

Allgäu®

Kraftquelle Allgäu Kräuter

2019



Inhalt

03
Kraftquelle
Allgäu

06
Kräuter –
wahre Schätze
der Natur

14
Veranstaltungen
rund um das
Thema Kräuter

71
Kräuterpauschalen

79
Kontakt und
Impressum

08
Kräutergärten

60
Weitere Kräuter-
Experten und
Seminare

77
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 gegen Zeitdruck suchen und der Alltag bunter sein dürfte.

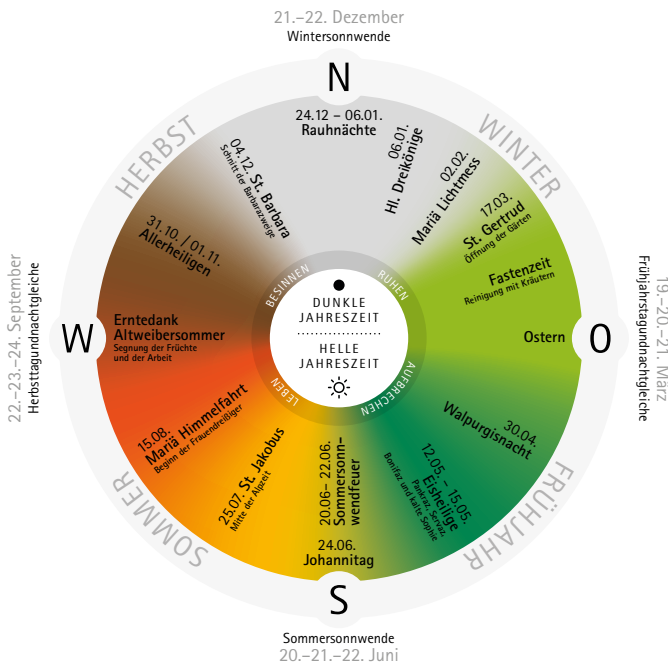
Hier im Westallgäu treffen Sie auf Menschen, die mit der Kraft der Kräuter aufgewachsen sind.

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“ 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 77 und 78 haben wir die wichtigsten Informationen über den zweiten „Kraftquelle Allgäu“-Baustein, das Pilgern, für Sie zusammengestellt.



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	reinigt die Atmosphäre
L	Löwenzahn	als Frühjahrskur
M	Melisse	gleichet unser Gemüt aus
N	Nachtviole	für schöne Haut
O	Odermennig	reinigt unseren Körper
P	Pfefferminze	kühlt erhitze 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



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.



Artemisia – Allgäuer Kräutergarten

Hopfen 29, 88167 Stiefenhofen

Tel. 08386-9605 10, info@artemisia.de, www.artemisia.de

Gärtnerei

Mittwoch–Freitag 9:00–13:00 Uhr und 14:00–18:00 Uhr,
Samstag und Sonntag 10:00–18:00 Uhr

Hofladen und Teestube

Mittwoch–Freitag 14:00–18:00 Uhr,
Samstag und Sonntag 10:00–18:00 Uhr



Garten der Gesundheit, Sinne und Besinnlichkeit

in Argenbühl-Eglofs

Auf guter Muttererde mit kiesigem Grund gedeihen auf ca. 1600 m² typische Pflanzen des Allgäus mit Heilwirkung. Küchenkräuter, duftende Zierstauden und verschiedene Skulpturen aus Holz, Eisen und Stein, umgeben von einer Streuobstwiese, sowie ein „Pfad der Sinne“ ergänzen das Bild eines harmonischen und erholsamen Kräutergartens der besonderen Art.

Viele Geheimnisse, mystisches und überliefertes Wissen der Heilkräuter, erfahren wir bei abwechslungsreichen Kräuterführungen mit Renate Tschöll.

Unsere Angebote für den Sommer 2019 finden Sie auf www.kraeutergarten-zellers.de.



Kräutergarten Zellers

Zellers 1, 88260 Argenbühl/Eglofs
Tel. 075 22-209 51, renate.tschoell@kraeutergarten-zellers.de
www.kraeutergarten-zellers.de

Öffnungszeiten:
Mai bis September, täglich von 10:00 – 20:00 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
Georgia Mühleis, Tel. 075 06-13 79, georgia@abfragen.de
www.himmelszipfele.de

Das Kräutergärtle ist öffentlich zugänglich.
Führungen sind auf Wunsch möglich. Preise nach Vereinbarung.



