Kraftquelle Allgäu Kräuter

2024

Inhalt

03
Kraftquelle Allgäu

06
Der Wald – Heimat von Kräutern und Wildpflanzen

08
Kräutergärten

14
Veranstaltungen rund um das Thema Kräuter

72
Weitere Kräuterexperten und Seminare

81
Kräuterpauschalen

84
Kraftquelle Allgäu – Pilgern

In den Kräutern liegt die Kraft

Was wären wir ohne Kräuter? Kräuter können gesund machen. Sie bringen Würze ins Leben, neue Energie, spürbare und sichtbare Lebensfreude. Sie machen unsere Natur bunt und üppig. Kräuter sind ein Glück am Wegesrand.

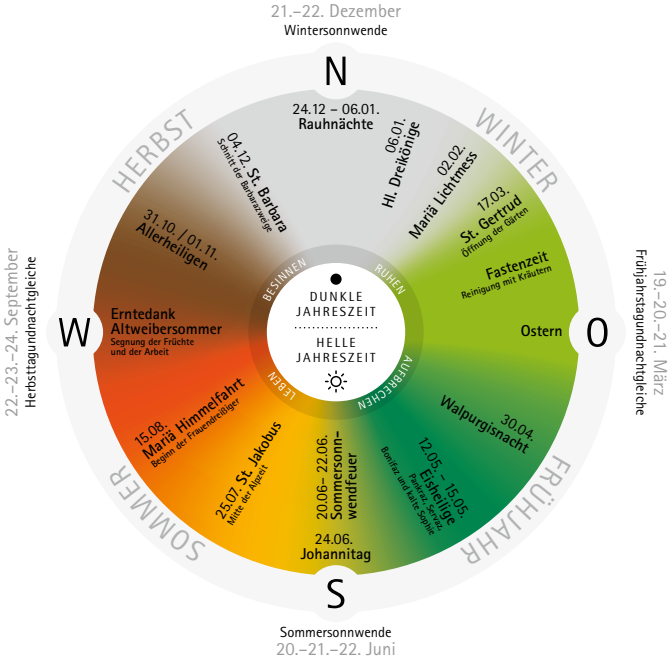
Wir wollen, dass Sie mehr davon haben. Auch wenn Sie ein Mittel zur Entschleunigung suchen oder der Alltag bunter sein dürfte.

Hier im Westallgäu treffen Sie auf Menschen, die mit der Kraft der Kräuter aufgewachsen sind.

Mit der Kraftquelle Allgäu und mit den Pilger- und Kräuterangeboten bieten wir, die Orte im Westallgäu und im Württembergischen Allgäu, Ihnen gemeinsam mit unseren Experten das ganze Jahr über kleine Auszeiten, die Sie lieben werden. Denn wir alle sehnen uns nach körperlichem und seelischem Wohlbefinden. Wir sehen uns!
Bei uns im Westallgäu und im Württembergischen Allgäu …

Das Jahresrad – Spirituelles Allgäu im Jahreskreis

Im Westallgäu und im Württembergischen Allgäu fällt es leicht, sich dem Kreislauf des Jahres zu öffnen.
Mit unserem Jahresrad, in dem sich uraltes Wissen und ein tiefer Glaube spiegeln, möchten wir Ihnen Anreize geben, wieder verstärkt im Einklang mit der Schöpfung und deren Ursprung zu leben – in Übereinstimmung mit seit Jahrhunderten überlieferten weltlichen und kirchlichen Bräuchen.
Wir laden Sie ein, die „Kraftquelle Allgäu - Kräuter" im Jahreslauf mit vielfältigen Angeboten zu entdecken.
Das Jahresrad unterteilt sich in die dunklen Jahreszeiten von Herbst und Winter und die hellen Jahreszeiten von Frühjahr und Sommer.



In den Monaten der Dunkelheit zieht sich die Natur in ihre Wurzeln zurück. Innere Ruhe und Besinnung können uns Menschen in dieser Phase in unserem oft hektischen Alltag entschleunigen. Mit dem Lichtfest der Heiligen Weihnacht drückt sich die Erwartung und Hoffnung auf wiederkehrende Helligkeit und grünendes Leben aus.

Dann endlich erwacht mit dem Frühling und dem Beginn der hellen Jahreszeit die Natur, wächst und gedeiht aufs Neue. Wir Menschen können wieder aktiver werden, hinausgehen und uns an der wiedererblühten Natur erfreuen, z. B. im Rahmen der Pilger- und Kräuterangebote der „Kraftquelle Allgäu". Gegen Ende des Sommers folgt die Erntezeit, die voller Dankbarkeit auf Gewachsenes und persönlich Erreichtes blicken darf, bevor sich nicht nur die Pflanzenwelt, sondern auch wir selbst uns wieder in uns zurückziehen. Der Kreislauf beginnt von Neuem.

Unsere Kräuterexperten und Wildkräuterführerinnen haben sich auch in diesem Jahr zahlreiche Angebote einfallen lassen. Diese möchten wir Ihnen in der vorliegenden Kräuterbroschüre näher vorstellen. Auf den Seiten 84 und 85 haben wir die wichtigsten Informationen über den zweiten „Kraftquelle Allgäu"-Baustein, das Pilgern, für Sie zusammengestellt.

Kraftquelle Allgäu

Der Wald – Heimat von Kräutern und Wildpflanzen

Im Allgäu können Sie eine wahre Pracht an heimischen Heilpflanzen erleben, nicht nur auf den Wiesen und am Wegesrand, sondern auch im Wald. So wie die Kräuter spendet der Wald uns Kraft: Er ist ein Ort für alle Sinne, Erholung für Geist und Körper.

Für unsere Region ist der Plenter-, aber auch der Bergwald typisch. Entdecken Sie ihn und seine Schätze gemeinsam mit unseren Kräuterexperten. Auch in den Kräutergärten der Region lässt sich einiges entdecken. Zudem sind sie Orte der Begegnung zwischen uns Menschen und den Heilpflanzen unserer Heimat.

Gehen Sie mit den Allgäuer Wildkräuterfrauen und anderen Kräuterexperten auf geheimnisvolle Erkundungstour und lernen Sie die vielfältigen Verwendungsmöglichkeiten von Ringelblume, Brennnessel, Schafgarbe und Co. kennen. Es wird gewandert, gesammelt, gekocht und geräuchert. Auch der Genuss in der feinen Kräuterküche kommt nicht zu kurz. Viel Freude beim Stöbern und Entdecken!

Kräutergärten

Kräutergärten

Artemisia – Allgäuer Kräutergarten

in Stiefenhofen-Hopfen

Artemisia ist ein Ort der Begegnung zwischen uns Menschen und den Heilpflanzen unserer Heimat. Das Gelände wird bewusst gestaltet und somit die Kulturlandschaft der Region belebt.
Es soll ein Ort für Menschen, Pflanzen und Tiere gleichermaßen sein.
In der Gärtnerei werden mehr als 200 verschiedene Kräuter und Heilpflanzen zum Verkauf angeboten. Die Teestube lädt zum Verweilen ein, es gibt einen biologischen Mittagstisch, Kaffee, Tee und Kuchen. Im Hofladen erwartet Sie ein großes Angebot an eigens hergestellten Produkten, Büchern und Bio-Lebensmitteln. Auch lohnt sich ein Blick in unseren Veranstaltungskalender.

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

Öffnungszeiten
Mittwoch–Freitag 12:00–18:00 Uhr
Samstag und Sonntag 10:00–18:00 Uhr
Mittagstisch immer ab 12:00 Uhr
Selbstbedienung in der Gärtnerei und dem Gemüsekeller jederzeit.

„Fruchtbares" – Biolandwirtschaft & Kräutergarten

in Bodnegg

Bei Fruchtbares geht es um die biologische Vielfalt! Diese auf unseren Feldern und Wiesen gezielt durch Humusaufbau und Artenvielfalt zu stärken, macht unsere Böden mit ihrer Pflanzen- und Tierwelt sowie die Gesundheit von uns Menschen zu Gewinnern! In der Biolandwirtschaft in Bodnegg mit Gärten und Landküche wird im Bauerngarten, in Permakultur und Kräutergarten der Bio-Gedanke gelebt. Hier wird Gästen gezeigt, wie Landwirte und Unternehmen sich beim Schutz unserer Böden intelligent vernetzen können und wie regenerative Landwirtschaft von uns allen gestärkt werden kann. Verbraucher erleben, wie aus diesen hochwertigen garteneigenen Rohstoffen ungewöhnliche kreative Genüsse entstehen, welche dann im Hofladen verkauft werden.

Fruchtbares UG
Seminarräume – Kochstudio-Hofladen – Bio Landwirtschaft
Buch 7, 88285 Bodnegg

Tel. 07520 9409650, info@fruchtbares.de, www.fruchtbares.de

Öffnungszeiten des Bio-Delikatessen Hofladen:
Mo. bis Fr. 10–16 Uhr, Sa. 10–13 Uhr

Kräutergärtle Himmelszipfele

in Wangen-Leupolz

An buntblühenden Staudenbeeten und dem Weinberg vorbei, führt der Weg den Kirchberg von Leupolz hinauf zum Kräutergärtle Himmelszipfele.
Am Eingang vor dem Tor befindet sich das zauberhafte Wunschbrünnele. Hier können die Besucher auf einer einladenden Bank verweilen und dem Froschkönig ihre Sorgen und Wünsche erzählen.
Im Zentrum vom Himmelszipfele steht eine große Trauerbuche, die auf wundersame Weise „himmlische" Antworten gibt und Kräutersprüche aus alter Zeit erzählen von den heilenden Kräften der Pflanzen. Ein achtsamer Spaziergang durch dieses freundliche Gärtlein schenkt jedem, der sich darauf einlässt, Ruhe und Frieden.
2018 wurde es als UNDEKADE-Projekt und Beispiel für biologische Vielfalt ausgezeichnet.

Kräutergärtle Himmelszipfele
unterhalb der Kirche in 88239 Wangen-Leupolz
www.wangen-tourismus.de

Das Kräutergärtle ist öffentlich zugänglich.
Führungen sind möglich.

Superfood Wildkräutergarten

in Stockenweiler-Hergensweiler

Eine große, aus Weide geflochtene Kräuterspirale bildet das Herz des Kräutergartens. Viele einheimische Heil- und Wildpflanzen, die unseren Speiseplan bereichern und durch ihre kraftvollen Inhaltstoffe als Superfood bezeichnet werden können, wachsen und gedeihen hier.
Bei unterschiedlichen Workshops werden diese Kraftpflanzen zu leckeren Speisen oder zur privaten Heilmittelherstellung entdeckt und verarbeitet.
Die frisch geernteten Heil- und Würzkräuter werden getrocknet, verarbeitet und als Teemischungen, Kräutersalze, Badezusätze und vielem anderen nach den Kursen, bzw. terminlicher Absprache verkauft.
Verantwortlich für den Garten ist Heidi Prinz, Kräuterfrau und zertifizierte Allg. Wildkräuterführerin sowie Heilkräuterpraktikerin nach Hildegard v. Bingen.

Superfood Wildkräutergarten
Stockenweiler 3, 88138 Hergensweiler
Heidi Prinz, Tel. 08388 98190, heidi@online-prinz.de
www.superfood-in-heidis-garten.de

Der Garten ist jederzeit tagsüber zugänglich.
Eine kleine Kostenbeteiligung ist erwünscht.
Verkauf, Workshops & Führungen sind nach Absprache gerne möglich.

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	reinigt die Atmosphäre
L	Löwenzahn	als Frühjahrskur
M	Melisse	gleicht unser Gemüt aus
N	Nachtviole	für schöne Haut
O	Odermennig	reinigt 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 fürs Wasserlassen
V	Veilchen	gibt Gelassenheit
W	Wegwarte	fördert die Intuition
Y	Ysop	gegen Melancholie
Z	Zinnkraut	stärkt das Bindegewebe

www.wildkraeuterfrau.info

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 beim Kochen am Lagerfeuer, Salben selbst herstellen oder Wildpflanzen essen lernen!

Veranstaltungsübersicht

Termin		Führung	Ort	Experte/in	S.
Mi.	31.01.	Baumbegegnungen feiern im Jahreskreis	Weiler im Allgäu	Tamara Leuthe	67
Fr.	23.02.	Heilsalben und Cremes	Wangen	Irmgard Diem	66
Sa.	24.02.	Waldspaziergang – Schwarzerle	Hergens-weiler	Heidi Prinz Elisabeth Rehm	38
Sa.	24.02.	Heilsalben und Cremes	Wangen	Irmgard Diem	66
Di.	27.02.	Lebensvielfalt im Jahreslauf	Stiefen-hofen	Dr. med. Helga Wollmerstedt	57
Fr.	08.03.	Kräuter-Heilweine und Öle nach Hildegard von Bingen	Wangen	Irmgard Diem	64
Sa.	09.03.	Kräuter-Heilweine und Öle nach Hildegard von Bingen	Wangen	Irmgard Diem	64
Sa.	16.03.	Natürlich bunt – Kräuter: kreativ & kulinarisch	Stiefen-hofen	Dr. med. Helga Wollmerstedt	59
Di.	19.03.	Superfood aus Wald und Wiese	Hergens-weiler	Heidi Prinz	39
Di.	19.03.	Lebensvielfalt im Jahreslauf	Stiefen-hofen	Dr. med. Helga Wollmerstedt	57
Di.	19.03.	Baumbegegnungen feiern im Jahreskreis	Weiler im Allgäu	Tamara Leuthe	67
Do.	21.03.	Wald & Wildpflanzen im Jahreslauf	Stiefen-hofen	Dr. med. Helga Wollmerstedt	58
Fr.	22.03.	Sagen, Mystik & altes Wissen	Scheidegg	Aurelia Nachbaur	52
Sa.	23.03.	Heilpflanzenspaziergang	Gestratz	Andrea Schröder	31
Sa.	23.03.	Mit Oxymel durchs Kräuterjahr	Stiefen-hofen	Heidi Prinz	60
So.	24.03.	Wilde Kräuter erleben, mit Märchen, Sagen & Legenden	Achberg	Birgitta Haug	24
Do.	28.03.	Grünkraft ist Lebenskraft	Lindenberg	Marianne Stöckeler	46
Fr.	05.04.	Kräuter am Wegesrand	Bad Wurzach	Sieglinde Walser-Weber	27
Do.	11.04.	Kräuter & Insekten	Aitrach	Heike Potrykus	26
Fr.	12.04.	Wildkräuterführung durch die Scheidegger Wasserfälle	Scheidegg	Heidi Prinz	53
Fr.	12.04.	Kräuter-Elixiere	Wangen	Irmgard Diem	65
Sa.	13.04.	Kräuterführung für Anfänger & Herstellung eines Kräutersalzes	Stiefen-hofen	Miriam Geisler	61
Sa.	13.04.	Natürlich bunt – Kräuter: kreativ & kulinarisch	Stiefen-hofen	Dr. med. Helga Wollmerstedt	59
Sa.	13.04.	Kräuter-Elixiere	Wangen	Irmgard Diem	65
Mi.	17.04.	Mit Hilfe der Natur, auf dem Weg zu guter Resilienz	Grünenbach	Gabriele Kofler	33

