel entgegen. Als Schutzbaum und Wächter wurden sie am Hof und Dorfplatz gepflanzt. Sie sind Nahrungs- und Rohstoffquelle, sowie Naturapotheke für Mensch und Tier. Wir lernen einige Bäume kennen und stellen eine schmackhafte Kräuter-Kostbarkeit daraus her.
Treffpunkt	14.00 Uhr Familie Weber, Geigersthal 21, 88178 Heimenkirch
Strecke / Dauer	ca. 2 km / ca. 3 Stunden
Preis p. P.	13 Euro zzgl. Materialkosten ca. 2,50 Euro
Anmeldung	bis spätestens 1 Tag vor Termin
Teilnehmer	max. 12
Sonstiges	Bitte 1 kleines Glas mit Schraubdeckel mitbringen.
Info und Anmeldung/ Vermittlung	VHS Außenstelle Heimenkirch Tel. 08381 6260, vhs-lindenbergt@t-online.de oder Leni Weber Tel. 08381 6712

„Viriditas“ – die grüne Kraft der Frühlingskräuter

Führung im Kräutergärtle Himmelszipfele
mit Georgia Mühleis

Datum	Samstag, 23.05.15
Beschreibung	Die Grünkraft Viriditas ist bei Hildegard von Bingen ein Begriff für das Leben. Tanken Sie bei einer Führung durchs Kräutergärtle Himmelszipfele von dieser grünen Kraft. Lassen Sie sich von Georgia Mühleis inspirieren, einen kleinen grünen Flecken Erde mit heilenden Kräutern bei sich zu Hause zu bepflanzen und die besondere Kraft der grünen Frühlingskräuter für Ihre Gesunderhaltung einzusetzen. Am Ende der Führung gibt es ein Versucherle aus der Frühlingskräuterküche.
Treffpunkt	17.00 Uhr Kräutergärtle Himmelszipfele in 88239 Wangen-Leupolz (an der Kirche von Leupolz oben auf dem Berg)
Dauer	1,5 Stunden
Preis p. P.	10 Euro Führung inkl. Skript und Versucherle
Anmeldung	bis spätestens Freitag, 22.05.15
Teilnehmer	mind. 5
Sonstiges	Findet bei jedem Wetter statt.
Info und Anmeldung/ beim Anbieter	Georgia Mühleis Tel. 07506 1379 georgia@himmelszipfele.de www.himmelszipfele.de



Heilende Drei – köstliche Sieben

Führung mit Josefine Stauber

Datum	Samstag, 30.05.15	Samstag, 22.08.15
Beschreibung	Bei einer kleinen Kräuterwanderung rund um den Hof Lubach erklärt Wildkräuterführerin Josefine Stauber die Heilkraft von Kräutern und stellt mit den Teilnehmern ein Pesto her, das anschließend verkostet wird.	
Treffpunkt	14.00 Uhr Hof Lubach, 88279 Amtzell	
Strecke / Dauer	ca. 2 km / ca. 2,5 Stunden	
Preis p. P.	10 Euro inkl. Verkostung	
Anmeldung	bis spätestens 5 Tage vor Termin	
Teilnehmer	8 bis 15	
Sonstiges	kinderwagengerecht	
Info und Anmeldung beim Anbieter	Josefine Stauber Tel. 07506 247	



Käse, Kräuter, Salz und mehr...

Führung und Seminar mit Molkereimeister
Siegfried Wörner



Datum	Samstag, 06.06.15	Samstag, 19.09.15
	Samstag, 04.07.15	
Beschreibung	Wir stellen gemeinsam Frischkäse und Kräutersalz her. Die hergestellten Produkte können mit nach Hause genommen werden. Die Molke und heimischen Kräuter werden uns nicht nur bei einem Wohlfühl-Fußbad erfreuen. Ein Verwöhntag für alle Sinne.	
Treffpunkt	10.00 Uhr je nach Gruppengröße in Lindau oder Stiefenhofen	
Dauer	ca. 5 Stunden	
Preis p. P.	65 Euro inkl. Material, bei Anm. von 2 Personen je 50 Euro	
Anmeldung	bis spätestens 2 Tage vor Termin	
Teilnehmer	4 bis 10	
Sonstiges	Alle benötigten Gerätschaften werden gestellt. Wunschtermin für Gruppen auf Anfrage.	
Info und Anmeldung beim Anbieter	Siegfried Wörner Fischergasse 1b, 88131 Lindau Tel. 08382 2747268 siegfried-woerner@web.de www.siegfried-woerner.de	

Küchenkräuter

Führung im Artemisia – Allgäuer Kräutergarten mit Traudi Winklmann

Datum	Samstag, 06.06.15
Beschreibung	Unsere Küchenkräuter als Heilkräuter. Wie Sie Dost, Rosmarin, Estragon usw. nicht nur in der Küche, sondern auch als Heilpflanze verwenden können, erfahren Sie bei einer Führung mit Traudi Winklmann durch unseren Garten und die Gärtnerei.
Treffpunkt	10.00 Uhr Artemisia – Allgäuer Kräutergarten, Hopfen 29, 88167 Stiefenhofen
Dauer	2 Stunden
Preis p. P.	10 Euro
Anmeldung	nicht erforderlich
Teilnehmer	keine Begrenzung
Sonstiges	Wetterfeste Kleidung und gutes Schuhwerk erforderlich. Findet bei jedem Wetter statt.
Info beim Anbieter	Artemisia – Allgäuer Kräutergarten Heike Potrykus Tel. 08386 960510 info@artemisia.de, www.artemisia.de



Kochkurs beim Kräuterwirt (Landgasthof Rössle)