Superfood Wildkräutergarten

in Stockenweiler-Hergensweiler

Eine große, aus Weide geflochtene Kräuterspirale bildet das Herz des Kräutergartens, in dem viele einheimische Heil- und Wildpflanzen wachsen. Der ganze Garten wird seit vielen Jahren nach Permakultur-Prinzipien bewirtschaftet. Besonders Pflanzen, die unseren Speiseplan bereichern und durch ihre kraftvollen Inhaltsstoffe als Superfood bezeichnet werden können, wachsen und gedeihen hier.

Bei unterschiedlichen Führungen werden die Wildkräuter mit allen Sinnen als wohlschmeckende „Wilde Gerichte“ vom offenen Feuer gekostet.

Im selbstgebauten Kräutertrockenhaus werden die frisch geernteten Heil- und Würzkräuter getrocknet und danach zu Tee, Kräutersalz uvm. verarbeitet. Für jeden Geschmack ist etwas dabei. Verkauft wird nach Führungen bzw. Absprache.



Superfood Wildkräutergarten

Stockenweiler 3, 88138 Hergensweiler
Heidi Prinz, Tel. 083 88-981 90, heidi@online-prinz.de
www.heidiskraeuterwelt.tumblr.com

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

Mariengarten Natur – Glaube – Kunst

in Pfärrich

In Pfärrich besteht seit 2014 ein Besuchergarten, durch den die frisch renovierte Wallfahrtskirche gewürdigt werden soll. Es ist der erste Bibelgarten in Oberschwaben.

In christlichen Glauben begegnen uns Pflanzen in vielfältiger Form. Auf 200 m² befinden sich Marien-, Bibel-, Duft-, Apotheker- und Kräuterpflanzen.

Seltene Bäume, ein kleiner Natur-Weg mit Insektenhotel, Angebote für Vögel, Schmetterlinge, Fledermäuse, sowie Steine aus vielen Gegenden der Alpen umgeben den Garten.

Um den Zusammenhang zwischen Natur, Glaube und Kunst noch deutlicher zu machen, schließt sich ein kleines Museum an.



Katholisches Pfarramt mit Mariengarten

Pfärrich 7, 88279 Pfärrich

Besichtigung des Gartens mit Museum und Führung
mit Anmeldung bei Fam. Bayer

Tel. 075 22-55 24, guenter.bayer@gmx.de

Führungen 15-40 Minuten

Eintritt: 1,50 €

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!

Termin	Führung	Treffpunkt	Kräuter- experte/in	Seite
Sa. 16.03.	Wanderung und Workshop „Kräuterseifen selbst herstellen“	Heimenkirch	Leni Weber	22
Di. 19.03.	Führung und Workshop „Superfood aus meinem Kräutergarten“	Hergensweiler	Heidi Prinz	23
Sa. 30.03.	Wanderung „Unsere größten Pflanzen, die Bäume und ihre Heilwirkungen“	Röthenbach	Rick Frommknecht	24
Do. 04.04.	Wanderung „Grünkraft ist Lebenskraft“	Lindenberg	Marianne Stöckeler	25
Fr. 05.04.	Workshop „Kräuterkosmetik selbst gemacht. Eine Creme und einen Balsam aus Pflanzenauszügen herstellen“	Lindenberg	Ingrid Zodel	26
Fr. 05.04.	Führung und Verkostung „Frühjahrsputz im Körper mit Wildkräutern“	Argenbühl	Cordula Brack	27
Fr. 05.04.	Wanderung und Verkostung „Grüne Kraft des Frühlings“	Wangen	Irmgard Diem	28
Sa. 06.04.	Führung und Verkostung „Frühjahrsputz im Körper mit Wildkräutern“	Argenbühl	Cordula Brack	27
Sa. 06.04.	Wanderung „Unsere größten Pflanzen, die Bäume und ihre Heilwirkungen“	Röthenbach	Rick Frommknecht	24
Sa. 13.04.	Führung und Verkostung „Frühlingssessig mit bärenstarken Wildkräutern“	Bodnegg	Waltraud Wagner	29
Sa. 13.04.	Führung und Verkostung „Guck mal was da wächst“	Niederwangen	Liesel Jocham	30
Sa. 13.04.	Wanderung „Unsere größten Pflanzen, die Bäume und ihre Heilwirkungen“	Röthenbach	Rick Frommknecht	24
Do. 18.04.	Wanderung „Wild- und Gartenkräuter entdecken“	Gestratz	Andrea Schröder	31



Bitte denken Sie bei den Wanderungen
an festes Schuhwerk und
witterungsgerechte Kleidung!