Veranstaltungsübersicht

Termin	Führung	Ort	Experte/in	S.
Fr. 19.04.	Sagen, Mystik & altes Wissen	Scheidegg	Aurelia Nachbaur	52
Di. 23.04.	Lebensvielfalt im Jahreslauf	Stiefenhofen	Dr. med. Helga Wollmerstedt	57
Do. 25.04.	Traditionelles Kräuterwissen der Hildegard von Bingen	Hergensweiler	Heidi Prinz Elisabeth Rehm	40
Do. 25.04.	Wald & Wildpflanzen im Jahreslauf	Stiefenhofen	Dr. med. Helga Wollmerstedt	58
Sa. 27.04.	Kräuterwanderung	Leutkirch	Marion Simma	43
So. 28.04.	Wilde Kräuter erleben, mit Märchen, Sagen & Legenden	Achberg	Birgitta Haug	24
So. 28.04.	Unsere grünen Freunde – Helfer für Gesundheit und Vitalität	Lindenberg	Heike & Horst Huber	47
So. 28.04.	Wildpflanzen essen und giftige Kreuzkräuter erkennen	Röthenbach	Marianne Stöckeler	50
Mo. 29.04.	Wildpflanzen essen und giftige Kreuzkräuter erkennen	Röthenbach	Marianne Stöckeler	51
Di. 30.04.	Baumbegegnungen feiern im Jahreskreis	Weiler im Allgäu	Tamara Leuthe	67
Fr. 03.05.	Kräuter am Wegesrand	Bad Wurzach	Sieglinde Walser-Weber	27
Sa. 04.05.	Heilpflanzenspaziergang	Gestratz	Andrea Schröder	31
Sa. 04.05.	Wildkräuterführung	Weiler im Allgäu	Wildkräuterführer/in	70
Do. 09.05.	Männerkräuter – für jeden Mann ist auch ein Kraut gewachsen	Achberg	Birgitta Haug	25
Fr. 10.05.	Bäume für Genuss und Heilung	Heimenkirch	Leni Weber	34
Fr. 10.05.	Wildkräuterführung durch die Scheidegger Wasserfälle	Scheidegg	Heidi Prinz	53
Sa. 11.05.	Kräuterführung für Anfänger & Herstellung eines Kräutersalzes	Stiefenhofen	Miriam Geisler	61
Mo. 13.05.	Heimat Wald	Gestratz	Andrea Schröder	32

Termin	Führung	Ort	Experte/in	S.
Mi. 15.05.	Kräuterspaziergang im Artemisia-Garten	Stiefenhofen	Felicitas Hagen	62
Fr. 17.05.	Baumblätter – wilde Waldküche	Scheidegg	Christine Giera	54
Fr. 17.05.	Sagen, Mystik & altes Wissen	Scheidegg	Aurelia Nachbaur	52
Do. 23.05.	Kräuter & Insekten	Aitrach	Heike Potrykus	26
Do. 23.05.	Oxymel – alkoholfreie Tinkturen herstellen	Hergensweiler	Heidi Prinz Elisabeth Rehm	41
Do. 23.05.	Wald & Wildpflanzen im Jahreslauf	Stiefenhofen	Dr. med. Helga Wollmerstedt	58
So. 26.05.	Die Kräuter der Adelegg	Buchenberg	Sonja Raiser-Stehr	30
So. 26.05.	Wildpflanzen essen und giftige Kreuzkräuter erkennen	Röthenbach	Marianne Stöckeler	50
Mo. 27.05.	Wildpflanzen essen und giftige Kreuzkräuter erkennen	Röthenbach	Marianne Stöckeler	51
Mi. 29.05.	Kräuterspaziergang im Artemisia-Garten	Stiefenhofen	Felicitas Hagen	62
Fr. 31.05.	Baumblätter – wilde Waldküche	Scheidegg	Christine Giera	54
Sa. 01.06.	Wildkräuterführung	Weiler im Allgäu	Wildkräuterführer/in	70
Mo. 03.06.	Superfood aus Wald und Wiese	Hergensweiler	Heidi Prinz	39
Fr. 07.06.	Kräuter am Wegesrand	Bad Wurzach	Sieglinde Walser-Weber	27
Sa. 08.06.	Kräuterführung für Anfänger & Herstellung eines Kräutersalzes	Stiefenhofen	Miriam Geisler	61
Mo. 10.06.	Heimat Wald	Gestratz	Andrea Schröder	32
Mi. 12.06.	Mit Hilfe der Natur, auf dem Weg zu guter Resilienz	Grünenbach	Gabriele Kofler	33
Fr. 14.06.	Wildkräuterführung durch die Scheidegger Wasserfälle	Scheidegg	Heidi Prinz	53

Veranstaltungsübersicht

Termin	Führung	Ort	Experte/in	S.
Sa. 15.06.	Stille Wasser und wilde Kräuter Kräuterwanderung	Weiler im Allgäu	Wildkräuter-führer/in	68
So. 16.06.	Die Kräuter der Adelegg	Buchenberg	Sonja Raiser-Stehr	30
Di. 18.06.	Natürlich bunt – Kräuter: kreativ & kulinarisch	Stiefen-hofen	Dr. med. Helga Wollmerstedt	59
Do. 20.06.	Bio-Genüsse aus dem „Frucht-bares"-Kräutergarten	Bodnegg	Angela Abler-Heilig	28
Do. 20.06.	Wald & Wildpflanzen im Jahreslauf	Stiefen-hofen	Dr. med. Helga Wollmerstedt	58
Fr. 21.06.	Sagen, Mystik & altes Wissen	Scheidegg	Aurelia Nachbaur	52
Fr. 21.06.	Kräuterkränze binden im Rhythmus der Jahreszeiten	Stiefen-hofen	Martina Eichmann	63
Fr. 21.06.	Baumbegegnungen feiern im Jahreskreis	Weiler im Allgäu	Tamara Leuthe	67
Sa. 22.06.	Heilpflanzenspaziergang	Gestratz	Andrea Schröder	31
Sa. 22.06.	Mit Oxymel durchs Kräuterjahr	Stiefen-hofen	Heidi Prinz	60
Mo. 24.06.	Johannisfeuer	Scheidegg	Brauchtums-fest	55
Mi. 26.06.	Kräuterspaziergang im Artemisia-Garten	Stiefen-hofen	Felicitas Hagen	62
Sa. 29.06.	Sonnwendkräuter & Rotöl	Bodnegg	Waltraud Wagner	29
Sa. 29.06.	Waldbaden oder Shinrin Yoku auf allgäuerisch	Neuravens-burg	Birgitta Haug	49
So. 30.06.	Wilde Kräuter erleben, mit Märchen, Sagen & Legenden	Achberg	Birgitta Haug	24
So. 30.06.	Wildpflanzen essen und giftige Kreuzkräuter erkennen	Röthenbach	Marianne Stöckeler	50
Mo. 01.07.	Wildpflanzen essen und giftige Kreuzkräuter erkennen	Röthenbach	Marianne Stöckeler	51

Termin	Führung	Ort	Experte/in	S.
Fr. 05.07.	Kräuter am Wegesrand	Bad Wurzach	Sieglinde Walser-Weber	27
Sa. 06.07.	Wildkräuterführung	Weiler im Allgäu	Wildkräuter-führer/in	70
Mo. 08.07.	Heimat Wald	Gestratz	Andrea Schröder	32
Fr. 12.07.	Wilde Kost am offenen Feuer	Scheidegg	Christine Giera	56
Fr. 12.07.	Wildkräuterführung durch die Scheidegger Wasserfälle	Scheidegg	Heidi Prinz	53
Sa. 13.07.	Kräuterführung für Anfänger & Herstellung eines Kräutersalzes	Stiefen-hofen	Miriam Geisler	61
So. 14.07.	Kräuterkränze binden im Rhythmus der Jahreszeiten	Stiefen-hofen	Martina Eichmann	63
Di. 16.07.	Lebensvielfalt im Jahreslauf	Stiefen-hofen	Dr. med. Helga Wollmerstedt	57
Mi. 17.07.	Mit Hilfe der Natur, auf dem Weg zu guter Resilienz	Grünenbach	Gabriele Kofler	33
Mi. 17.07.	Traditionelles Kräuterwissen der Hildegard von Bingen	Hergens-weiler	Heidi Prinz	40
Mi. 17.07.	Kräuterspaziergang im Artemisia-Garten	Stiefen-hofen	Felicitas Hagen	62
Do. 18.07.	Wald & Wildpflanzen im Jahreslauf	Stiefen-hofen	Dr. med. Helga Wollmerstedt	58
Fr. 19.07.	Mittsommer Kräuterwanderung	Heimenkirch	Leni Weber	36
Fr. 19.07.	Wilde Kost am offenen Feuer	Scheidegg	Christine Giera	56
Fr. 19.07.	Kräuterkränze binden im Rhythmus der Jahreszeiten	Stiefen-hofen	Martina Eichmann	63
Sa. 20.07.	Natürlich bunt – Kräuter: kreativ & kulinarisch	Stiefen-hofen	Dr. med. Helga Wollmerstedt	59
Sa. 20.07.	Wilde Wasser und wilde Kräuter Kräuterwanderung	Weiler im Allgäu	Wildkräuter-führer/in	69
So. 21.07.	Die Kräuter der Adelegg	Buchenberg	Sonja Raiser-Stehr	30

Veranstaltungsübersicht

Termin		Führung	Ort	Experte/in	S.
Fr.	26.07.	Sagen, Mystik & altes Wissen	Scheidegg	Aurelia Nachbaur	52
So.	28.07.	Wilde Kräuter erleben, mit Märchen, Sagen & Legenden	Achberg	Birgitta Haug	24
So.	28.07.	Wildpflanzen essen und giftige Kreuzkräuter erkennen	Röthenbach	Marianne Stöckeler	50
Mo.	29.07.	Wildpflanzen essen und giftige Kreuzkräuter erkennen	Röthenbach	Marianne Stöckeler	51
Mi.	31.07.	Baumbegegnungen feiern im Jahreskreis	Weiler im Allgäu	Tamara Leuthe	67
Fr.	02.08.	Kräuter am Wegesrand	Bad Wurzach	Sieglinde Walser-Weber	27
Sa.	03.08.	Natürlich bunt - Kräuter: kreativ & kulinarisch	Stiefenhofen	Dr. med. Helga Wollmerstedt	59
Sa.	03.08.	Wildkräuterführung	Weiler im Allgäu	Wildkräuterführer/in	70
So.	04.08.	Unsere grünen Freunde – Helfer für Gesundheit und Vitalität	Lindenberg	Heike & Horst Huber	47
Do.	08.08.	Was tun gegen Insektenstiche?	Hergensweiler	Heidi Prinz Elisabeth Rehm	42
Fr.	09.08.	Wildkräuterführung durch die Scheidegger Wasserfälle	Scheidegg	Heidi Prinz	53
Sa.	10.08.	Kräuterführung für Anfänger & Herstellung eines Kräutersalzes	Stiefenhofen	Miriam Geisler	61
Mo.	12.08.	Heimat Wald	Gestratz	Andrea Schröder	32
Mi.	14.08.	Kräuterspaziergang im Artemisia-Garten	Stiefenhofen	Felicitas Hagen	62
Fr.	16.08.	Pilze Schnupperführung	Lindenberg	Rick Frommknecht	48
Fr.	16.08.	Kräuterkränze binden im Rhythmus der Jahreszeiten	Stiefenhofen	Martina Eichmann	63
Sa.	17.08.	Wilde Wasser und wilde Kräuter Kräuterwanderung	Weiler im Allgäu	Wildkräuterführer/in	69

Termin		Führung	Ort	Experte/in	S.
Di.	20.08.	Lebensvielfalt im Jahreslauf	Stiefenhofen	Dr. med. Helga Wollmerstedt	57
Do.	22.08.	Wald & Wildpflanzen im Jahreslauf	Stiefenhofen	Dr. med. Helga Wollmerstedt	58
Fr.	23.08.	Pilze Schnupperführung	Lindenberg	Rick Frommknecht	48
Fr.	23.08.	Sagen, Mystik & altes Wissen	Scheidegg	Aurelia Nachbaur	52
Sa.	24.08.	Waldbaden oder Shinrin Yoku auf allgäuerisch	Neuravensburg	Birgitta Haug	49
So.	25.08.	Wilde Kräuter erleben, mit Märchen, Sagen & Legenden	Achberg	Birgitta Haug	24
So.	25.08.	Die Kräuter der Adelegg	Buchenberg	Sonja Raiser-Stehr	30
So.	25.08.	Wildpflanzen essen und giftige Kreuzkräuter erkennen	Röthenbach	Marianne Stöckeler	50
Mo.	26.08.	Wildpflanzen essen und giftige Kreuzkräuter erkennen	Röthenbach	Marianne Stöckeler	51
Mi.	28.08.	Kräuterspaziergang im Artemisia-Garten	Stiefenhofen	Felicitas Hagen	62
Fr.	30.08.	Pilze Schnupperführung	Lindenberg	Rick Frommknecht	48
Mi.	04.09.	Kräuterspaziergang im Artemisia-Garten	Stiefenhofen	Felicitas Hagen	62
Fr.	06.09.	Pilze Schnupperführung	Lindenberg	Rick Frommknecht	48
Sa.	07.09.	Wildkräuterführung	Weiler im Allgäu	Wildkräuterführer/in	70
Mo.	09.09.	Heimat Wald	Gestratz	Andrea Schröder	32
Mi.	11.09.	Mit Hilfe der Natur, auf dem Weg zu guter Resilienz	Grünenbach	Gabriele Kofler	33
Do.	12.09.	Superfood aus Wald und Wiese	Hergensweiler	Heidi Prinz	39