Workshop mit Axel Kulmus

Datum	Donnerstag, 18.06.15 Donnerstag, 24.09.15
Beschreibung	Der „Kräuterwirt“ weht Sie in die sinnliche Kunst des Kochens ein, er gibt seine Leidenschaft für die Kräuterküche an interessierte Hobbyköche weiter. Begonnen wird mit einem Streifzug durch den Kräutergarten des Gasthofs, bei dem Axel Kulmus die verschiedenen Kräuter kurz erläutert. Hier kann nach Lust und Laune geschmeckt, gerochen und probiert werden. Jeder pflückt sich auch gleich seine „Lieblingskräuter“ – welche anschließend in einem 4-Gänge Menü verarbeitet werden. Was genau das Menü beinhaltet wird nicht verraten, nur soviel: Sie werden an diesem Tag eine Vorspeise, die legendäre Heusuppe des Kräuterwirts, einen Hauptgang, sowie ein Dessert kredenzen. Je nach Jahreszeit und den aktuellen Angeboten aus heimischer Produktion wird Axel Kulmus die Zutaten für die einzelnen Gänge wählen. Im Mittelpunkt steht natürlich das Abschmecken und Verzieren der Gerichte mit Ihren Lieblingskräutern. Selbstverständlich werden Sie die selbstgekochten Köstlichkeiten begleitet von einem Gläschen Wein oder einem Schluck Bier bzw. einem Getränk Ihrer Wahl verspeisen.
Treffpunkt	13.30 Uhr Landgasthof Rössle, Hauptstr. 14, 88167 Stiefenhofen
Dauer	3 Stunden
Preis p. P.	48 Euro
Anmeldung	bis spätestens 2 Tage vor Termin
Teilnehmer	4 bis 8
Info und Anmeldung beim Anbieter	Landgasthof Rössle „Beim Kräuterwirt“ Familie Kulmus, Hauptstr. 14, 88167 Stiefenhofen Tel. 08383 92090, Fax 08383 920949 info@roessle.net, www.roessle.net

Wilde Kost am offenen Feuer

Kräuterwanderung und Kochen am Feuer
mit Christine Giera und Djemila Rädler



Datum	Freitag, 19.06.15 Freitag 17.07.15	Freitag 24.07.15 Freitag 14.08.15
Beschreibung	Sammeln Sie Wildkräuter und unvergessliche Eindrücke einmal anders: Wir sammeln Kräuter, Blüten und Früchte der Wiesen und des Waldes. Nach der Kräuterwanderung verarbeiten wir das „Sammelgut“ am Feuer zu einem feinen Schmaus und lassen den Tag mit Pflanzenmärchen ausklingen. Kochen am offenen Feuer, im Schutz der Gemeinschaft, wie in frühester Zeit, ein Fest für Leib und Seele.	
Treffpunkt	14.00 Uhr Parkplatz Kurhaus, Am Hammerweiher 1, 88175 Scheidegg	
Strecke / Dauer	ca. 1,5 km / ca. 4 Stunden	
Preis p. P.	30 Euro inkl. Essen und Trinken, Kinder 15 Euro	
Anmeldung	bis spätestens 1 Tag vor Termin	
Teilnehmer	5 bis 20	
Sonstiges	kinderwagengerecht	
Info und Anmeldung beim Anbieter	Christine Giera Tel. 08381 82375 chgiera@aol.com	

Sonnwendfeuer – Johannifeuer

Brauchtumsfest mit Emmy Epple

Datum	Samstag, 20.06.15
Beschreibung	Alphornblasen, Johannifeuer anzünden, Brauchtumserklärung, Kräuter und ihre volksheilkundliche Wirkung, fröhlicher Ausklang
Treffpunkt	19.30 Uhr Frohnenberg, 88145 Opfenbach
Preis p. P.	freier Eintritt
Anmeldung	nicht erforderlich
Teilnehmer	keine Begrenzung
Sonstiges	rollstuhlgerecht, kinderwagengerecht
Info beim Anbieter	Emmy Epple Tel. 08385 578



Johannisfeuer

Brauchtumsfest in Scheidegg



Datum	Mittwoch, 24.06.15
Beschreibung	Das Fest beginnt mit Kanonenschuss am Kurhaus in Scheidegg. Neben verschiedenen Darbietungen unserer Vereine erwarten Sie drei Feuerstellen, Kräuterboschen sowie eine musikalische Umrahmung mit dem Musikverein Scheidegg und Alphornbläsern.
Treffpunkt	19.30 Uhr Kurhaus Scheidegg, Am Hammerweiher 1 88175 Scheidegg
Preis p. P.	freier Eintritt
Anmeldung	nicht erforderlich
Teilnehmer	keine Begrenzung
Sonstiges	Findet nur bei guter Witterung statt. Rollstuhl- und kinderwagengerecht.
Info beim Anbieter	Scheidegg-Tourismus, Tel. 08381 89555

Aus den Schätzen der Natur Heilsalben am Feuer herstellen

Workshop und kleine Wanderung
mit Christine Mühler

Datum	Samstag, 27.06.15	Samstag, 18.07.15
Beschreibung	Auf unserer kleinen Kräuterwanderung werden uns unzählige Heilkräuter begegnen. Wir „zaubern“ uns am Lagerfeuer aus ausgesetzten Ölen, Tinkturen und Frischpflanzen eine wertvolle Salbe. Dazu genießen wir Cowboy Kaffee und Elfenwaffeln.	
Treffpunkt	10.00 Uhr In den Weidäckern 13, 88171 Ellhofen	
Dauer	ca. 5 Stunden	
Preis p. P.	25 Euro, Kinder 10 Euro	
Anmeldung	bis spätestens 2 Tage vor Termin	
Teilnehmer	mind. 6	
Info und Anmeldung beim Anbieter	Christine Mühler – Wild auf Natur Tel. 08384 1331, Mobil 0170 2926788 christine@muehler.de	