Termin	Führung	Treffpunkt	Kräuter- experte/in	Seite
Mo. 22.04.	Kleine Wanderung „Wildpflanzen essen und giftige Kreuzkräuter erkennen/ entfernen lernen“	Röthenbach	Marianne Stöckeler	32
Mi. 24.04.	Führung und Workshop „Wertvolle Heilmittel aus meinem Kräutergarten“	Hergensweiler	Heidi Prinz	33
Do. 25.04.	Wanderung „Wild- und Kartenkräuter entdecken“	Gestratz	Andrea Schröder	31
So. 28.04.	Kräuter- und Töpfermarkt	Weiler	Markt Weiler-Simmerberg	34
So. 28.04.	Große Wanderung „Wildpflanzen essen und giftige Kreuzkräuter erkennen/ entfernen lernen“	Röthenbach	Marianne Stöckeler	35
Do. 02.05.	Workshop „Löwenzahn“	Opfenbach	Emmy Epple	36
Fr. 03.05.	Vortrag „Die Heilkraft des Waldes für Körper und Seele“	Isny	Wolf-Dieter Storl	37
Sa. 04.05.	Wildkräuterführung	Weiler	Kräuterführer/in	38
Fr. 10.05.	Führung und Verkostung „Wildkräuter erkennen, ernten und genießen: Kräutersalz“	Lindenberg	Ingrid Zodel	39
Sa. 11.05.	Wanderung „Wild- und Gartenkräuter entdecken“	Gestratz	Andrea Schröder	31
Sa. 11.05.	Führung und Verkostung „Guck mal was da wächst“	Niederwangen	Liesel Jocham	30
Mo. 13.05.	Führung und Workshop „Superfood aus meinem Kräutergarten“	Hergensweiler	Heidi Prinz	23
Do. 16.05.	Workshop „Löwenzahn“	Opfenbach	Emmy Epple	36
Fr. 17.05.	Wanderung und Verkostung „Grüne Kraft des Frühlings“	Wangen	Irggard Diem	28
Fr. 17.05.	Führung und Verkostung „Wildkräuter erkennen, ernten und genießen: Kräutersalz“	Lindenberg	Ingrid Zodel	39
Fr. 17.05.	Wanderung und Kochkurs „Wilde Kost am offenen Feuer“	Scheidegg	Christine Giera	40
So. 19.05.	Wanderung „Die Kräuter der Adelegg“	Isny	Sonja Raiser-Stehr	41
Mi. 22.05.	Kräuterwanderung	Aitrach	Heike Potrykus	42
So. 26.05.	Große Wanderung „Wildpflanzen essen und giftige Kreuzkräuter erkennen/ entfernen lernen“	Röthenbach	Marianne Stöckeler	35

Termin	Führung	Treffpunkt	Kräuter- experte/in	Seite
So. 26.05.	Wanderung „Unsere grünen Freunde – Helfer für Gesundheit und Vitalität“	Lindenberg	Heike und Horst Huber	43
Mo. 27.05.	Kleine Wanderung „Wildpflanzen essen und giftige Kreuzkräuter erkennen/ entfernen lernen“	Röthenbach	Marianne Stöckeler	32
Di. 28.05.	Führung und Workshop „Wertvolle Heilmittel aus meinem Kräutergarten“	Hergensweiler	Heidi Prinz	33
Sa. 01.06.	Wildkräuterführung	Weiler	Kräuterführer/in	38
Sa. 01.06.	Wanderung „Kräuterführung im Kräutergärtle Himmelszipfele und au a bissele drum herum“	Leupolz	Georgia Mühleis	44
Di. 04.06.	Führung und Workshop „Superfood aus meinem Kräutergarten“	Hergensweiler	Heidi Prinz	23
Sa. 08.06.	Seminar „Käse, Kräuter, Salz und mehr...“	Lindau/ Stiefenhofen	Siegfried Wörner, Petra Moch-Wörner	45
Mo. 10.06.	Kleine Wanderung „Wildpflanzen essen und giftige Kreuzkräuter erkennen/ entfernen lernen“	Röthenbach	Marianne Stöckeler	32
Do. 13.06.	Teeworkshop	Opfenbach	Emmy Epple	46
Do. 13.06.	Wanderung „Wild- und Gartenkräuter entdecken“	Gestratz	Andrea Schröder	31
So. 16.06.	Wanderung „Die Kräuter der Adelegg“	Isny	Sonja Raiser-Stehr	41
Mo. 24.06.	Führung und Verkostung „Wertvolle Heilmittel aus meinem Kräutergarten“	Hergensweiler	Heidi Prinz	33
Mo. 24.06.	Johannisfeuer	Scheidegg	Scheidegg Tourismus	47
Fr. 28.06.	Wanderung und Kochkurs „Wilde Kost am offenen Feuer“	Scheidegg	Christine Giera	40
So. 30.06.	Große Wanderung „Wildpflanzen essen und giftige Kreuzkräuter erkennen/ entfernen lernen“	Röthenbach	Marianne Stöckeler	35
So. 30.06.	Kochkurs „Kochen mit Kräutern“ im Rahmen des Adeleggfestes	Isny	Christine Giera	48