Veranstaltungsübersicht

Termin	Führung	Ort	Experte/in	S.
Fr. 13.09.	Wildkräuterführung durch die Scheidegger Wasserfälle	Scheidegg	Heidi Prinz	53
Sa. 14.09.	Kräuterseifenherstellung – Schritt für Schritt	Heimenkirch	Leni Weber	34
Fr. 20.09.	Pilze Schnupperführung	Lindenberg	Rick Frommknecht	48
Fr. 20.09.	Sagen, Mystik & altes Wissen	Scheidegg	Aurelia Nachbaur	52
Sa. 21.09.	Heilpflanzenspaziergang	Gestratz	Andrea Schröder	31
Sa. 21.09.	Stille Wasser und wilde Kräuter Kräuterwanderung	Weiler im Allgäu	Wildkräuterführer/in	68
So. 22.09.	Kräuterkränze binden im Rhythmus der Jahreszeiten	Stiefenhofen	Martina Eichmann	63
So. 22.09.	Mit Oxymel durchs Kräuterjahr	Stiefenhofen	Heidi Prinz	60
Di. 24.09.	Baumbegegnungen feiern im Jahreskreis	Weiler im Allgäu	Tamara Leuthe	67
Do. 26.09.	Oxymel – alkoholfreie Tinkturen herstellen	Hergensweiler	Heidi Prinz	41
Fr. 27.09.	Pilze Schnupperführung	Lindenberg	Rick Frommknecht	48
Sa. 28.09.	Wildkräuter und die Früchte des Herbstes	Leutkirch	Marion Simma	44
So. 29.09.	Wilde Kräuter erleben, mit Märchen, Sagen & Legenden	Achberg	Birgitta Haug	24
So. 29.09.	Wildpflanzen essen und giftige Kreuzkräuter erkennen	Röthenbach	Marianne Stöckeler	50
Mo. 30.09.	Wildpflanzen essen und giftige Kreuzkräuter erkennen	Röthenbach	Marianne Stöckeler	51
Fr. 04.10.	Pilze Schnupperführung	Lindenberg	Rick Frommknecht	48
Sa. 05.10.	Wildkräuterführung	Weiler im Allgäu	Wildkräuterführer/in	70

Termin	Führung	Ort	Experte/in	S.
Di. 08.10.	Lebensvielfalt im Jahreslauf	Stiefenhofen	Dr. med. Helga Wollmerstedt	57
Fr. 11.10.	Wildkräuterführung durch die Scheidegger Wasserfälle	Scheidegg	Heidi Prinz	53
Do. 17.10.	Wald & Wildpflanzen im Jahreslauf	Stiefenhofen	Dr. med. Helga Wollmerstedt	58
Sa. 19.10.	Natürlich bunt – Kräuter: kreativ & kulinarisch	Stiefenhofen	Dr. med. Helga Wollmerstedt	59
Di. 22.10.	Lebensvielfalt im Jahreslauf	Stiefenhofen	Dr. med. Helga Wollmerstedt	57
Fr. 25.10.	Sagen, Mystik & altes Wissen	Scheidegg	Aurelia Nachbaur	52
Sa. 26.10.	Mit Oxymel durchs Kräuterjahr	Stiefenhofen	Heidi Prinz	60
Di. 29.10.	Superfood aus Wald und Wiese	Hergensweiler	Heidi Prinz	39
Do. 31.10.	Baumbegegnungen feiern im Jahreskreis	Weiler im Allgäu	Tamara Leuthe	67
Fr. 15.11.	Räuchern & Rauhnacht	Heimenkirch	Leni Weber	37
Fr. 15.11.	Sagen, Mystik & altes Wissen	Scheidegg	Aurelia Nachbaur	52
Sa. 16.11.	Natürlich bunt – Kräuter: kreativ & kulinarisch	Stiefenhofen	Dr. med. Helga Wollmerstedt	59
Sa. 23.11.	Räuchern mit heimischen Kräutern	Leutkirch	Marion Simma	45
Fr. 29.11.	Kräuterkränze binden im Rhythmus der Jahreszeiten	Stiefenhofen	Martina Eichmann	63
Sa. 30.11.	Kräuterkränze binden im Rhythmus der Jahreszeiten	Stiefenhofen	Martina Eichmann	63
Mi. 18.12.	Baumbegegnungen feiern im Jahreskreis	Weiler im Allgäu	Tamara Leuthe	67

Wilde Kräuter erleben, mit Märchen, Sagen & Legenden

Geführte Wanderung mit Allgäuer Wildkräuterführerin und Geschichtenerzählerin Birgitta Haug

So. 24.03.2024
So. 28.04.2024
So. 30.06.2024
So. 28.07.2024
So. 25.08.2024
So. 29.09.2024

Beschreibung	Eine Kräuterführung der besonderen Art, rund um das Schloss Achberg, durch die stimmungsvolle, wilde und naturbelassene Flusslandschaft des Argentals. Die wilden Kräuter und Baumpersönlichkeiten laden uns ein, inne zu halten und können kraftspendend sein für unseren weiteren Weg. Sie offenbaren ihre Kraft und ihre Magie, lassen uns teilhaben an den uralten Geschichten und Legenden, die um sie ranken.
Treffpunkt	10:30 Uhr Infotafel am Parkplatz Schloss Achberg Achberg 2, 88147 Achberg
Strecke / Dauer	1,5 km / 2 Stunden
Preis p. P.	15 €, Kinder bis 16 Jahre frei
Anmeldung	bis spätestens 1 Tag vor Termin
Teilnehmer	6 bis 20 Personen
Sonstiges	nicht barrierefrei, auch bei leichtem Regen
Gruppen	Wunschtermin auf Anfrage möglich Gruppen ab 10 Personen: 15 € pro Person
Anbieter und Kontakt	Birgitta Haug Faustin-Mennel-Str. 15, 88239 Wangen Tel. 0152 34586040 birgitta.haug@email.de

Männerkräuter – für jeden Mann ist auch ein Kraut gewachsen

Wildkräuterführung mit der Allgäuer Wildkräuterführerin und Geschichtenerzählerin Birgitta Haug

Do. 09.05.2024

Beschreibung	Eine launige und kurzweilige Wildkräuterführung speziell zum Vatertag. „Die Kunst, der Medizin besteht darin, den Patienten zu amüsieren, während die Natur die Krankheit heilt", Voltaire. Wir bewegen uns auf den Spuren der bemerkenswerten Männerkräuter für Männer jeden Alters, die immer auch die Kräuter der Frauen und Personen sind, die sie lieben. Eine Heldenreise der besonderen Art – lasst euch überraschen.
Treffpunkt	10:30 Uhr Infotafel am Parkplatz Schloss Achberg Achberg 2, 88147 Achberg
Strecke / Dauer	2 km / 2 Stunden
Preis p. P.	15 €, Kinder sind frei
Anmeldung	bis spätestens 1 Tag vor Termin
Teilnehmer	10 bis 20 Personen
Sonstiges	für Männer und Frauen
Gruppen	–
Anbieter und Kontakt	Birgitta Haug Faustin-Mennel-Str. 15, 88239 Wangen Tel. 0152 34586040, birgitta.haug@email.de

Kräuter & Insekten

Führung mit Allgäuer Wildkräuterführerin und Blühbotschafterin Heike Potrykus

Do. 11.04.2024
Do. 23.05.2024

Beschreibung	Bei einem Spaziergang lernen Sie die Wildkräuter am Wegesrand und ihre vielfältigen Verwendungsmöglichkeiten kennen. Auch werden Sie einen Blick auf die Welt der Insekten werfen. Was kann jeder Einzelne tun, damit sich diese im Garten wieder wohlfühlen?
Treffpunkt	18:00 Uhr Rathaus Aitrach Schwalweg 10, 88319 Aitrach
Strecke / Dauer	1,5 bis 2 Stunden
Preis p. P.	10 €
Anmeldung	bis spätestens 3 Tage vor Termin
Teilnehmer	keine Angabe
Sonstiges	bei jeder Witterung, witterungsgerechte Kleidung, auf Wunsch rollstuhl- und kinderwagengerecht
Gruppen	Wunschtermin auf Anfrage möglich
Anbieter und Kontakt	Heike Potrykus Oberau 1, 88740 Buxheim Tel. 08331 9605444 heike.potrykus@gmx.net

Kräuter am Wegesrand

Geführte Wanderung mit Allgäuer Wildkräuterführerin Sieglinde Walser-Weber

Fr. 05.04.2024
Fr. 03.05.2024
Fr. 07.06.2024
Fr. 05.07.2024
Fr. 02.08.2024

Beschreibung	Bei einer kleinen Wanderung die Kräuter am Wegesrand sehen, riechen und probieren. Jede Pflanze hat ihren eigenen Geruch, Geschmack und Aussehen. Sie erfahren, wie die Kräuter richtig zu bestimmen sind sowie für welche Heil-, Küchenzwecke usw. sie zu verwenden sind. Im Anschluss könnt ihr euch gerne noch in gemütlicher Runde mit einem alkoholfreien Kräutergetränk (im Preis inbegriffen) zusammensetzen.
Treffpunkt	14:30 Uhr Am Bach 3, 88410 Bad Wurzach-Eintürnen
Strecke / Dauer	ca. 1 bis 2 km / ca. 2 Stunden
Preis p. P.	13 € inkl. Kräutergetränk, Kinder bis 10 Jahre frei
Anmeldung	bis spätestens 1 Tag vor Termin
Teilnehmer	5 bis 20 Personen
Sonstiges	nur bei trockener Witterung kinderwagengerecht
Gruppen	-
Anbieter	Bad Wurzach Info Rosengarten 1, 88410 Bad Wurzach
Kontakt	Sieglinde Walser-Weber Tel. 07527 954411, sp.walser@gmail.com

Bio-Genüsse aus dem „Fruchtbares“

Führung & Kochkurs mit Hauswirtschaftsleiterin Angela Abler-Heilig

Do. 20.06.2024

Beschreibung	Biologische Vielfalt erleben, sich stärken und schmecken steht bei „Fruchtbares“ im Mittelpunkt. Lernen Sie bei einer Genussführung durch den heimischen Garten, wie Rohstoffe selbst verarbeitet aus erster Hand genossen werden und wie die aus ihrer Wichtigkeit und Bedeutsamkeit geratenen „schlichten Genüsse“ wieder belebt werden.
Treffpunkt	17:00 Uhr Buch 7, 88285 Bodnegg
Strecke / Dauer	ca. 3 Stunden
Preis p. P.	99 € zzgl. Kosten für Getränke
Anmeldung	bis spätestens 29.05.2024
Teilnehmer	mindestens 14 Personen
Sonstiges	rollstuhl- und kinderwagengerecht
Gruppen	Wunschtermin auf Anfrage ab 14 Personen
Anbieter und Kontakt	Fruchtbares UG Angela Abler-Heilig Buch 7, 88258 Bodnegg Tel. 07520 9409650 info@fruchtbares.de

Sonnwendkräuter & Rotöl

Führung und Workshop mit Allgäuer Wildkräuterführerin Waltraud Wagner

Sa. 29.06.2024

Beschreibung	Zur Sommersonnwende befindet sich die Pflanzenwelt in üppiger Entfaltung: die Kraft der Kräuter erreicht ihren Höhepunkt. Wir lernen einige der traditionell zur Sonnwendzeit gesammelten Kräuter (auch Johanniskräuter genannt) und ihre vielfältigen Verwendungsmöglichkeiten bei einer kleinen Wanderung kennen. Des Weiteren setzen wir ein Johanniskrautöl (auch als Rotöl bezeichnet) an, das nach der überlieferten Volksheilkunde traditionell für wundheilende und entzündungshemmende Zwecke Verwendung findet.
Treffpunkt	14:30 Uhr Tal 3, 88285 Bodnegg
Strecke / Dauer	0,5 km / 2 bis 3 Stunden
Preis p. P.	20 € inkl. Materialkosten
Anmeldung	bis spätestens 3 Tage vor Termin
Teilnehmer	6 bis 15 Personen
Sonstiges	nur bei trockenem Wetter, festes Schuhwerk erforderlich
Gruppen	–
Anbieter und Kontakt	Waltraud Wagner Tal 3, 88285 Bodnegg Tel. 07520 91239, wagner-tal@gmx.de

Die Kräuter der Adelegg

Geführte Wanderung
mit Allgäuer
Wildkräuterführerin
Sonja Raiser-Stehr

So. 26.05.2024
So. 16.06.2024
So. 21.07.2024
So. 25.08.2024

Beschreibung	In der rauen und gesunden Umgebung der Adelegg entfalten je nach Jahreszeit viele Wildkräuter eine ungeahnte Pracht: ihre Farben, ihren Duft, ihre Kräfte und ihr verborgenes Wesen. Unsere Kräuterfachfrau gibt nicht nur Tipps zur schmackhaften Verwendung der heimischen Wildkräuter in der Küche, sondern erklärt auch deren Wirkung als Heilmittel. Die Wanderung führt durch das Kreuzthal zu den schönsten Wildkräuterplätzen der Adelegg.
Treffpunkt	10:00 Uhr Blockwiesen, Wanderparkplatz Ulmerthal Im Ulmerthal, 87474 Buchenberg
Strecke / Dauer	ca. 2 bis 3 km / 2 Stunden
Preis p. P.	12 € Erwachsene (10 € mit Gästekarte Isny) 8 € Schüler und Studenten
Anmeldung	bis 2 Tage vor Termin unter www.isny.de/erlebnisse
Teilnehmer	5 bis 15 Personen
Sonstiges	witterungsgerechte Kleidung, festes Schuhwerk erforderlich, ein Gefäß zum Sammeln von Kräutern empfohlen
Gruppen	–
Anbieter und Kontakt	Isny Marketing GmbH Büro für Tourismus Marktplatz 2, 88316 Isny im Allgäu Tel. 07562 9999050 info@isny-marketing.de