Die heiligen Drei – Kräuterwanderung

Führung mit Bärbel Bentele



Datum	Freitag, 03.07.15	Freitag, 18.09.15
Beschreibung	Geführte Kräuterwanderung mit Bärbel Bentele in Genhofen mit Sagen rund um den Hexentanzplatz und einem Besuch der wunderbaren Kapelle.	
Treffpunkt	18.00 Uhr (03.07.) bzw. 17.00 Uhr (18.09.) Parkplatz St. Stephanuskapelle, Genhofen, 88167 Stiefenhofen	
Dauer	2 Stunden	
Preis p. P.	10 Euro	
Anmeldung	nicht erforderlich	
Teilnehmer	keine Begrenzung	
Sonstiges	Wetterfeste Kleidung und gutes Schuhwerk erforderlich. Findet bei jedem Wetter statt.	
Info beim Anbieter	Artemisia – Allgäuer Kräutergarten Heike Potrykus Tel. 08386 960510 info@artemisia.de, www.artemisia.de	

Räucherkurs im Tipi

Workshop und kleine Wanderung
mit Christine Mühler

Datum	Samstag, 04.07.15	Samstag, 19.09.15
Beschreibung	Bei einer kleinen Wanderung zum Tipi am Tobelbach lernen wir heimische Räucherkräuter kennen. In geselliger Teerunde am Feuer erleben wir im Tipi die Kraft des Räucherns.	
Treffpunkt	15.00 Uhr In den Weidäckern 13, 88171 Ellhofen	
Dauer	ca. 4 Stunden	
Preis p. P.	25 Euro inkl. Kräutertee, Kinder 10 Euro	
Anmeldung	bis spätestens 2 Tage vor Termin	
Teilnehmer	mind. 6	
Info und Anmeldung beim Anbieter	Christine Mühler – Wild auf Natur Tel. 08384 1331, Mobil 0170 2926788 christine@muehler.de	



Kräuter-Klang-Seminar

mit Sabine Pfau und Claudia Hellwig



Datum	Samstag, 04.07.15
Beschreibung	Entlang der Argen begegnen wir in einer Geh-Meditation Schätzen am Wegesrand. Wir tauchen ein in die Töne der Natur, tönen gemeinsam mit den Pflanzen. Zur Stärkung gibt es einen Kräuter-Snack und -Tee. Mit einem einmaligen Kräuter-Klang-Konzert im Klang-Raum klingt dieser Tag aus.
Treffpunkt	15.00 Uhr Wangen, gebührenfreier Parkplatz P 14 (gegenüber Argen Center): Hinteres Ebnat bei der Radbox
Strecke / Dauer	2,5 km / ca. 4 Stunden
Preis p. P.	30 Euro, Kinder 10-16 Jahre 15 Euro
Anmeldung	bis spätestens Freitag, 03.07., 17.00 Uhr
Teilnehmer	4 bis 12
Sonstiges	Findet bei jedem Wetter statt. Bitte entsprechende Kleidung mitbringen.
Info und Anmeldung beim Anbieter	Sabine Pfau Praxis für Klangerfahrung und Therapie Tel. 07522 9302564 info@sabinepfau.de, www.sabinepfau.de

Mit den Kräutern von Hildegard von Bingen zu mehr Gesundheit und Harmonie

Vortrag mit Versucherle (Degustation)
mit Jutta Martin, DiVerRA Ernährungsberaterin

Datum	Samstag, 04.07.15
Beschreibung	Statt aus der Ernährung neue Kraft zu schöpfen, schädigen wir uns mit falschem Essen. Kommt Stress hinzu, gerät der Organismus aus dem Gleichgewicht und spätere Gesundheitsschäden, die sogenannten Zivilisationskrankheiten, sind vorprogrammiert. Mit gezieltem Einsatz der Hildegard-Heilkräuter können Sie auf geschmackvollem Wege Beschwerden lindern und wieder mehr Lebensqualität und Energie gewinnen.
Treffpunkt	18.00 Uhr Kräutergärtle Himmelszipfele in 88239 Wangen-Leupolz (an der Kirche von Leupolz oben auf dem Berg)
Dauer	1,5 Stunden
Preis p. P.	10 Euro inkl. Versucherle aus der gesunden Hildegard-Küche
Anmeldung	bis spätestens Freitag, 03.07.
Teilnehmer	keine Begrenzung
Sonstiges	Im Kräutergärtle gibt es keine Bestuhlung, bitte Sitzgelegenheit mitbringen (Klappstuhl oder Sitzkissen). Bei Regen findet der Vortrag im Gemeindehaus in Leupolz statt.
Info und Anmeldung/ Vermittlung	Georgia Mühleis Tel. 07506 1379 georgia@himmelszipfele.de www.himmelszipfele.de

Kräutersalz aus Garten und Feld

Führung mit Emmy Epple

Datum	Montag, 13.07.15 Montag, 27.07.15	Montag, 17.08.15
Beschreibung	Wir sammeln verschiedene Kräuter im Garten des Kräuterlandhof Tannenhof und auf den umliegenden Feldern, lernen Wissenswertes über deren Wirkung und stellen gemeinsam ein wohlschmeckendes Kräutersalz her.	
Treffpunkt	16.00 Uhr Hofkäserei Tannenhof, Oberschwabenstraße 16a, 88145 Opfenbach	
Dauer	2 Stunden	
Preis p. P.	freiwillige Spende	
Anmeldung	nicht erforderlich	
Teilnehmer	mind. 3	
Sonstiges	kinderwagengerecht	
Info beim Anbieter	Emmy Epple Tel. 08385 578	