Termin	Führung	Treffpunkt	Kräuter- experte/in	Seite
Mo. 01.07.	Kleine Wanderung „Wildpflanzen essen und giftige Kreuzkräuter erkennen/ entfernen lernen“	Röthenbach	Marianne Stöckeler	32
Fr. 05.07.	Kräuterwanderung	Aitrach	Heike Potrykus	42
Sa. 06.07.	Wildkräuterführung	Weiler	Kräuterführer/in	38
Sa. 06.07.	Seminar „Käse, Kräuter, Salz und mehr...“	Lindau/ Stiefenhofen	Siegfried Wörner, Petra Moch-Wörner	45
Do. 11.07.	Teeworkshop	Opfenbach	Emmy Epple	46
Fr. 12.07.	Wanderung und Kochkurs „Wilde Kost am offenen Feuer“	Scheidegg	Christine Giera	40
Fr. 12.07.	Führung und Workshop „Zeit der Fülle“	Argenbühl	Cordula Brack	49
Sa. 13.07.	Führung und Workshop „Zeit der Fülle“	Argenbühl	Cordula Brack	49
Sa. 13.07.	Wanderung „Wild- und Gartenkräuter entdecken“	Gestratz	Andrea Schröder	31
Mi. 17.07.	Führung und Workshop „Superfood aus meinem Kräutergarten“	Hergensweiler	Heidi Prinz	23
So. 21.07.	Wanderung „Die Kräuter der Adelegg“	Isny	Sonja Raiser-Stehr	41
Mo. 22.07.	Kräuter-Radtour durch das schöne Argenbühl	Argenbühl	Cordula Brack	50
Di. 23.07.	Kräuter-Radtour durch das schöne Argenbühl	Argenbühl	Cordula Brack	50
Mi. 24.07.	Führung und Workshop „Wertvolle Heilmittel aus meinem Kräutergarten“	Hergensweiler	Heidi Prinz	33
So. 28.07.	Große Wanderung „Wildpflanzen essen und giftige Kreuzkräuter erkennen/ entfernen lernen“	Röthenbach	Marianne Stöckeler	35
Mo. 29.07.	Kleine Wanderung „Wildpflanzen essen und giftige Kreuzkräuter erkennen/ entfernen lernen“	Röthenbach	Marianne Stöckeler	32
Do. 01.08.	Kinder-Kräuter-Kochkurs „Aus der Hexenkräuterküche“	Stiefenhofen	Axel Kulmus	51
Sa. 03.08.	Wildkräuterführung	Weiler	Kräuterführer/in	38
Sa. 03.08.	Wanderung und Kochkurs „Wilde Kost am offenen Feuer“	Scheidegg	Christine Giera	40
Do. 08.08.	Teeworkshop	Opfenbach	Emmy Epple	46