Heilpflanzenspaziergang

Führung und Workshop
mit Allgäuer Wildkräuter-
führerin und Natur-
heilkundlerin
Andrea Schröder

Sa. 23.03.2024
Reinigende Pflanzen des Frühlings
Sa. 04.05.2024
Heilpflanzen zu Walpurgis
Sa. 22.06.2024
Heilpflanzen zur Sommer-
sonnenwende
Sa. 21.09.2024
Heilpflanzen und Wurzeln des
Herbstes

Beschreibung	Entdeckungsreise zwischen Moor, Wald, Wiese und Garten, Heilpflanzen entdecken, erkennen und unterscheiden. Ernten und Verarbeiten für Gesundheit und Genuss. Mythologie, Geschichten, Faszination Pflanzen, Natur, Biodiversität, Vernetzung von Tieren und Pflanzen.
Treffpunkt	14:00 Uhr Rutzen 57, 88167 Gestratz
Strecke / Dauer	1 km / 2 Stunden
Preis p. P.	10 €
Anmeldung	bis spätestens 3 Tage vor Termin
Teilnehmer	5 bis 15 Personen
Sonstiges	witterungsgerechte Kleidung, festes Schuhwerk, kinderwagengerecht
Gruppen	Wunschtermin auf Anfrage möglich
Anbieter und Kontakt	Andrea Schröder Rutzen 57, 88167 Gestratz Tel. 0170 8144369 schluesselblume.17@web.de

Heimat Wald – für Gesundheit und Bewegung

Führung mit Allgäuer Wildkräuterführerin und Naturheilkundlerin Andrea Schröder

Mo. 13.05.2024
Mo. 10.06.2024
Mo. 08.07.2024
Mo. 12.08.2024
Mo. 09.09.2024

Beschreibung	Die besondere Liebe zum Wald, Inspiration für alle Sinne, Erholung für Geist und Seele, berührt das Herz so mannigfaltig. Eine Wanderung über schmale Stiege und feste Wege zum Aussichtspunkt unterhalb der Schweineburg. Entdecken, Neues und Bekanntes, Ruhe, Entspannung und Bewegung.
Treffpunkt	17:00 Uhr Rutzen 57, 88167 Gestratz
Strecke / Dauer	4 km / 2 Stunden
Preis p. P.	10 €
Anmeldung	bis spätestens 3 Tage vor Termin
Teilnehmer	5 bis 15 Personen
Sonstiges	witterungsgerechte Kleidung, festes Schuhwerk
Gruppen	Wunschtermin auf Anfrage möglich
Anbieter und Kontakt	Andrea Schröder Rutzen 57, 88167 Gestratz Tel. 0170 8144369 schluesselblume.17@web.de

Mit Hilfe der Natur, auf dem Weg zu guter Resilienz

Führung und Workshop mit Allgäuer Wildkräuterführerin Gabriele Kofler

Mi. 17.04.2024
Mi. 12.06.2024
Mi. 17.07.2024
Mi. 11.09.2024

Beschreibung	„Resilienz ist das Immunsystem unserer Psyche oder unserer Seele, welches uns beim Umgang mit Stress, Belastungen und Krisen unterstützt" (Zitat Gabriele Amann). Die Natur bringt uns nachweislich zur Ruhe. Sie lernen in diesem Seminar, wie Sie in stressigen und herausfordernden Situationen, mithilfe von Symbolen aus der Natur, wieder klare Gedanken fassen können. Sie erleben, wie Sie Ihren eigenen Stolpersteinen, die Sie im Alltag plötzlich emotional so leicht aus der Spur werfen, auf die Schliche kommen und in Zukunft besser darauf reagieren können.
Treffpunkt	14:00 Uhr Parkplatz vor der Kirche, 88167 Grünenbach
Strecke / Dauer	3 km / 2,5 Stunden
Preis p. P.	20 €
Anmeldung	bis spätestens 2 Tage vor Termin
Teilnehmer	4 bis 12 Personen
Sonstiges	nur bei trockenem Wetter, festes Schuhwerk erforderlich
Gruppen	–
Anbieter und Kontakt	Gabriele Kofler Riederweg 3, 88167 Grünenbach Tel. 08383 9294336, gaby.kofler@outlook.de

Kräuterseifenherstellung – Schritt für Schritt

Workshop mit Allgäuer Wildkräuterführerin Leni Weber

Sa. 14.09.2024

Beschreibung	Die Seifensiederei ist eine uralte Kulturtechnik, die von Menschen über tausende von Jahren entwickelt wurde. Handgemachte, kaltgerührte Naturseife mit rückfettenden Pflanzenölen, duftenden Kräutern und ätherischen Ölen sorgen für ein unvergleichliches Hautgefühl. Jeder darf Seife mit nach Hause nehmen.
Treffpunkt	14:00 Uhr Paul-Bäck-Haus Kempter Straße 6, 88178 Heimenkirch
Strecke / Dauer	ca. 3,5 Stunden
Preis p. P.	48 € inklusive Skript und Material
Anmeldung	bis spätestens 2 Tage vor Termin
Teilnehmer	6 bis 12 Personen
Gruppen	–
Anbieter und Kontakt	Leni Weber Geigersthal 21, 88178 Heimenkirch Tel. 08381 6712 plweber@t-online.de

Bäume für Genuss und Heilung

Geführte Wanderung mit Allgäuer Wildkräuterführerin Leni Weber

Fr. 10.05.2024

Beschreibung	Junge Baumfrische Blätter, Nadeln und Knospen, können unseren Speisezettel kulinarisch bereichern. Bei dieser Baumwanderung tauchen wir ein in die Fülle des Waldes. Wir genießen eine Baumköstlichkeit und stellen heilsames daraus her. Jeder darf eine Kostprobe mit nach Hause nehmen.
Treffpunkt	14:00 Uhr Geigerstahl 21, 88178 Heimenkirch
Strecke / Dauer	ca. 2,5 km / 2,5 bis 3 Stunden
Preis p. P.	25 € inkl. Material
Anmeldung	bis spätestens 1 Tag vor Termin
Teilnehmer	6 bis 12 Personen
Sonstiges	bitte ein Glas (ca. 50 ml), ein Schneidebrett und ein Messer mitbringen
Gruppen	Wunschtermin auf Anfrage möglich
Anbieter und Kontakt	Leni Weber Geigersthal 21, 88178 Heimenkirch Tel. 08381 6712 plweber@t-online.de

Mittsommer Kräuter-wanderung

Geführte Wanderung
mit Allgäuer Wildkräuter-
führerin Leni Weber

Fr. 19.07.2024

Beschreibung	Bei dieser Mittsommer-Kräuterwanderung im Hammermoos entdecken wir eine unwahrscheinliche Vielfalt an Kräutern. Wiesenkönigin, Elfenampfer, Johanniskraut, Schafgarbe und vieles mehr sind typische Heilpflanzen des Sommers. Wir nehmen sie mit allen Sinnen wahr, erfahren ihre volksheilkundliche Heilwirkung und hören Geschichten.
Treffpunkt	17:00 Uhr Bahnübergang Riedhirsch, 88178 Heimenkirch
Strecke / Dauer	3 km / 2,5 bis 3 Stunden
Preis p. P.	17 €
Anmeldung	bis spätestens 12 Uhr am Veranstaltungstag
Teilnehmer	5 bis 15 Personen
Sonstiges	festes Schuhwerk erforderlich
Gruppen	Wunschtermin auf Anfrage möglich
Anbieter und Kontakt	Leni Weber Geigersthal 21, 88178 Heimenkirch Tel. 08381 6712 plweber@t-online.de

Räuchern & Rauhnacht

Führung und Workshop
mit Allgäuer Wildkräuter-
führerin Leni Weber

Fr. 15.11.2024

Beschreibung	Unsere Vorfahren wussten noch um die reinigende, schützende und heilende Wirkung des Räucherns. Die Menschen verräucherten Kräuter, Hölzer und Harze zu wichtigen Gelegenheiten ihres Lebens und zu bestimmten Anlässen das ganze Jahr über, besonders auch in den Rauhnächten. Wir erfahren mehr zu den Rauhnächten , wie geräuchert wird und welche Kräuter dafür verwendet werden.
Treffpunkt	18:00 Uhr Paul-Bäck-Haus Kempter Straße 6, 88178 Heimenkirch
Strecke / Dauer	ca. 2,5 Stunden
Preis p. P.	28 € inkl. Skript
Anmeldung	bis spätestens 2 Tage vor Termin
Teilnehmer	8 bis 15 Personen
Gruppen	–
Anbieter und Kontakt	Leni Weber Geigersthal 21, 88178 Heimenkirch Tel. 08381 6712, plweber@t-online.de

Waldspaziergang

Führung mit Allgäuer Wildkräuterführerin Heidi Prinz und Kräuterpädagogin Elisabeth Rehm

Sa. 24.02.2024
Schwarzerle

Beschreibung	Ein Wald ist ein sogenanntes „Ökosystem". Darunter wird eine Lebensgemeinschaft von Lebewesen in einem bestimmten Lebensraum verstanden. Auch die unbelebten Bestandteile in der Natur spielen im Ökosystem eine wichtige Rolle. Dazu gehören zum Beispiel Gestein, die Mineralien im Boden, Luft und Wasser (wikipedia). Bei unserem Waldspaziergang zum nahe gelegenen Naturschutzgebiet „Stockenweiler Weiher" erfahren wir Allgemeines über den Wald als Lunge der Natur, sowie Spezielles über die dort häufig vorkommende und interessante Schwarzerle. Wie können wir sie nutzen? Wie kann sie uns helfen?
Treffpunkt	14:00 Uhr Heidis Kräutergarten Stockenweiler 3, 88138 Hergensweiler
Strecke / Dauer	max. ca. 2 km / 1,5 Stunden
Preis p. P.	10 €
Anmeldung	bis spätestens am Vortag
Teilnehmer	6 bis 20 Personen
Sonstiges	witterungsgerechte Kleidung, festes Schuhwerk
Gruppen	Wunschtermin auf Anfrage möglich Gruppen bis 10 Personen: 100 € Gruppen ab 11 Personen: 10 € pro Person
Anbieter und Kontakt	Heidi Prinz Stockenweiler 3, 88138 Hergensweiler Tel. 08388 98190 heidi@online-prinz.de

Superfood aus Wald und Wiese

Workshop mit Allgäuer Wildkräuterführerin Heidi Prinz

Di.19.03.2024 | 15:00 Uhr
Superfood des Frühlings

Mo. 03.06.2024 | 18:00 Uhr
Sommerküche mit heimischem Superfood

Do. 12.09.2024 | 17:00 Uhr
Wildbeeren – herbstliches Superfood bevorraten

Di. 29.10.2024 | 15:00 Uhr
Wärmende Nahrung für den Winter

Beschreibung	Bei meinen Wildkräuterworkshops entdecken wir die Schätze der Natur vor unseren Füßen, lernen sie zu erkennen und erfahren, womit sie uns beschenken wollen, wenn wir sie in unser Leben und unseren Speiseplan hereinlassen. Wir sammeln Wildkräuter passend zur Jahreszeit und stellen miteinander etwas Schmackhaftes her, das anschließend gemeinsam vor Ort verzehrt wird.
Treffpunkt	Heidis Kräutergarten Stockenweiler 3, 88138 Hergensweiler
Strecke / Dauer	max. ca. 2 km / 3 Stunden
Preis p. P.	28 €
Anmeldung	bis spätestens 2 Tage vor Termin
Teilnehmer	6 bis 20 Personen
Sonstiges	witterungsgerechte Kleidung, festes Schuhwerk
Gruppen	Wunschtermin auf Anfrage möglich Gruppen bis 10 Personen: 280 € Gruppen ab 11 Personen: 28 € pro Person
Anbieter und Kontakt	Heidi Prinz Stockenweiler 3, 88138 Hergensweiler Tel. 08388 98190, heidi@online-prinz.de

Traditionelles Kräuterwissen der Hildegard von Bingen

Führung und Workshop mit Allgäuer Wildkräuterführerin und zertifizierter Fachfrau für Kräuterwissen der Hildegard von Bingen Heidi Prinz und Kräuterpädagogin Elisabeth Rehm

Do. 25.04.2024 | 17:00 Uhr
Heilsalben und Heilöle
Mi. 17.07.2024 | 18:00 Uhr
Sommerliche Heilmittel

Beschreibung	Hildegard von Bingen spielt in der traditionellen Europäischen Medizin (TEM) neben Paracelsus, Kneipp, u.a. eine wichtige Rolle. Ihre Darstellungen sind einzigartig und auch heute noch aktuell und hilfreich. Wir besprechen einige wichtige Pflanzen der großen Kräuterkundigen und bereiten miteinander ein Heilmittel bzw. eine Heilsalbe nach ihren Rezepten zu, das nach Hause mitgenommen werden kann.
Treffpunkt	17:00 Uhr Heidis Kräutergarten Stockenweiler 3, 88138 Hergensweiler
Strecke / Dauer	max. ca. 2 km / 3 Stunden
Preis p. P.	28 €
Anmeldung	bis spätestens zwei Tage vor Termin
Teilnehmer	6 bis 20 Personen
Sonstiges	festes Schuhwerk und witterungsgerechte Kleidung erforderlich
Gruppen	Wunschtermin auf Anfrage möglich Gruppen bis 10 Personen: 280 € Gruppen ab 11 Personen 28 € p. P.
Anbieter und Kontakt	Heidi Prinz Stockenweiler 3, 88138 Hergensweiler Tel. 08388 98190, heidi@online-prinz.de

Oxymel – alkoholfreie Tinkturen herstellen

Führung und Workshop mit Allgäuer Wildkräuterführerin und zert. Fachfrau für Kräuterwissen der Hildegard von Bingen Heidi Prinz und Kräuterpädagogin Elisabeth Rehm

Do. 23.05.2024 | 18:00 Uhr
Oxymel aus Blüten
Do. 26.09.2024 | 16:00 Uhr
Oxymel aus Früchten

Beschreibung	Oxymel ist eine wirksame Kräutertinktur ohne Alkohol, die sich besonders für Kinder und alkoholabstinente Personen empfiehlt. Ihre Zubereitung ist einfach und kann leicht erlernt werden. Im Kurs erfahren die Teilnehmenden Grundsätzliches zur Herstellung, Wirksamkeit und Anwendung. Anschließend werden unterschiedliche Zubereitungen verkostet. Es werden zwei verschiedene Oxymele hergestellt, die von den Teilnehmenden mit nach Hause genommen werden können.
Treffpunkt	Heidis Kräutergarten Stockenweiler 3, 88138 Hergensweiler
Strecke / Dauer	max. ca. 2 km / 3 Stunden
Preis p. P.	28 €
Anmeldung	bis spätestens 2 Tage vor Termin
Teilnehmer	6 bis 20 Personen
Sonstiges	festes Schuhwerk und witterungsgerechte Kleidung erforderlich
Gruppen	Wunschtermin auf Anfrage möglich Gruppen bis 10 Personen: 280 € Gruppen ab 11 Personen 28 € p. P.
Kontakt	Heidi Prinz Stockenweiler 3, 88138 Hergensweiler Tel. 08388 98190, heidi@online-prinz.de

Was tun gegen Insektenstiche?