Mitsommer- Kräuterwanderung

Wanderung mit Leni Weber



Datum	Freitag, 17.07.15
Beschreibung	Wir lernen unsere heimischen Kräuter mit allen Sinnen kennen und erfahren Wissenswertes über ihre Heilkräfte und deren Anwendung für Leib und Seele.
Treffpunkt	17.30 Uhr Riedhirsch am Bahnübergang, 88178 Heimenkirch
Strecke / Dauer	ca. 3 km / ca. 2,5 bis 3 Stunden
Preis p. P.	10 Euro
Anmeldung	bis spätestens 1 Tag vor Termin
Teilnehmer	max. 12
Sonstiges	Wetterfeste Kleidung und gutes Schuhwerk erforderlich.
Info und Anmeldung/ Vermittlung	VHS Außenstelle Heimenkirch Tel. 08381 6260 vhs-lindenbergt@t-online.de

Tee- & Heilkräuter aus dem eigenen Garten

Führung mit Sabine Schertler und Josephine Kremmel

Datum	Samstag, 18.07.15
Beschreibung	Die Vielfalt, Wirkungsweise und Anwendung der Heilkräuter kennenlernen. Wir laden zu einem Streifzug durch den biologischen Kräutergarten ein.
Treffpunkt	16.00 Uhr Stocken 1, 88289 Waldburg
Dauer	ca. 1,5 Stunden
Preis p. P.	8 Euro, Kinder bis 12 Jahren frei
Anmeldung	bis spätestens Donnerstag, 16.07.15
Teilnehmer	mind. 5
Info und Anmeldung beim Anbieter	JoSaHof GbR Sabine Schertler, Josephine Kremmel josahof@gmail.com

Regionaler Kräuteraanbau tut gut

Führung mit Andrea Bäurle

Datum	Samstag, 25.07.15
Beschreibung	Kräuter sind Geschenke der Natur. Sowohl der biologische Teekräuteraanbau, wie auch die Verarbeitung und das fertige Produkt können Leib und Seele gut tun, wenn man sich darauf einlässt.
Treffpunkt	16.00 Uhr Gutmannshof 4, 88285 Bodnegg
Dauer	2 Stunden
Preis p. P.	8 Euro
Anmeldung	bis spätestens Mittwoch, 22.07.15
Teilnehmer	keine Begrenzung
Info und Anmeldung beim Anbieter	Andrea Bäurle Tel. 07520 9665800 ja.baeurle@rbmail.de



Kinder-Kräuter-Kochkurs – Aus der Hexenkräuterküche

Workshop für Kinder
mit Kräuterwirt Axel Kulmus



Datum	Freitag, 31.07.15 Freitag, 21.08.15
Beschreibung	Ein echter „Küchenmeister“ zeigt, was man alles aus dem „Hexenkräutergarten“ verwenden kann und was für supertolle Rezepte später auch daheim ausprobiert werden können. Wie z. B. Heusuppe, Kräuterpfannkuchen oder Kräuterküchle.
Treffpunkt	15.00 Uhr Landgasthof Rössle, Hauptstr. 14, 88167 Stiefenhofen
Dauer	1,75 Stunden
Preis p. P.	5 Euro
Anmeldung	bis spätestens 11.00 Uhr am Tag des Kochkurses
Teilnehmer	4 bis max. 10
Sonstiges	für Kinder von 6 bis 12 Jahren
Info und Anmeldung beim Anbieter	Landgasthof Rössle „Beim Kräuterwirt“, Familie Kulmus Hauptstr. 14, 88167 Stiefenhofen Tel. 08383 92090, Fax 08383 920949 info@roessle.net, www.roessle.net

Maria Himmelfahrt Kräuterweihe

Workshop mit Leni Weber

Datum	Freitag, 14.08.15
Beschreibung	Maria Himmelfahrt, auch großer Frauentag genannt, ist Beginn des Frauendreisigers, ein magischer Zeitraum zwischen 15. August und 8. September. Wir binden einen Kräuterboschen aus Himmelfahrtskräutern, der traditionell an Maria Himmelfahrt in der Kirche gesegnet wird. Wir erfahren den Ursprung des Festes, welche Kräuter hineingebunden werden, deren Bedeutung und wie der Kräuterboschen verwendet wird.
Treffpunkt	14.00 Uhr Familie Weber, Geigersthal 21, 88178 Heimenkirch
Dauer	ca. 2,5 bis 3 Stunden
Preis p. P.	13 Euro zzgl. evtl. anfallende Materialkosten
Anmeldung	bis spätestens 1 Tag vor Termin
Teilnehmer	max. 12
Sonstiges	Bitte mitbringen: Zwickerschere, Bindedraht, roter Bast oder Garn, wenn möglich verschiedene Wild und Gartenkräuter (z.B. Königskerze, Rose, Salbei, Mädesüß usw.).
Info und Anmeldung/Vermittlung	VHS Außenstelle Heimenkirch Tel. 08381 6260 vhs-lindenbergt@t-online.de oder Leni Weber Tel. 083816712

Wildfrüchte

Führung mit Traudi Winklmann

Datum	Samstag, 12.09.15
Beschreibung	Bei einem Gang durch unseren Garten mit Traudi Winklmann lernen Sie unsere heimischen Wildfrüchte kennen.
Treffpunkt	15.00 Uhr Artemisia – Allgäuer Kräutergarten, Hopfen 29, 88167 Stiefenhofen
Dauer	2 Stunden
Preis p. P.	10 Euro
Anmeldung	nicht erforderlich
Teilnehmer	keine Begrenzung
Sonstiges	Wetterfeste Kleidung und gutes Schuhwerk erforderlich. Findet bei jedem Wetter statt.
Info beim Anbieter	Artemisia – Allgäuer Kräutergarten Heike Potrykus Tel. 08386 960510 info@artemisia.de, www.artemisia.de

Wurzelgraben – etwas ganz Besonderes

Seminar mit Traudi Winklmann

Datum	Freitag, 02.10.15
Beschreibung	Der Herbst ist die Zeit zum Salbenrühren und Wurzeln graben. Es ist spannend, welche bizarren Formen sich manchmal in der Erde verbergen. Wir graben Wurzeln und konservieren die Wurzelkraft in einer Salbe und in einer Tinktur.
Treffpunkt	15.00 Uhr Artemisia – Allgäuer Kräutergarten, Hopfen 29, 88167 Stiefenhofen
Dauer	4 Stunden
Preis p. P.	38 Euro zzgl. 7 Euro Materialkosten
Anmeldung	bis spätestens 1 Woche vor Termin
Teilnehmer	keine Begrenzung
Sonstiges	Bitte mitbringen: Schneidebrett, Messer. Wetterfeste Kleidung und gutes Schuhwerk erforderlich.
Info und Anmeldung beim Anbieter	Artemisia – Allgäuer Kräutergarten Heike Potrykus Tel. 08386 960510 info@artemisia.de, www.artemisia.de



Die Weisheit der Eule

Führung mit Bärbel Bentele

Datum	Samstag, 17.10.15
Beschreibung	Geführte Kräuterwanderung zum Hahnschenkler Wald, zu den Misteln und Weißtannen und anderen wilden Gesellen.
Treffpunkt	10.00 Uhr Artemisia, Allgäuer Kräutergarten, Hopfen 29, 88167 Stiefenhofen
Dauer	3 Stunden
Preis p. P.	15 Euro
Anmeldung	nicht erforderlich
Teilnehmer	keine Begrenzung
Sonstiges	Wetterfeste Kleidung und gutes Schuhwerk erforderlich. Findet bei jedem Wetter statt.
Info beim Anbieter	Artemisia – Allgäuer Kräutergarten Heike Potrykus Tel. 08386 960510 info@artemisia.de, www.artemisia.de

Die heimische Kraft der Nadelbäume

Workshop mit Leni Weber

Datum	Samstag, 14.11.15
Beschreibung	Fichte, Lärche und Tanne waren schon immer wichtige Bäume in der Volksheilkunde. Das Harz schützt einen verletzten Baum vor Viren und Bakterien und verschließt seine Wunden. Nach alter Tradition wurde es gemischt mit Kräutern als „Allgäuer Weihrauch“ zum Räuchern verwendet. Wir stellen aus Harz eine traditionelle „Pechsalbe“ her, von der jeder etwas mit nach Hause nehmen darf.
Treffpunkt	14.00 Uhr Paul-Bäck-Haus, Kemptener Str. 6, 88178 Heimenkirch
Dauer	ca. 2,5 Stunden
Preis p. P.	16 Euro zzgl. ca. 4 Euro Materialkosten
Anmeldung	bis spätestens 1 Tag vor Termin
Teilnehmer	max. 12
Info und Anmeldung/ Vermittlung	VHS Außenstelle Heimenkirch Tel. 08381 6260 vhs-lindenbergt@t-online.de oder Leni Weber Tel. 08381 6712



Kräuterpauschalen



Möchten Sie spannende Kräuterführungen erleben, abends ein schmackhaftes Kräutermenü genießen oder sich einmal bewusst fast ausschließlich von Kräutern ernähren? Bei folgenden Angeboten und Seminaren dreht sich alles um die „grüne Kraft“!

Kräuter

Frühlingskräutererwachen im Naturlandhaus Krone



Leistungen:

- 2 Übernachtungen im Kräuterzimmer des Naturlandhaus Krone***S
- 2x Frühstücksbuffet
- 1x Allgäuer Kräuter-Biomenü
- 2x hausgemachtes Kuchenbuffet
- Bärlauch- und Löwenzahnwanderung durch Wiesen und Wälder zur eigenen Berghütte
- Wander-Brotzeit auf der Hütte
- Bergheudampfbad in der Massagealm
- Backkurs „Kräuter- und Sauerteigbrot“
- Freie Nutzung von Schwimmbad, Wellnessbereich, Tennisplätzen und Wellnessgarten

Termine/Preis:

p. P. 208,- Euro (EZ oder DZ)
 Buchbar 19.04.-18.07.2015.
 Jeweils Sonntag bis Mittwoch. Buchung bis 4 Tage vor Anreise.

Info und Anmeldung beim Anbieter:

Naturlandhaus Krone, Sandra und Frank Übelhör
 88167 Maierhöfen
 Telefon 08383 254
info@naturlandhaus-krone.de
www.naturlandhaus-krone.de

Kraftquelle Allgäu – Begegnung mit Allgäuer Kräutermenschen

Kurzbeschreibung:

Wir möchten Sie einladen, heimische Kräuter mit allen Sinnen und in aller Ruhe zu erleben: Erfahren Sie altes Wissen im „Artemisa-Allgäuer Kräutergarten“, wandern Sie auf den Spuren oft vergessener Wildkräuter, verkosten Sie Schafgarbe und Co. einmal blind und genießen Sie ein leckeres Kräuter-Schlemmer-Menü.