Führung und Workshop mit Allgäuer Wildkräuterführerin und zert. Fachfrau für Kräuterwissen der Hildegard von Bingen Heidi Prinz und Kräuterpädagogin Elisabeth Rehm

Do. 08.08.2024

Beschreibung	In der schönen Sommerzeit werden wir auch immer wieder von Stechmücken und anderen Insekten attackiert. Die Natur schenkt uns einiges an Kräutern, damit wir die unliebsamen Gäste vertreiben können. Wenn dann doch die Tierchen zugestochen haben, hilft uns natürlich ein Insektenstift. Diesem Thema widmet sich der Workshop und wir lernen in Theorie und Praxis unterschiedliche Hilfsmittel kennen, die die Teilnehmenden gemeinsam zubereiten und anschließend mit nach Hause nehmen können.
Treffpunkt	18:00 Uhr Heidis Kräutergarten Stockenweiler 3, 88138 Hergensweiler
Strecke / Dauer	max. ca. 2 km / 3 Stunden
Preis p. P.	28 €
Anmeldung	bis spätestens 2 Tage vor Termin
Teilnehmer	6 bis 20 Personen
Sonstiges	festes Schuhwerk und witterungsgerechte Kleidung erforderlich
Gruppen	Wunschtermin auf Anfrage möglich Gruppen bis 10 Personen: 280 € Gruppen ab 11 Personen 28 € p. P.
Kontakt	Heidi Prinz Stockenweiler 3, 88138 Hergensweiler Tel. 08388 98190, heidi@online-prinz.de

Kräuterwanderung

Geführte Wanderung mit Allgäuer Wildkräuterführerin Marion Simma

Sa. 27.04.2024

Beschreibung	Bei einem entspannten Spaziergang durch Wald und Wiesen entdecken wir gemeinsam, welche Schätze Mutter Natur für uns bereithält. Am Wegesrand begegnen uns viele heimische Kräuter. Einige von ihnen werden Sie kennenlernen und so manches über ihre Anwendungsmöglichkeiten und die Verwendung in der Kräuterküche erfahren.
Treffpunkt	13:00 Uhr Parkplatz gegenüber ehem. Krankenhaus, Ottmannshofer Straße 44, 88299 Leutkirch
Strecke / Dauer	3 Stunden
Preis p. P.	20 €
Anmeldung	bis spätestens 3 Tage vor Termin
Teilnehmer	5 bis 10 Personen
Sonstiges	witterungsgerechte Kleidung, leere Glasflasche mitbringen
Gruppen	Wunschtermin auf Anfrage ab 8 Personen möglich
Anbieter und Kontakt	Volkshochschule Leutkirch e. V. Marktstraße 32, 88299 Leutkirch Tel. 07561 87-188 vhs@leutkirch.de

Wildkräuter und die Früchte des Herbstes

Geführte Wanderung mit Allgäuer Wildkräuterführerin Marion Simma

Sa. 28.09.2024

Beschreibung	Bei einem Spaziergang über die Wiese und durch den Wald lernen wir die Heilwirkung und Anwendung verschiedener Heilkräuter und der Früchte des Herbstes kennen. Wir erfahren, wie wir diese konservieren können, um sie als Hausmittel in der kalten Jahreszeit und Erkältungszeit anzuwenden.
Treffpunkt	13:00 Uhr Parkplatz gegenüber ehem. Krankenhaus, Ottmannshofer Straße 44, 88299 Leutkirch
Dauer	3 Stunden
Preis p. P.	20 €
Anmeldung	bis spätestens 3 Tage vor Termin
Teilnehmer	5 bis 10 Personen
Sonstiges	witterungsgerechte Kleidung, passendes Schuhwerk und ein kleines sauberes Marmeldenglas mitbringen
Gruppen	Wunschtermin auf Anfrage ab 8 Personen möglich
Anbieter und Kontakt	Volkshochschule Leutkirch e. V. Marktstraße 32, 88299 Leutkirch Tel. 07561 87-188 vhs@leutkirch.de

Räuchern mit heimischen Kräutern

Seminar mit Allgäuer Wildkräuterführerin Marion Simma

Sa. 23.11.2024

Beschreibung	Das Räuchern mit Kräutern hat eine uralte Tradition – besonders bei uns im Allgäu. Es wird geräuchert, um zu danken, zu reinigen, zu schützen und zu segnen. Es tut gut, besondere Lebenssituationen mit speziellen Räucherungen und kleinen Ritualen zu begleiten. Gerade die dunkle Jahreszeit und der Jahreswechsel bieten sich wunderbar dafür an. Zusammen können wir diese alte Tradition wieder aufleben lassen.
Treffpunkt	15:00 Uhr Torhaus, 2. OG, Raum C, Schneegasse 10 88299 Leutkirch
Strecke / Dauer	2,5 Stunden
Preis p. P.	17 €
Anmeldung	bis spätestens 3 Tage vor Termin
Teilnehmer	5 bis 10 Personen
Gruppen	Wunschtermin auf Anfrage ab 8 Personen möglich
Anbieter und Kontakt	Volkshochschule Leutkirch e. V., Marktstraße 32, 88299 Leutkirch, Tel. 07561 87-188 vhs@leutkirch.de

Grünkraft ist Lebenskraft

Geführte Wanderung
mit Marianne Stöckeler

Do. 28.03.2024

Beschreibung	Ziel dieser besonderen Wanderung ist, im Umgang mit diversen Wildpflanzen den individuellen Instinkt und eigene Geschmacksvorlieben zu entdecken und entwickeln. Nebenbei lernen wir giftige Kreuzkräuter kennen und ausstechen. Verpflegung: Quellwasser (wird gereicht).
Treffpunkt	13:30 Uhr Uferpromenade beim Waldseeparkplatz 88161 Lindenberg
Strecke / Dauer	2–3 km / ca. 3 Stunden
Preis p. P.	freiwillige Spende
Anmeldung	ohne Voranmeldung
Teilnehmer	keine Begrenzung
Sonstiges	festes Schuhwerk
Gruppen	–
Anbieter und Kontakt	Kultur und Tourismus Lindenberg Museumsplatz 1, 88161 Lindenberg Tel. 08381 9284310 touristinformation@lindenberg.de

Unsere grünen Freunde – Helfer für Gesundheit und Vitalität

Geführte Wanderung mit
Allgäuer Wildkräuterführern
Heike & Horst Huber

So. 28.04.2024
So. 04.08.2024

Beschreibung	Bei einer kleinen Wanderung lernen wir Pflanzen kennen, die uns das ganze Jahr begleiten und ihre Heilkräfte doch oft unterschätzt werden.
Treffpunkt	10:00 Uhr Parkplatz Waldsee in Lindenberg (oberer Parkplatz)
Strecke / Dauer	2 km / 1,5 Stunden
Preis p. P.	12 €
Anmeldung	bis spätestens 17:00 Uhr am Vortag
Teilnehmer	5 bis 20 Personen
Sonstiges	bei jeder Witterung; witterungsgerechte Kleidung, festes Schuhwerk
Gruppen	Wunschtermin auf Anfrage möglich
Anbieter und Kontakt	Kultur und Tourismus Lindenberg Museumsplatz 1, 88161 Lindenberg Tel. 08381 9284310 touristinformation@lindenberg.de

Pilze Schnupperführung

Seminar mit Pilzsachverständiger der DGfM und Volksheilkundler
Rick Frommknecht

Fr. 16.08.2024
Fr. 23.08.2024
Fr. 30.08.2024
Fr. 06.09.2024
Fr. 20.09.2024
Fr. 27.09.2024
Fr. 04.10.2024

Beschreibung	In einer zweieinhalbstündigen Wanderung wird ein kleiner Einblick in das hochkomplexe Reich der Pilze vermittelt.
Treffpunkt	16:30 Uhr Waldsee Promenade, 88161 Lindenberg
Strecke / Dauer	ca. 1 km / 2,5 Stunden
Preis p. P.	36 € max. 3 Kinder bis 12 Jahre kostenlos pro Gruppe
Anmeldung	bis spätestens zum Seminartag
Teilnehmer	mindestens 5 Personen
Sonstiges	festes Schuhwerk, Sammelkorb, Trinkflasche. Bei Nichtdurchführung aufgrund von äußeren Umständen wird der Termin verschoben.
Gruppen	–
Anbieter und Kontakt	Rick Frommknecht Höhenweg 6, 88179 Oberreute Tel. 0151 56228089 allgaeu-mogli@posteo.de

Waldbaden oder Shinrin Yoku auf allgäuerisch

Geführte Wanderung mit Allgäuer Wildkräuterführerin und Natur-Resilienz-Trainerin
Birgitta Haug

Sa. 29.06.2024
Sa. 24.08.2024

Beschreibung	Ein Bad in der Natur. Wir tauchen ein in die Atmosphäre des Waldes, um uns mit ihr zu verbinden – sowohl äußerlich als auch innerlich. Wir atmen tief durch und lassen den Stress des Alltags los. Wir verankern uns sicher in uns selbst und der Natur, für ein freudvolles Leben und um mehr Handlungsspielraum um Lösungen zu schaffen. Durch Waldbaden können wir unsere Balance finden und den Herausforderungen des Alltags ausgeglichener begegnen. Wir steigern unser Wohlbefinden und unser Immunsystem wird aktiviert.
Treffpunkt	16:00 Uhr Wanderparkplatz Fischerweg Fischerweg, 88239 Wangen/Neuravensburg
Strecke / Dauer	3 km / 2–3 Stunden
Preis p. P.	20 €, nur für Erwachsene geeignet
Anmeldung	bis spätestens 1 Tag vor Termin
Teilnehmer	10 bis 14 Personen
Sonstiges	wetterfeste Sitzunterlage und ein Getränk bei Bedarf mitbringen
Gruppen	Wunschtermin auf Anfrage möglich Gruppen bis 10 Personen: 200 €
Anbieter und Kontakt	Birgitta Haug Faustin-Mennel-Str. 15, 88239 Wangen Tel. 0152 34586040 birgitta.haug@email.de

Wildpflanzen essen und giftige Kreuzkräuter erkennen / entfernen lernen

Große Wanderung
mit Marianne Stöckeler

So. 28.04.2024
So. 26.05.2024
So. 30.06.2024
So. 28.07.2024
So. 25.08.2024
So. 29.09.2024

Beschreibung	Wildpflanzen, kostenlose Urnahrung der Natur. Was mir schmeckt, tut mir gut. Wir wandern im wunderschönen Westallgäu. Nebenbei lernen wir auch die giftigen Kreuzkräuter kennen und wie wir sie entfernen. Viele Gesundheitstipps für uns und unseren Körper erfahren wir bei der Wanderung.
Treffpunkt	10:00 Uhr Rathaus Röthenbach Mühlenstr. 1, 88167 Röthenbach
Strecke / Dauer	ca. 3 km / ca. 3 bis 5 Stunden je nach Witterung
Preis p. P.	freiwillige Spende
Anmeldung	nicht erforderlich
Teilnehmer	keine Begrenzung
Sonstiges	festes Schuhwerk
Gruppen	–
Anbieter und Kontakt	Marianne Stöckeler Tobelbachstr. 42, 88167 Röthenbach Tel. 08384 1734

Wildpflanzen essen und giftige Kreuzkräuter erkennen / entfernen lernen

Kleine Wanderung
mit Marianne Stöckeler

Mo. 29.04.2024
Mo. 27.05.2024
Mo. 01.07.2024
Mo. 29.07.2024
Mo. 26.08.2024
Mo. 30.09.2024

Beschreibung	Wildpflanzen, kostenlose Urnahrung aus der Natur. Was mir schmeckt, tut mir gut. Wir wandern im wunderschönen Westallgäu. Nebenbei lernen wir auch die giftigen Kreuzkräuter kennen und wie wir sie entfernen. Viele Gesundheitstipps für uns und unseren Körper erfahren wir bei der Wanderung.
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
Sonstiges	festes Schuhwerk
Gruppen	–
Anbieter und Kontakt	Marianne Stöckeler Tobelbachstr. 42, 88167 Röthenbach Tel. 08384 1734

Sagen, Mystik & altes Wissen

Vortrag mit
Aurelia Nachbaur

Fr. 22.03.2024
Fr. 19.04.2024
Fr. 17.05.2024
Fr. 21.06.2024
Fr. 26.07.2024
Fr. 23.08.2024
Fr. 20.09.2024
Fr. 25.10.2024
Fr. 15.11.2024

Beschreibung	Tauchen Sie ein in die wunderbare Allgäuer Sagenwelt und lernen Sie alte Traditionen und Rituale kennen. Das Räuchern der Ställe und Stuben hat nicht nur im Allgäu eine alte Tradition. Zahlreiche Urvölker nutzten den Rauch um sich mit Ihren Ahnen zu verbinden, Altes loszulassen um Neues beginnen zu können und sich zu erden. Gemeinsam mit Räucherexpertin Aurelia Nachbaur, können Sie vieles über diese alte Tradition erfahren und lernen.
Treffpunkt	16:00 Uhr Scheidegger Wasserfälle Fürstenmühle 1, 88175 Scheidegg
Strecke / Dauer	ca. 45 Minuten
Preis p. P.	im Eintrittspreis zu den Scheidegger Wasserfallen enthalten, ab 12 Jahren
Anmeldung	nicht erforderlich
Teilnehmer	bis 20 Personen
Gruppen	–
Anbieter und Kontakt	Scheidegg-Tourismus Rathausplatz 8, 88175 Scheidegg Tel. 08381 8942233, info@scheidegg.de