Für die Übernachtung haben Sie die Wahl zwischen verschiedenen Unterkünften mit besonderem Bezug zum Thema Kräuter. Ob Kräuterlandhof oder Kräutergarten, hier sind Sie bestens aufgehoben.



Leistungen:

- 3 Übernachtungen mit Frühstück im Hotel/Pension oder 3 Übernachtungen in der Ferienwohnung (siehe unten)
- 1x Gartenführung im Artemisa – Allgäuer Kräutergarten (siehe Seite 31)
- 1x Wildkräuterwanderung und achtsames Schmecken im Dunkeln (siehe Seite 30)
- 1x Kräuter-Schlemmermenü in vier Gängen im Landgasthof Rössle „Beim Kräutergarten“

Partnerbetriebe:

- Naturlandhaus Krone***S, Maierhöfen | www.naturlandhaus-krone.de
- Lindenberger Hof***S, Lindenberg | www.lindenbergerhof.de
- Landgasthof Rössle „Beim Kräutergarten“***S, Stiefenhofen | www.roessle.net
- Kräutergarten Tannenhof, Opfenbach (F***/F****) | www.tannenhof-allgaeu.de
- Pension Alpenblick, Lindenberg (F***) | www.alpenblick-lindenberg.de
- Ferienhof Milz, Oberreute (F***) | www.ferienhof-milz.de
- Ferienhof Zanker, Opfenbach (F***) | www.ferienhof-zanker.dreamway.info

Termine/Preise:

14.05.-17.05.15 | 18.06.-21.06.15 | 09.07.-12.07.15
Jeweils Donnerstag bis Sonntag. Buchung bis 5 Werktage vor Anreise.

DZ p. P. ab 198,- Euro |
2 Pers. in der Ferienwohnung ab 270,-Euro

Info und Anmeldung beim Anbieter:

Westallgäu Tourismus e.V.
Kontakt über Tourist-Information Weiler
Hauptstraße 14, 88171 Weiler im Allgäu
Tel. 08387 39150, Fax 08387 39153
info@weiler-tourismus.de, www.westallgaeu.de

Kräuterschnuppertage im Landgasthof Rössle



Leistungen:

- 2 Übernachtungen im ***-Landgasthof
- 1 Frühstück im Haus und 1 vegetarisches Frühstück im Blauen Haus in Oberstaufen
- Geführte Wildkräuter-Wanderung „Naturwunder am Wegesrand“ mit Betha Grath oder Axel Kulmus
- Kräuter-Empfangsapero
- 1 Kräuter-Schlemmermenü (4-Gang)
- Pferdekutschenfahrt mit dem Chef
- Auf Wunsch 1x Halbpension mit 3-Gänge-Menü (Aufpreis 18,- Euro)

Termine/Preise:

EZ ab 179,- Euro | DZ p. P. ab 175,- Euro
 Buchbar 01.05. bis 30.09.15, ab 2 Personen.
 Änderungen nach Verfügbarkeit vorbehalten.

Info und Anmeldung beim Anbieter:

„Beim Kräuterwirt“, Landgasthof Rössle, Familie Kulmus
 Hauptstr. 14, 88167 Stiefenhofen
 Tel. 08383 92090, Fax 08383 920949
 info@roessle.net, www.roessle.net

Kräuterwoche im Landgasthof Rössle

Leistungen:

- 7 Übernachtungen und Frühstück im ***-Landgasthof
- Führung durch den hauseigenen Kräutergarten mit Kräuterwirt Axel Kulmus
- Geführte Wildkräuter-Wanderung „Naturwunder am Wegesrand“ mit Betha Grath
- Kräuterkochkurs mit dem Kräuterwirt Axel Kulmus
- 1 vegetarisches Frühstück im Blauen Haus in Oberstaufen
- Kräuter-Empfangsapero
- Pferdekutschenfahrt mit dem Chef
- Sennereiführung
- Auf Wunsch Halbpension mit 3-Gänge-Menü (Aufpreis 90,- Euro)

Termine/Preise:

EZ ab 425,- Euro | DZ p. P. ab 375,- Euro
 Ferienwohnung 415,- Euro p. P.

Buchbar 01.05. bis 30.09.15, jeweils Sonntag bis Freitag,
 FEWO Anreise Samstag, ab 2 Personen.
 Änderungen nach Verfügbarkeit vorbehalten.

Info und Anmeldung beim Anbieter:

„Beim Kräuterwirt“
 Landgasthof Rössle, Familie Kulmus
 Hauptstr. 14, 88167 Stiefenhofen
 Tel. 08383 92090, Fax 08383 920949
 info@roessle.net, www.roessle.net

F.X. Mayrkur mit Kräuterwanderungen

Kurzbeschreibung:

Möchten Sie eine Zeit für sich erleben, entspannen, neue Kräfte und Gedanken sammeln? Sie sind interessiert an der Allgäuer Sagen- und Mythenwelt und wollen mehr über die Allgäuer Kräuterwelt erfahren – riechen-sehen-spüren-erleben? Die F.X. Mayrkur, tägliche Körperübungen, Bergkräuterwanderungen, Massagen, Sauna u. a. Wellnessaktivitäten unterstützen den Fastenstoffwechsel und steigern das Wohlfühl und Ihre Gesundheit.

Leistungen:

- 6 Übernachtungen mit Dr. F.X. Mayr-Diät
- 1 x Anfangsuntersuchung nach Dr. F.X. Mayr
- 2 x Bauchbehandlung nach Dr. F.X. Mayr
- 5 x Frühgymnastik
- 2 x Kräuterentschlackungs-Sprudelbäder
- 3 x geführte Wildkräuterwanderungen im Mai mit Bärbel Bentele und im August mit Marianne Stöckeler
- 2 x 15 Min. Entspannung auf der medizinischen Massageliege mit Infrarot-Tiefenwärme
- 1 x Wassergymnastik
- 3 x Tepidarium - Klima-Sauna mit Farblicht-Therapie

Termine/Preis:

17.05.-23.05.15

(mit Bärbel Bentele, zertifiz. Alpen-Kräuterexpertin, Natur- & Landschaftsführerin, sowie Mythen- und Sagenzählerin)

16.08.-22.08.15

(mit der erfahrenen Allgäuer Kräuterefachfrau Marianne Stöckeler)

ab 699,- Euro inkl. Arztkosten je nach Zimmerkategorie

Info und Anmeldung beim Anbieter:

Kurhotel Landhaus König
Kirchweg 9, 88167 Grünenbach
Tel. 08383 92040, Fax 08383 920413
koenig@mayr-kur.de | www.mayr-kur.de



„Wildpflanzen essen lernen ohne zu hungern“ in sieben Tagen

Kurzbeschreibung:

Einfach leben lernen – ein Wohlfühlprogramm für Ihre Gesundheit an Leib und Seele. Auf ruhvollen Wanderungen erzähle und berichte ich über die Heilkraft und Anwendung der Wildpflanzen. Was dem Einzelnen schmeckt, ist meist genau das, was sein Körper braucht! Wir essen bewusst die kostbaren Schätze der Natur, ebenso genießen wir täglich kleine Mengen an Obst, Nüssen und Kernen. Sie werden erstaunt sein, mit wie wenig lebendiger Nahrung Sie schon ab dem zweiten Tag fit sind, ohne zu hungern! Bei Sitzbädern und morgendlichen Kneippwaschungen lernen wir, wie einfach man seinem Körper Gutes tut.



Übernachtungen im Gästehaus Fink in Röthenbach im Allgäu (ab 18,- Euro pro Person und Nacht in der Ferienwohnung).

Termin/Preis:

01.05.-08.05.15

390,- Euro (ohne Übernachtung)

Mindestteilnehmerzahl: 6 Personen.

Für Geringverdiener, Rentner und Studenten Preis auf Anfrage.

Info und Anmeldung beim Anbieter:

Marianne Stöckeler
Tobelbachstr. 16
88167 Röthenbach
Tel. und Fax 08384 1734

Weitere Experten der Kraftquelle Allgäu



Experten
Übernachten auf heimeligen Kräuterlandhöfen, feine Kräuterküche genießen oder verloren gegangenes Wissen neu entdecken...

Bei unseren Kräuter-Experten sind Sie gut aufgehoben!



Entdecken Sie die alten Tore in die Allgäuer Kräuterwelt hautnah mit dem Allgäuer Kräuterland e.V.

Der Verein steht für erd- und naturverbundene Menschen, die sich mit der Ganzheit der Pflanzen verbündet haben. Die Anfangsvision, das blühende Allgäu in der farbenreichen Artenvielfalt zu erhalten, verband sich mit dem alten Wissen um die Heil-, Schutz- und Nutzkkräfte der heimischen Kräuter. Das verloren gegangene Wissen der „Saligen“ (weise und wilde Frauen der Allgäuer Berge) soll zurückkehren, um allem wieder mit Achtung und Respekt zu begegnen.

Der Allgäuer Kräuterland e.V. mit seinen ca. 800 Mitgliedern, sieht sich als „Ver-Mittler“ und Bewahrer der alten, traditionellen Kräuterheilkunde und bildet eine Brücke zum modernen Kräuterwissen. Es ist uns ein Herzensanliegen, mit unserem Projekt „traditionelle KräuterHeilkunde im Allgäu“ das alte, wertvolle Wissen der Allgäuer zu bewahren und zu schützen. Deshalb weben Allgäuer Wildkräuterfrauen und zertifizierte Allgäuer Wildkräuterführer/innen diesen „roten Faden“ weiter in unsere heutige Zeit für all diejenigen, die das traditionelle Kräuterwissen wieder erlernen und anwenden möchten. Die neue **Akademie für traditionelle KräuterKunde** bietet im Allgäu eine perfekte Basis dafür.

Symbolhaft spiegeln im Allgäu die noch traditionell gepflegten Brauchtumsfeste die Natur im Jahreszeitenrad wieder, um wieder in den Rhythmus der Erde einzustimmen. Entdecken Sie im „Allgäuer Kräuterland“ erfahrungsreiche Kräuterführungen, verschiedenste Kräuterspezialitäten, wundervolle Kräutergärten, kulinarische Kräutergenüsse beim Kräuterwirt und erleben Sie Sinnliches in der Ferienwohnung auf einem der Allgäuer Kräuterlandhöfe oder in unserer Wander-Ausstellung „Wildwuchs“.

Weitere Infos: www.allgaeuer-kraeuterland.de

Allgäuer Kräuterlandhöfe

Urlaub der besonderen Art bei qualifizierten Kräuterbauern - dies versprechen die Gastgeber der „Allgäuer Kräuterlandhöfe“:

- **Erleben Sie**
Urlaub auf dem Bauernhof in geschmackvollen Ferienwohnungen und schönen Kräutergärten.
- **Erfahren Sie**
Kräuterführungen, alte Allgäuer Bräuche und Rituale mit Kräutern
- **Genießen Sie**
selbstgemachte Tees, Kräuterliköre und andere Kräuterspezialitäten

Info:

Weitere Informationen finden Sie unter www.allgaeuer-kraeuterland-hoefe.de

Folgende Kräuterlandhöfe heißen Sie im Westallgäu herzlich willkommen!