Wildkräuterführung durch die Scheidegger Wasserfälle

Führung mit Allgäuer
Wildkräuterführerin
Heidi Prinz

Fr. 12.04.2024
Fr. 10.05.2024
Fr. 14.06.2024
Fr. 12.07.2024
Fr. 09.08.2024
Fr. 13.09.2024
Fr. 11.10.2024

Beschreibung	Je nach Jahreszeit entdecken wir verschiedene Heil- & Wildkräuter und lernen ihre vielseitige Verwendung kennen. Im Allgäu gibt es noch viele Wiesen und Gärten, in denen kostbare und kostenlose Wildkräuter gedeihen und geerntet werden dürfen. Solche Schätze befinden sich auch in der Rohrachschlucht der Scheidegger Wasserfälle. Lernen Sie einige davon kennen und erfahren Sie ihre Wirksamkeit und Anwendung. Auch Pfarrer Sebastian Kneipp vertraute auf die Wirksamkeit heimischer Pflanzen und hielt seine Patient:innen dazu an, anzuwenden was uns die Natur vor unserer Haustüre schenken möchte.
Treffpunkt	14:30 Uhr Scheidegger Wasserfälle Fürstenmühle 1, 88175 Scheidegg
Strecke / Dauer	ca. 1,5 Stunden
Preis p. P.	im Eintrittspreis zu den Scheidegger Wasserfällen enthalten, ab 12 Jahren
Anmeldung	nicht erforderlich
Teilnehmer	bis 20 Personen
Anbieter und Kontakt	Scheidegg-Tourismus Rathausplatz 8, 88175 Scheidegg Tel. 08381 8942233, info@scheidegg.de

Baumblätter – wilde Waldküche

Workshop mit Natur- & Landschaftsführerin und Allgäuer Wildkräuterführerin Christine Giera

Fr. 17.05.2024
Fr. 31.05.2024

Beschreibung	Bäume pflegen seit Jahrtausenden eine besondere Beziehung zu uns Menschen. Sie sind nicht nur Bau- und Brennholz, sie spenden Medizin, Nahrung, Schutz und Zuflucht. Aus Blättern, Trieben, Wurzeln und Harzen wurden seit jeher wertvolle Heilmittel hergestellt. Aus Birke („red bull" des Waldes, schon zu Ötzis Zeiten sehr begehrt), Hasel (seit Jahrhunderten bekannt für ewige Jugend, Unsterblichkeit und Fruchtbarkeit) und Linde (Herzensbaum, süßer Genuss für Baumblatt Einsteiger) stellen wir Nahrungs- und Heilmittel her.
Treffpunkt	14:00 Uhr Parkplatz am Kurhaus Am Hammerweiher 1, 88175 Scheidegg
Strecke / Dauer	ca. 1,5 km / 4 Stunden
Preis p. P.	59 € inkl. Verpflegung und Material
Anmeldung	bis spätestens 1 Woche vor Termin
Teilnehmer	6 bis 10 Personen
Sonstiges	nur bei trockener Witterung kinderwagengerecht
Gruppen	Wunschtermin auf Anfrage möglich
Anbieter und Kontakt	Christine Giera Nadenberg 13, 88161 Lindenberg Tel. 0151 25363509 chgiera@aol.com

Traditionelles Johannisfeuer

Brauchtumsfest in Scheidegg

Mo. 24.06.2024

Beschreibung	Das Fest beginnt mit einem 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	rollstuhl- und kinderwagengerecht; nur bei guter Witterung
Anbieter und Kontakt	Scheidegg-Tourismus Rathausplatz 8, 88175 Scheidegg Tel. 08381 8942233 info@scheidegg.de

Wilde Kost am offenen Feuer

Wildkräuterwanderung
und Kochen am Feuer
mit Christine Giera

Fr. 12.07.2024
Fr. 19.07.2024

Beschreibung	Ich lade Sie ein bärenstarke Wildkräuter kennenzulernen, Pflanzen, die bei Stichen und Verletzungen helfen, uns schmecken oder einfach gut tun. Nach dem Sammeln der Kräuter, Blüten und Früchte der Wiesen und des Waldes verarbeiten wir das „Sammelgut" am Feuer zu einem feinen Schmaus und lassen den Tag mit Pflanzenmärchen ausklingen.
Treffpunkt	14:00 Uhr Parkplatz am Kurhaus Am Hammerweiher 1, 88175 Scheidegg
Strecke / Dauer	ca. 1,5 km / ca. 4 Stunden
Preis p. P.	58 € inkl. Verpflegung Kinder 15 €
Anmeldung	bis spätestens 2 Tage vor Termin
Teilnehmer	5 bis 20 Personen
Sonstiges	nur bei trockener Witterung kinderwagengerecht
Gruppen	Wunschtermin auf Anfrage möglich
Anbieter und Kontakt	Christine Giera Nadenberg 13, 88161 Lindenberg Tel. 0151 25363509 chgiera@aol.com

Lebensvielfalt im Jahreslauf

Kräuterabende mit Wald- und Kräuterpädagogin Dr. med. Helga Wollmerstedt

Di. 27.02.2024
Frisches Grün - Bärlauch und mehr

Di. 19.03.2024
Naturnahes Gärtnern & Frühjahrsbräuche

Di. 23.04.2024
Verwendung von Naturmaterialien praktisch & kreativ

Di. 16.07.2024
Sommerschätze: Johanniskraut und mehr

Di. 20.08.2024
Naturnahes Gärtnern & Erntebräuche

Di. 08.10.2024
Pilze - wunderbare Welten

Di. 22.10.2024
Schätze des Waldes praktisch & kreativ

Beschreibung	Mittels Artenportraits und vielen praktischen Beispielen lernen wir das Zusammenwirken der Lebensformen kennen. Neben naturkundlichem Wissen vertiefen wir unsere Kenntnisse über Verwendung von (Wild-)Pflanzen. Wir sprechen über die Bedeutung unserer Naturschätze in Ernährung, Heilkunde und Kultur. Zu den jeweiligen Themen gibt es Informationen zum Anfassen. Gerne kann Saatgut zum Tausch mitgebracht werden.
Treffpunkt	19:30 Uhr Sonnensaal neben Bürger- und Gästeinformation Stiefenhofen, Hauptstraße 16, 88167 Stiefenhofen
Strecke / Dauer	2 bis 3 Stunden
Preis p. P.	20 € inkl. Kräutergetränk, ermäßigt 16 €
Anmeldung	bis spätestens Sonntag vor Termin, 19:00 Uhr
Teilnehmer	3 bis 20 Personen
Sonstiges	kinderwagengerecht; ggf. Schutzkleidung, Pflanzenschere, Gefäße mitbringen (wird jeweils bei Anmeldung mitgeteilt)
Gruppen	Wunschtermin auf Anfrage möglich
Anbieter und Kontakt	Dr. med. Helga Wollmerstedt Mutten 9, 88167 Stiefenhofen Tel. 0174 7983881, wald-und-kraeuter@posteo.de

Wald & Wildpflanzen im Jahreslauf

Achtsamer Spaziergang mit Wald- und Kräuterpädagogin Dr. med. Helga Wollmerstedt

21.03.2024 | 16:00 Uhr
25.04.2024 | 17:00 Uhr
23.05.2024 | 17:00 Uhr
20.06.2024 | 18:00 Uhr
18.07.2024 | 18:00 Uhr
22.08.2024 | 17:00 Uhr
17.10.2024 | 16:00 Uhr

Beschreibung	Wir begeben uns auf einen achtsamen Gang durch Wald, Wiese und am Wasser. Wir erkennen und bestimmen Wildpflanzen. Die Fülle unserer Naturschätze finden wir in Heilwirkungen sowie traditionellen und kulinarischen Anwendungen.
Treffpunkt	Genauer Treffpunkt in Stiefenhofen/Nachbargemeinden ist abhängig von Witterung und Thema und wird bei Anmeldung mitgeteilt.
Strecke / Dauer	1–4 km / 1,5–2,5 Stunden
Preis p. P.	15 € inkl. Kräutergetränk, Kinder in Begleitung 5 €, ermäßigt 12 €
Anmeldung	bis spätestens 12 Uhr des Vortages
Teilnehmer	5 bis 15 Personen
Sonstiges	witterungsgerechte Kleidung, festes Schuhwerk, Trinkgefäß mitbringen; auch für Menschen mit Behinderung möglich
Gruppen	Wunschtermin auf Anfrage möglich
Anbieter und Kontakt	Dr. med. Helga Wollmerstedt Mutten 9, 88167 Stiefenhofen Tel. 0174 7983881 wald-und-kraeuter@posteo.de

Natürlich bunt – Kräuter: kreativ & kulinarisch

Workshop mit Wald- und Kräuterpädagogin Dr. med. Helga Wollmerstedt

Sa. 16.03.2024 | 16:00 Uhr
Sa. 13.04.2024 | 15:00 Uhr
Di. 18.06.2024 | 19:00 Uhr
Sa. 20.07.2024 | 16:00 Uhr
Sa. 03.08.2024 | 16:00 Uhr
Sa. 19.10.2024 | 16:00 Uhr
Sa. 16.11.2024 | 15:00 Uhr

Beschreibung	**16.03.** (S): Frischkräuter-Pesto, Salz & Suppe, Pflanzschilder & Deko / **13.04.** (S): Naturerfahrung und Naturforschung für die ganze Familie **18.06.** (M): Sirup und alkoholische (Heil-)Ansätze; nur für Erwachsene / **20.07.** (S): Sonnenbrot und Kräuterpesto, Bildgestaltung / **03.08.** (M): (Heil-) Kräutergarten, Kräuterboschen, Wiesenfibel und Herbarium / **19.10.** (S): Herbstschätze zum Genießen und Gestalten, das eigene Kaleidoskop **16.11.** (S): „Wärmende" Kräuterküche, Schmuck- und Bilder aus Naturmaterialien. An jedem Veranstaltungstermin gibt es etwas zum Mitnehmen, weiterführende Literatur und Angebote.
Treffpunkt	S = Sonnensaal/Bürger- und Gästeinformation M = Mutten 9, 88167 Stiefenhofen
Strecke / Dauer	3 bis max. 4 Stunden
Preis p. P.	25 €, ermäßigt 20 €, max. 3 Kinder unter 14 J. in Begleitung Erwachsener frei; inklusive Kräutergetränk, ggf. zzgl. Material 5–10 €
Anmeldung	bis spätestens 3 Tage vor Termin
Teilnehmer	5 bis 12 Personen (ab Grundschulalter)
Sonstiges	kinderwagengerecht, festes Schuhwerk erforderlich; weitere Einzelheiten bei Anmeldung
Gruppen	Wunschtermin auf Anfrage möglich
Anbieter und Kontakt	Dr. med. Helga Wollmerstedt Mutten 9, 88167 Stiefenhofen Tel. 0174 7983881, wald-und-kraeuter@posteo.de

Mit Oxymel durchs Kräuterjahr

Workshop mit Allgäuer Wildkräuterführerin Heidi Prinz

Sa. 23.03.2024
Grünkraft der Frühlingsboten

Sa. 22.06.2024
Energie der Sonne tanken

So. 22.09.2024
Früchte von Garten, Wald & Wiese

Sa. 26.10.2024
Aus den Wurzeln der Heilpflanzen

Beschreibung	In diesen Workshops lernen wir Oxymel als Naturarznei im Jahreskreis sowie als Lebens- und Hautpflegemittel in seinen verschiedenen Facetten kennen und erkunden seine unterschiedlichen Anwendungen. Wir besprechen die Qualität der Inhaltsstoffe und stellen gemeinsam wirksame Oxymel-Zubereitungen für den Privatgebrauch her. Für Kinder und u. a. alkoholabstinente Personen empfiehlt sich als Tinktur die Zubereitung aus Honig und Essig, deren Anwendung entzündungshemmende, auswurfsfördernde, fiebersenkende, immunstärkende, wundheilende und stoffwechselregulierende Kräfte attestiert. Die verschiedenen Termine sind einzeln buchbar, die Workshops bauen aber aufeinander auf und ergänzen sich.
Treffpunkt	14:30 Uhr Seminarraum vom Artemisia Kräutergarten Hopfen 29, 88167 Stiefenhofen
Strecke / Dauer	ca. 3 Stunden
Preis p. P.	40 € und ca. 3 € Materialkosten
Anmeldung	bis spätestens am Vortag 12:00 Uhr
Teilnehmer	8 bis 20 Personen
Anbieter und Kontakt	artemisia GmbH & Co.KG Hopfen 29, 88167 Stiefenhofen Tel. 08386 960510 veranstaltungen@artemisia.de

Kräuterführung für Anfänger & Herstellung eines Kräutersalzes

Führung und Workshop mit Allgäuer Wildkräuterführerin Miriam Geisler

Sa. 13.04.2024
Sa. 11.05.2024
Sa. 08.06.2024
Sa. 13.07.2024
Sa. 10.08.2024

Beschreibung	Bei einer Führung durch den reichhaltigen Artemisia-Garten lernen die Teilnehmer die in der entsprechenden Jahreszeit prägnanten Wildkräuter, Blätter und immergrüne Nadeln kennen, die dann direkt vor Ort geernet und zu einem individuellen Kräutersalz verarbeitet werden. So kommt die Farbe und Signatur der Jahreszeit direkt ins Glas und kann das Jahr über genossen werden.
Treffpunkt	17:00 Uhr Am Torbogen vom Kräuterverkauf, Artemisia Kräutergarten, Hopfen 29, 88167 Stiefenhofen
Strecke / Dauer	0,5 bis 1 km / ca. 1,5 Stunden
Preis p. P.	15 € , zzgl. 5 € Materialkosten
Anmeldung	bis spätestens 3 Tage vor Termin
Teilnehmer	6 bis 12 Personen
Sonstiges	nur bei trockenem Wetter
Gruppen	–
Anbieter und Kontakt	Artemisia GmbH & Co.KG Hopfen 29, 88167 Stiefenhofen Tel. 08386 960510, veranstaltungen@artemisia.de