Kräuterlandhof Baur

Hopfen 8, 88167 Stiefenhofen
Tel. 08386 2190
info@ferienhof-baur.de
www.ferienhof-baur.de

Kräuterlandhof Tannenhof

Oberschwabenstr. 16a, 88145 Opfenbach
Tel. 08385 923051
urlaub@tannenhof-allgaeu.de
www.tannenhof-allgaeu.de

Lindenberger Kräuterwochen – kulinarischer Genuss



Termin: 30.03.15 bis 03.05.15

Während der Lindenberger Kräuterwochen erhalten Sie Einblicke in die Geheimnisse der Wildkräuterküche: Jeder teilnehmende Gastronomiebetrieb hat mindestens vier Gerichte mit Kräutern auf der Speisekarte. Weiterhin gibt es am Donnerstag, den 23. April eine Wildkräuterführung am Waldsee mit der Wildkräuterführerin Marianne Stöckeler (siehe S. 25).

Teilnehmende Betriebe:

Hotel Lindenberger Hof | www.lindenbergerhof.de
Gasthof Zum Alten Bräuhaus | www.braeuhaus-lindenberg.de
Gasthof Bayerischer Hof | www.bayerischer-hof.info

Weitere Informationen:

Tourist-Information Lindenberg
Tel. 08381 92843-10
touristinformation@lindenberg.de
www.lindenberg.de

Pilgern – Zeit des Aufbruchs

Auch das Pilgern ist ein wichtiger Baustein in der „hellen Zeit“ des Aufbruchs und der Reifung. Das stark zunehmende Interesse am Pilgern begründet sich in dem Bedürfnis der Menschen nach Sinnsuche und Spiritualität. Denn wer pilgert, geht heraus aus den Pflichten und Zwängen des Alltags, öffnet seine Sinne, konzentriert sich auf das Wesentliche und ist bereit, aufzubrechen.

Wir, die Orte im Westallgäu und die Ferienregion Allgäu-Bodensee, laden Sie ein, mit uns auf eine solche Entdeckungsreise zu gehen. Seien Sie uns herzlich willkommen.

Impressum

Herausgeber:

Westallgäu Tourismus e.V.
Bahnhofstr. aDe 8, 88161 Lindenberg
www.westallgaeu.de

Ferienregion Allgäu-Bodensee
Bindstraße 10, 88239 Wangen
www.ferienregion-allgaeu.de

Scheidegg Tourismus
Rathausplatz 8, 88175 Scheidegg
www.scheidegg.de



Projektleitung:
Martina Mayer
Westallgäu-Bayerischer Bodensee
Fördergesellschaft mbH (wbf)
www.wbf-mbh.de



Gefördert durch das Bayerische Staatsministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten und den Europäischen Landwirtschaftsfonds für die Entwicklung des ländlichen Raums (ELER)

Grafik/Layout:
Druckerei Kleb, Kathrin Kleb
Wangen, Telefon 07528 9290

Druck:
Druckerei Kleb, Wangen

Bildnachweise:
Artemisia-Allgäuer Kräutergarten,
Rolf Brenner, Kirsten Bucher,
Dietlind Castor, Gerti Epple,
Felix, Régine Goueffon, Thomas
Gretler, Claudia Hellwig, Kurhotel
Landhaus König, Landkreis Lindau
(Bodensee), David Knipping,
Kräutergarten Himmelszipfele,
Anneliese Liedtke, Christine
Mühler, Naturlandhaus Krone,
Scheidegg Tourismus, Johanna
Schäffer, Renate Tschöll, Siegfried
Wörner.

Alle Angaben ohne Gewähr.
Stand Dezember 2014

Samstagspilgern



Wir möchten Ihnen die Gelegenheit geben, in das Thema Pilgern „hineinzuschnuppern“. Ob auf dem Jakobusweg, dem Martinusweg, dem Oberschwäbischen Pilgerweg oder einfach auf einem schönen Wegeabschnitt in unserer wunderbaren Landschaft. Das Programmheft ist kostenlos bei den örtlichen Tourist-Informationen oder im Internet unter www.westallgaeu.de bzw. www.ferienregion-allgaeu.de erhältlich.

Pilgern auf dem Jakobusweg

Der Weg ist das Ziel – Auf verschiedenen Routen führt der Jakobusweg quer durch unsere schöne Region vom Westallgäu bis an den Bodensee. Mit unserer Broschüre, die Sie kostenlos in den örtlichen Tourist-Informationen erhalten, möchten wir Ihnen eine informative Unterstützung zu sehenswerten Punkten, Gastronomie, Unterkünften, ÖPNV und vielem mehr an die Hand geben.



The logo for Allgäu, featuring the word "Allgäu" in a white, stylized font on a blue rectangular background. The background of the entire page is a photograph of a large bundle of dried green herbs, possibly St. John's wort, tied with a pink band, resting on a wooden surface.

Allgäu®

Weitere Informationen:

Ferienregion Allgäu-Bodensee
Kontakt über
Gästeamt – Tourist-Information
Bindstr. 10, 88239 Wangen
Telefon 07522 74 211
www.ferienregion-allgaeu.de

Westallgäu Tourismus
Kontakt über
Tourist Information Lindenberg
Museumsplatz 1,
88161 Lindenberg
Telefon 08381 9284310
www.westallgaeu.de

Scheidegg Tourismus
Rathausplatz 8, 88175 Scheidegg
Telefon 08381 89555
info@scheidegg.de
www.scheidegg.de

www.kraftquelleallgaeu.de