Kräuterspaziergang im Artemisia-Garten

Führung mit Gärtnerin
und Blühbotschafterin
Felicitas Hagen

Mi. 15.05.2024
Mi. 29.05.2024
Mi. 26.06.2024
Mi. 17.07.2024
Mi. 14.08.2024
Mi. 28.08.2024
Mi. 04.09.2024

Beschreibung	Im Artemisiagarten erwartet uns eine Vielfalt an Lebensräumen und eine Fülle wildwachsender und kultivierter Kräuter. Ich möchte Kenntnisse mit ihnen teilen über Namen, Merkmale, Verwendungsmöglichkeiten, Ernte u.a.. Außerdem erhalten Sie auch Einblicke in die faszinierenden Beziehungen von Kräutern und Insekten und Tipps, wie Sie ihnen Lebensraum bieten können.
Treffpunkt	15:00 Uhr Parkplatz Artemisia Hopfen 29, 88167 Stiefenhofen
Strecke / Dauer	1,5 bis. 2 Stunden
Preis p. P.	10 €; Kinder frei oder ermäßigt
Anmeldung	bis spätestens 12:00 Uhr am Veranstaltungstag
Teilnehmer	3 bis 20 Personen
Sonstiges	bei jeder Witterung, witterungsgerechte Kleidung, festes Schuhwerk, kinderwagengerecht
Gruppen	Wunschtermin auf Anfrage möglich
Anbieter	artemisia GmbH & Co.KG Hopfen 29, 88167 Stiefenhofen
Kontakt	Felicitas Hagen Tel. 08384 728 f.hagen@posteo.de

Kräuterkränze binden im Rhythmus der Jahres-zeiten

Workshop mit Gärtnerin
und Räucherfrau
Martina Eichmann

Fr. 21.06.2024
So. 14.07.2024
Fr. 19.07.2024
Fr. 16.08.2024
So. 22.09.2024
Fr. 29.11.2024
Sa. 30.11.2024

Beschreibung	Bei einem gemeinsamen Streifzug durch den Artemisia Garten haben alle Kursteilnehmer*innen die Möglichkeit sich individuell die Pflanzen für ihren Kranz zu ernten. Wir widmen uns den Kräutern und dem uralten Symbol des Kreises. Wir werden gemeinsam das traditionelle Handwerk „Kränzebinden" erlernen und uns mit der Kraft der Pflanzen vereinen.
Treffpunkt	14:30 Uhr Infotafel am Parkplatz Artemisia Hopfen 29, 88167 Stiefenhofen
Strecke / Dauer	ca. 2,5 Stunden
Preis p. P.	38 € inkl. Material (22 € Kräuterboschen binden zu Maria Himmelfahrt), Kinder unter 14 Jahren frei, Rabatt für Kinder ab 14 Jahren auf Anfrage
Anmeldung	bis spätestens Donnerstag 12 Uhr vor Termin
Teilnehmer	maximal 20 Personen
Sonstiges	bei jeder Witterung, witterungsgerechte Kleidung, festes Schuhwerk, kinderwagengerecht
Anbieter und Kontakt	Artemisia GmbH & Co.KG Hopfen 29, 88167 Stiefenhofen Tel. 08386 960510 veranstaltungen@artemisia.de

Kräuter-Heilweine und Öle nach Hildegard von Bingen

Workshop mit Allgäuer Wildkräuterführerin und zertif. Fachfrau für Kräuterwissen nach Hildegard von Bingen
Irmgard Diem

Fr. 08.03.2024
Sa. 09.03.2024

Beschreibung	Aus Kräutern, Wein und Honig stellen wir heilsame Hausmittel gegen diverse Beschwerden und zur Vorsorge her, die wir zum Mitnehmen abfüllen (Behältnisse sind vorhanden). Wir besprechen einige wichtige Pflanzen der Hildegard von Bingen, die auch in der traditionellen europäischen Kräutermedizin Anwendung finden und erfahren Interessantes über deren Gebrauch.
Treffpunkt	14:00 Uhr Stuibenweg 14, 88239 Wangen
Strecke / Dauer	3 Stunden
Preis p. P.	30 € inkl. Skript und Material, Tee/Kräuterlimo und Kräutersnack
Anmeldung	bis spätestens 2 Tage vor Termin
Teilnehmer	5 bis 12 Personen
Sonstiges	rollstuhlgerecht, bei jeder Witterung
Gruppen	Wunschtermin auf Anfrage möglich
Anbieter und Kontakt	Irmgard Diem Stuibenweg 14, 88239 Wangen Tel. 07522 1566 oder 0170 8553049 irmgard@familie-diem.de

Kräuter-Elixiere

Workshop mit Allgäuer Wildkräuterführerin und zertif. Fachfrau für Kräuterwissen nach Hildegard von Bingen
Irmgard Diem

Fr. 12.04.2024
Sa. 13.04.2024

Beschreibung	Frühlingskräuter aus Wald, Wiese und Garten unterstützen und erhalten unsere Gesundheit mit ihren kraftvollen Inhaltsstoffen. Wir lernen sie kennen, sammeln selbst und stellen verschiedene Kräuterelixiere zur Anwendung in Küche und Alltag her. Diese Elixiere können als Vitamin Booster, Salatdressing oder isotonisches Getränk verwendet werden. Wir füllen sie ab als „Probiererle". Flaschen sind vorhanden.
Treffpunkt	14:00 Uhr Stuibenweg 14, 88239 Wangen
Strecke / Dauer	3 Stunden
Preis p. P.	25 € inkl. Skript und Material, Tee/Kräuterlimo und Kräutersnack
Anmeldung	bis spätestens 2 Tage vor Termin
Teilnehmer	5 bis 12 Personen
Sonstiges	witterungsgerechte Kleidung und passendes Schuhwerk
Gruppen	Wunschtermin auf Anfrage möglich
Anbieter und Kontakt	Irmgard Diem Stuibenweg 14, 88239 Wangen Tel. 07522 1566 oder 0170 8553049 irmgard@familie-diem.de

Heilsalben und Cremes

Workshop mit Allgäuer Wildkräuterführerin und zertif. Fachfrau für Kräuterwissen nach Hildegard von Bingen Irmgard Diem

Fr. 23.02.2024
Sa. 24.02.2024

Beschreibung	Aus reinen Naturprodukten und Kräutern, Blüten und Wurzeln stellen wir Heilsalben und Hautpflegemittel her und erfahren mehr über die Heilwirkung auf unserer Haut. Die Haut ist das größte Organ des Menschen und erfüllt eine Vielzahl wichtiger Funktionen zur Gesunderhaltung unseres Körpers. Wir füllen die Salben zum Mitnehmen ab (Tiegel sind vorhanden).
Treffpunkt	14:00 Uhr Stuibenweg 14, 88239 Wangen
Strecke / Dauer	3 Stunden
Preis p. P.	30 € inkl. Skript und Material, Tee/Kräuterlimo und Kräutersnack
Anmeldung	bis spätestens 2 Tage vor Termin
Teilnehmer	5 bis 12 Personen
Sonstiges	rollstuhlgerecht, bei jeder Witterung
Gruppen	Wunschtermin auf Anfrage möglich
Anbieter und Kontakt	Irmgard Diem Stuibenweg 14, 88239 Wangen Tel. 07522 1566 oder 0170 8553049 irmgard@familie-diem.de

Baumbegegnungen feiern im Jahreskreis

Workshop mit FNL-Kräuterexpertin Tamara Leuthe

Mi. 31.01.2024
Lichtmess: Birke und Lärche

Di. 19.03.2024
Frühjahrs Tag- und Nachtgleiche: Weide und Weißdorn

Di. 30.04.2024
Walpurgis: Hasel und Fichte

Fr. 21.06.2024
Sommersonnenwende: Linde und Eberesche

Mi. 31.07.2024
Schnitterinnenfest: Pappel und Esche

Di. 24.09.2024
Herbst Tag- und Nachtgleiche: Buche und Apfel

Do. 31.10.2024
Allerseelen: Wacholder und Holunder

Mi. 18.12.2024
Wintersonnenwende: Tanne und Eiche

Beschreibung	Zu jedem Jahreskreisfest werden wir uns zwei Bäumen/Sträuchern zuwenden, die zu der jeweiligen Energie bzw. Jahreszeit passen. Je nach Fest werden wir einem Märchen lauschen, bei einer Meditation entspannen, etwas Kreatives gestalten, ein kleines Ritual feiern oder ähnliches. Lasst euch überraschen. Gemeinsamer Austausch und gemütlicher Ausklang bei einer Tasse feinem Kräutertee.
Treffpunkt	18:30 Uhr Gemeinschaftsraum Weiler Hauptstraße 14, 88171 Weiler
Strecke / Dauer	2 Stunden
Preis p. P.	18 €, ggf. zzgl. max. 3 € Materialkosten
Anmeldung	bis spätestens 7 Tage vor Termin
Teilnehmer	6 bis 12 Personen
Sonstiges	je nach Wetter findet das Angebot drinnen oder draußen statt; Sitzkissen und Decke mitbringen
Gruppen	ab 6 Personen, 18 € p. P.; Termin auf Anfrage
Anbieter und Kontakt	Tamaras bunte Kräuterwelt, Tamara Leuthe Hausbachstraße 20, 88171 Weiler im Allgäu Tel. 0151 43228772, familieleuthe@gmx.de

Stille Wasser und wilde Kräuter

Geführte Wanderung
mit zertifizierter
Wildkräuterführer/in

Sa. 15.06.2024 | 9:00 Uhr
Sa. 21.09.2024 | 14:00 Uhr

Beschreibung	Wir laufen im beschaulichen Rothachtal in Richtung Siebers und lernen die heimischen Wildkräuter am Wegesrand kennen. An der Siebersquelle besuchen wir das Quellenhaus und können direkt das Mineralwasser einer der ältesten Mineralquellen des Allgäus trinken. Je nach Wetterlage werden auch noch Kräuterprodukte verkostet oder geräuchert.
Treffpunkt	Vor dem Rathaus Kirchplatz 1, 88171 Weiler im Allgäu
Strecke / Dauer	ca. 8 km / ca. 4 Stunden
Preis p. P.	15 €
Anmeldung	bis spätestens um 12 Uhr, 1 Tag vor Termin
Teilnehmer	5 bis 20 Personen
Sonstiges	festes Schuhwerk erforderlich
Gruppen	Wunschtermin auf Anfrage möglich
Anbieter und Kontakt	Tourist-Information Weiler-Simmerberg Hauptstraße 14, 88171 Weiler im Allgäu Tel. 08387 39150 info@weiler-tourismus.de

Wilde Wasser und wilde Kräuter

Geführte Wanderung
mit zertifizierter
Wildkräuterführer/in

Sa. 20.07.2024 | 14:00 Uhr
Sa. 17.08.2024 | 9:00 Uhr

Beschreibung	Wir wandern durch die Hausbachklamm und entdecken die Vielfalt der Natur und der heimischen Wildkräuter. Am Grillplatz können bei einer kleinen Pause Wildkräuterprodukte verkostet werden. Über den Krähenberg und das Postwäldle geht es dann zurück nach Weiler im Allgäu.
Treffpunkt	Vor dem Rathaus Kirchplatz 1, 88171 Weiler im Allgäu
Strecke / Dauer	ca. 8 km / ca. 4 Stunden
Preis p. P.	15 €
Anmeldung	bis spätestens um 12 Uhr, 1 Tag vor Termin
Teilnehmer	5–20 Personen
Sonstiges	festes Schuhwerk
Gruppen	Wunschtermin auf Anfrage möglich
Anbieter und Kontakt	Tourist-Information Weiler-Simmerberg Hauptstraße 14, 88171 Weiler im Allgäu Tel. 08387 39150 info@weiler-tourismus.de

Wildkräuterführung

Geführte Wanderung
mit zertifizierter
Wildkräuterführer/in

Sa. 04.05.2024
Sa. 01.06.2024
Sa. 06.07.2024
Sa. 03.08.2024
Sa. 07.09.2024
Sa. 05.10.2024

Beschreibung	Bei einer geführten Wildkräuterwanderung im Rothachtal lernen Sie unsere heimischen Wildkräuter kennen. Eine ganz besondere Art, sich dem Thema Kräuter zu nähern. Am 05.10. wird es eine spezielle Baumwanderung geben, die Bäume stehen hier im Mittelpunkt.
Treffpunkt	10:00 Uhr Vor dem Rathaus Kirchplatz 1, 88171 Weiler im Allgäu
Strecke / Dauer	ca. 3 km / ca. 1,5 bis 2 Stunden
Preis p. P.	10 €, Kinder zwischen 6–14 Jahre 5 €
Anmeldung	bis spätestens um 12 Uhr, 1 Tag vor Termin
Teilnehmer	5 bis 20 Personen
Sonstiges	festes Schuhwerk
Gruppen	Wunschtermin auf Anfrage möglich
Anbieter und Kontakt	Tourist-Information Weiler-Simmerberg Hauptstraße 14, 88171 Weiler im Allgäu Tel. 08387 39150 info@weiler-tourismus.de

Weitere Kräuter-experten und Seminare

Übernachten auf heimeligen Kräuterlandhöfen,
feine Kräuterküche genießen
oder altes Wissen neu entdecken …
Bei unseren Kräuter-Experten sind
Sie gut aufgehoben!

Allgäuer Kräuterland e.V. mit Akademie für Traditionelles Kräuterwissen

Wir machen das Allgäu farbig …

Unser Angebot für unsere Mitglieder:

- Vermittlung von uraltem Wissen, Traditionen und Bräuchen mit Kräutern
- Fortbildungen mit Kräuter-/Wildkräuterthemen als Jahresausbildungen, Seminare, praktische Workshops, Kochkurse mit Wildkräutern, …
- Kräuterführungen zu verschiedenen Themen, z. B. Kräuter des Sommers, Alpen- und Bergkräuter
- Teilnahme an Kräutermärkten
- Allgäuer Wildkräuterkongress alle zwei Jahre mit namhaften Kräuterspezialisten. Der 6. Allgäuer Wildkräuterkongress findet am 1. und 2. Mai 2025 statt.
- Unterstützung beim Anbau von einheimischen Kräutern und Wildkräutern – auch in unserem Gemeinschaftsprojekt KräuterLandGarten
- Möglichkeit zur Begegnung und Zusammenarbeit bei den Kräuterstammtischen
- Fachliche Beratung für Kräuterinteressierte

Unser Seminarprogramm:
www.allgaeuer-kraeuterland.de

Allgäuer Kräuterland e.V.

Unsere Begeisterung für:

Der Verein bezweckt mit seiner Arbeit die Wiederbelebung von uraltem Brauchtum und Wissen über einheimische Wildkräuter, den Schutz und die Pflege besonders erhaltenswerter Standorte mit heimischen Wildkräutern sowie den Umgang mit Kräutern in allen Bereichen des Lebens, zum Wohlergehen von Mensch und Natur. Die Förderung der Artenvielfalt in unserer Region Allgäu liegt uns am Herzen, um sie so noch lebens- und liebenswerter zu gestalten.

Jahres-Ausbildung zum / zur Allgäuer Wildkräuterführer / -in

Unsere heimischen Kräuter und insbesondere Wildkräuter intensiv und grundlegend kennenzulernen und mit ihnen zu arbeiten, ist Ziel dieser jahresbegleitenden Grundausbildung. Der Schwerpunkt liegt in der volksheilkundlichen Verwendung der Pflanzen und der Herstellung von traditionellen Heilmitteln wie Salben und Cremes, Essenzen, Heilweine, Pflanzenbreiumschläge u.a. Erkennen von Wildkräutern, sammeln und verarbeiten zu schmackhaften Wildkräutergerichten runden die Ausbildung praxisnah ab. Um für künftige eigene Wildkräuterführungen gerüstet zu sein, beinhaltet die Ausbildung auch einen rhetorischen und pädagogischen Teil. Die 15-tägige jahresbegleitende Ausbildung wird in Kleingruppen angeboten und die Inhalte optimal und teilnehmerorientiert vermittelt. Diese ganzheitlich orientierte Wildkräuterausbildung schließt mit einer Prüfung und einem Zertifikat zum zertifizierte / n Wildkräuterführer / in ab.

Fachausbildung für Selbstversorgung

Eigenes Gemüse aus dem Garten, ergänzt mit essbaren Wildpflanzen, Baumblättern, Waldfrüchten und Pilzen, liefert das ganze Jahr eine hochwertige und schmackhafte Ergänzung zum Speiseplan. Neben einer fachgerechten Auswahl an Gemüse und Obstsorten für unsere Region werden auch die Grundlagen zum Anbau von Gemüse im eigenen Garten erarbeitet. Das sichere Erkennen der häufigsten „Wilden" aus der Natur bildet die wichtigste Grundlage dieser jahresbegleitenden Fachausbildung. Themen wie die Methoden der Haltbarmachung, die Kräuter-Hausapotheke mit traditionellen, volksheilkundlichen Heilmitteln, sowie selbst hergestellte Körperpflegeprodukte runden die Ausbildung ganzheitlich ab.
Alle Inhalte werden in einem umfangreichen Skript mit vielen Rezepten zusammengefasst. Dauer der Ausbildung: Sieben Wochenenden, thematisch einzeln buchbar.

KräuterMeister*in – Aufbaukurs für Wildkräuterführer*innen und Kräuterexpert*innen

Die KräuterMeister Ausbildung lebt von den großen Meistern der Heilkunde. Hildegard von Bingen, Paracelsus, die Ärzte des Ayurveda und der traditionell chinesischen Medizin und große Astrologen, haben ihr Wissen für die Nachwelt bewahrt und wir dürfen sie neu beleben und erfahren. Die Kelten hatten bereits heilige Bäume und haben sich ihrer Heilkraft bedient und die großartige Kräuterwelt des Allgäus bietet eine umfangreiche Apotheke für die traditionell europäische Naturheilkunde.
In dieser Jahresausbildung erfahren und erleben wir die Kräuterwelten aus den alten Zeiten und Traditionen. Meister-Heilkräuter werden aus dem Blick der einzelnen Heilweisen genau betrachtet, studiert und in der Praxis erprobt und erfahren.

Kräuterstammtische

Weitere Informationen finden Sie auf unserer Webseite.

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

Folgende Kräuterlandhöfe heißen Sie im Westallgäu herzlich willkommen!

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

Kräuterlandhof Tannenhof
Heidrun und Gottfried Epple
Oberschwabenstr. 16a, 88145 Opfenbach
Tel. 08385 923051
urlaub@tannenhof-allgaeu.de
www.tannenhof-allgaeu.de

Weitere Informationen unter:
www.allgaeuer-kraeuterland.de

Kräuter- und Töpfermarkt in Weiler-Simmerberg

Termin:
28.04.2024 von 10:00 – 18:00 Uhr auf dem Kirchplatz, um das Rathaus und am Hausbach

Der Kräuter- und Töpfermarkt findet rund um das Rathaus in Weiler statt. Neben den Verkaufsständen gibt es im Kornhaus Vorträge zu dem Thema Wildkräuter sowie geführte Exkursionen durch den Allgäuer Kräuterland e.V.

Markt Weiler-Simmerberg
Kirchplatz 1, 88171 Weiler im Allgäu
Tel. 08387 39150
info@weiler-tourismus.de
www.weiler-simmerberg.de

Lindenberger Kräuterwochen – kulinarischer Genuss

Termin: 16.03. bis 28.03.2024

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 28. März 2024 eine Wildkräuterführung am Waldsee mit der Wildkräuterführerin Marianne Stöckeler (siehe S. 49).

Teilnehmende Betriebe:

Hotel Lindenberger Hof
www.lindenbergerhof.de

Gasthof Bayerischer Hof
www.bayerischer-hof.info

Restaurant Bacalau – Hotel Waldsee
www.hotel-waldsee.de

Kultur und Tourismus Lindenberg
Museumsplatz 1, 88161 Lindenberg
Tel. 08381 9284310
touristinformation@lindenberg.de
www.lindenberg.de

PILZE Intensivseminar – Speisepilze und Giftpilze

Das Pilzseminar bringt Ihnen die heimische Welt der Pilze näher – ob Speise- oder Giftpilz. Nach einer Kennenlernrunde am Seminarplatz der örtlichen Gemeinde geht es schon in die Praxis. Mittags wird eine tolle Waldbrotzeit verköstigt und nach der Wanderung dann die hervorragenden Waldpilze auf dem offenen Feuer verarbeitet.
Am Folgetag werden wir einen weiteren zauberhaften Wald besichtigen und den Programmablauf wie am ersten Tag beibehalten und vollenden.

Termine / Preise 2024

17.08. bis 18.08.2024	07.09. bis 08.09.2024
24.08. bis 25.08.2024	21.09. bis 22.09.2024
31.08. bis 01.09.2024	05.10. bis 06.10.2024

171 € pro Person inkl. Verpflegung
max. 3 Kinder bis 12 Jahre kostenlos pro Gruppe

Treffpunkt	08:45 Uhr Parkplatz Hinterschweinhöf 88179 Oberreute
Länge/Dauer	3 km pro Tag / 7 bis 8 Stunden pro Tag
Anmeldung	bis 3 Wochen vor Seminar
Teilnehmer	mindestens 5 Personen
Sonstiges	Bei jeder Witterung, passende Kleidung, Trinkflasche, Pilzmesser, Sammelkorb

Info und Buchung beim Anbieter:
Rick Frommknecht
Allgäu Mogli – Pilzsachverständiger und Volksheilkundler
Höhenweg 6, 88179 Oberreute
Tel. 0151 56228089
allgaeu-mogli@posteo.de
www.allgaeu-mogli.com

Herzlich willkommen zur Landesgartenschau Wangen 2024

Wir feiern ein sommerlanges Gartenfest – immer am rauschenden Fluss entlang, der Lebensader und starkes Band ist - zwischen der zauberhaften mittelalterlichen Stadt Wangen und den neuen Stadtparks und Wohlfühl-oasen am Ufer. Einem alten Industrieareal hauchen wir neues Leben ein, zeigen innovative Holzbau-Architektur und verzaubern mit inspirierender Gartenkunst und blühenden Allgäuwiesen. 2.000 Veranstaltungen warten auf Sie: kreative Workshops, spannende Vorträge, mit-reißende Konzerte, künstlerische Performances und andere Kultur-Events! Feiern Sie mit!

www.lgswangen2024.de

Kräuter-pauschalen

Möchten Sie spannende Wildkräuterwanderungen erleben, abends ein schmackhaftes Kräutermenü genießen oder sich einmal bewusst fast ausschließlich von Kräutern ernähren? Bei folgenden Pauschalen dreht sich alles um die „grüne Kraft"!

Kräuter Basenfasten im Natur-Landhaus Krone

Gesunde Ernährungsumstellung nach der Wacker-Methode: Sanfte und genussvolle Entschlackung und Entsäuerung für den ganzen Körper.

Leistungen

- 5 oder 7 Übernachtungen inkl. der basenfasten Verpflegung nach der Wacker-Methode
- Einführung in die Basenfasten-Kur und Tipps für eine basenreiche Ernährung nach der Basenfasten-Zeit
- Kräutertee, Quellwasser, Ingwerwasser rund um den Tag
- 2 × Rückenmassage à 30 Minuten
- 2 × Basenfußbad zum Entschlacken
- Leberwickel zum Ruhen auf dem Zimmer
- 2 × geführte Wanderung
- Aktivprogramm
- Einblick in die Küche inkl. Kochtipps
- Booklet „Mein basenfasten Tagebuch"
- Sauna- und Wellness-Landschaft mit Panorama-LoungePool, Ruheraum und Wellnessgarten

Termine / Preise 2024

5 Tage 917 € / 7 Tage 1.171 € im EZ „Heilkräuter"
Doppelzimmer-Varianten auf Anfrage

Kräutererlebnisse im Natur-Landhaus Krone

Leistungen

- 2 Übernachtungen im neuen komfortablen Heilkräuterzimmer des Biohotels Natur-Landhaus Krone
- 2 × Frühstücksbuffet mit regionalen Produkten
- Genießer-Soulfood-Menü inkl. Nachmittags-kuchenbuffet
- Freie Nutzung von Panorama-LoungePool, Wellnessbereich, Tennisplätzen und Wellnessgarten

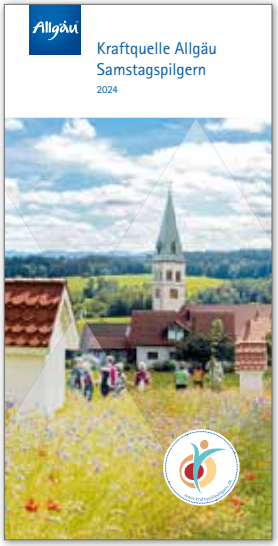
Termine / Preise 2024

Ganzjährig buchbar von Montag bis Freitag
EZ 282 €
DZ für 2 Personen 588 €

Info, Buchung und weitere Angebote beim Anbieter:
Biohotel Natur-Landhaus Krone
Sandra und Frank Übelhör
Kirchweg 2, 88167 Maierhöfen
Tel. 08383 254, info@naturlandhaus-krone.de
www.naturlandhaus-krone.de

Pilgern – Zeit des Aufbruchs

Die „Kraftquelle Allgäu" umfasst neben den Kräutern einen weiteren wichtigen Baustein: Das Pilgern. 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 in der Ferienregion Allgäu-Bodensee, laden Sie ein, in der „hellen Zeit" des Aufbruchs und der Reifung auf Entdeckungsreise zu gehen. Seien Sie uns herzlich willkommen.



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 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.

Tag der offenen Gartentür

Termin: 30.06.2024 von 10 bis 17 Uhr

...heimische Paradiese entdecken! Unter diesem Motto sind am Sonntag, 30. Juni 2024, wieder zahlreiche private Gärten für Besucher geöffnet. Von 10 bis 17 Uhr findet der „Tag der offenen Gartentür" statt.
Einen ganzen Tag lang dürfen die Besucher viele Beispiele der Gartenkultur entdecken und kennenlernen. Man bekommt die neuesten Gartentipps, denn dieser Tag hat sich über die Jahre zu einer richtigen Infobörse entwickelt.

Detaillierte Informationen zur Veranstaltung erhalten Sie vom Kreisfachberater für Gartenkultur und Landespflege des Landkreises Lindau (Bodensee), Bernd Brunner
bernd.brunner@landkreis-lindau.de
Tel. 08382 270-380.

Impressum

Herausgeber
Westallgäu Tourismus e.V.
Museumsplatz 1, 88161 Lindenberg
www.westallgaeu.de

Tourismus Württembergisches Allgäu
Bindstraße 10, 88239 Wangen
www.wuerttembergisches-allgaeu.info

Konzeption
Hinterland –
Büro für visuelle Kommunikation
www.das-hinterland.de

Gestaltung und Satz
ciwi-design

Druck
Druckhaus Müller OHG

Bildnachweise
Landratsamt Lindau/Frederick Sams
außer:
Fotodesign Singer | S. 10
Georgia Mühleis | S. 11
Photocase, deyangeorgiev | S. 44
Allgäu GmbH, Mark Oeder | S. 45
Tourist-Information Weiler | S. 46
Scheidegg Tourismus | S. 47, 55
Rick Frommknecht | S. 48
Helga Wollmerstedt | S. 58
Miriam Geisler | S. 61
Landesgartenschau Wangen im Allgäu 2024 | S. 80
Naturlandhaus Krone | S. 82, 83

Alle Angaben ohne Gewähr. Stand: Dezember 2023

Weitere Informationen

Tourismus Württembergisches Allgäu
Kontakt über Geschäftsstelle Gästeamt Wangen
Bindstraße 10
88239 Wangen
Tel. +49 7522 74211
info@wuerttembergisches-allgaeu.info
www.wuerttembergisches-allgaeu.info

Westallgäu Tourismus e.V.
Kontakt über Tourist-Information Lindenberg
Museumsplatz 1
88161 Lindenberg
Tel. +49 8381 9284310
info@westallgaeu.de
www.westallgaeu.de