Termin	Führung	Treffpunkt	Kräuter- experte/in	Seite
Do. 08.08.	Wanderung „Wild- und Gartenkräuter entdecken“	Gestratz	Andrea Schröder	31
Sa. 10.08.	Führung und Verkostung „Guck mal was da wächst“	Niederwangen	Liesel Jocham	30
So. 11.08.	Wanderung „Unsere grünen Freunde – Helfer für Gesundheit und Vitalität“	Lindenberg	Heike und Horst Huber	43
Di. 13.08.	Führung und Workshop „Wertvolle Heilmittel aus meinem Kräutergarten“	Hergensweiler	Heidi Prinz	33
Do. 15.08.	Führung und Verkostung „Guck mal was da wächst“	Niederwangen	Liesel Jocham	30
Sa. 17.08.	Pilzseminar	Röthenbach	Rick Frommknecht	52
So. 18.08.	Wanderung „Die Kräuter der Adelegg“	Isny	Sonja Raiser-Stehr	41
Do. 22.08.	Wanderung „Wild- und Gartenkräuter entdecken“	Gestratz	Andrea Schröder	31
Sa. 24.08.	Pilzseminar	Röthenbach	Rick Frommknecht	52
So. 25.08.	Große Wanderung „Wildpflanzen essen und giftige Kreuzkräuter erkennen/ entfernen lernen“	Röthenbach	Marianne Stöckeler	35
Mo. 26.08.	Kleine Wanderung „Wildpflanzen essen und giftige Kreuzkräuter erkennen/ entfernen lernen“	Röthenbach	Marianne Stöckeler	32
Do. 29.08.	Kinder-Kräuter-Kochkurs „Aus der Hexenkräuterküche“	Stiefenhofen	Axel Kulmus	51
Mo. 02.09.	Kleine Wanderung „Wildpflanzen essen und giftige Kreuzkräuter erkennen/ entfernen lernen“	Röthenbach	Marianne Stöckeler	32
Sa. 07.09.	Wildkräuterführung	Weiler	Kräuterführer/in	38
Sa. 07.09.	Pilzseminar	Röthenbach	Rick Frommknecht	52
Sa. 07.09.	Wanderung „Alte Baum- veteranen – Knorrige Zeithüter“	Oberstauten	Leni Weber und Sofie Fink	53
Sa. 14.09.	Seminar „Käse, Kräuter, Salz und mehr...“	Lindau/ Stiefenhofen	Siegfried Wörner, Petra Moch-Wörner	45
Sa. 14.09.	Pilzseminar	Röthenbach	Rick Frommknecht	52
Di. 17.09.	Kochkurs beim Kräuterwirt	Stiefenhofen	Axel Kulmus	54

Termin	Führung	Treffpunkt	Kräuter- experte/in	Seite
Sa. 21.09.	Wanderung „Wild- und Gartenkräuter entdecken“	Gestratz	Andrea Schröder	31
Mo. 23.09.	Führung und Workshop „Superfood aus meinem Kräutergarten“	Hergensweiler	Heidi Prinz	23
Sa. 28.09.	Pilzseminar	Röthenbach	Rick Frommknecht	52
So. 29.09.	Große Wanderung „Wildpflanzen essen und giftige Kreuzkräuter erkennen/ entfernen lernen“	Röthenbach	Marianne Stöckeler	35
Do. 03.10.	Führung und Workshop „In der Wurzel liegt die Kraft“	Amtzell	Josefine Stauber	55
Sa. 05.10.	Wildkräuterführung	Weiler	Kräuterführer/in	38
Di. 08.10.	Führung und Workshop „Wertvolle Heilmittel aus meinem Kräutergarten“	Hergensweiler	Heidi Prinz	33
Fr. 11.10.	Workshop „Kräuterkosmetik selbst gemacht: Eine Creme und ein Körperöl aus Pflanzen- auszügen herstellen.“	Lindenberg	Ingrid Zodel	56
Fr. 11.10.	Führung und Workshop „Heilsame Wurzeln der Wildkräuter“	Argenbühl	Cordula Brack	57
Sa. 12.10.	Führung und Workshop „Heilsame Wurzeln der Wildkräuter“	Argenbühl	Cordula Brack	57
Mi. 23.10.	Führung und Workshop „Superfood aus meinem Kräutergarten“	Hergensweiler	Heidi Prinz	23
Fr. 08.11.	Workshop „Räuchern mit heimischen Pflanzen“	Lindenberg	Ingrid Zodel	58
Fr. 22.11.	Workshop „Räuchern mit heimischen Kräutern“	Heimenkirch	Leni Weber	59



Kräuterseifen selbst herstellen

Geführte Wanderung und Workshop mit Allgäuer Wildkräuterführerin Leni Weber



Sa. 16.03.2019

Beschreibung In diesem Seifenworkshop werden alle Kenntnisse vermittelt, um natürliche, pflegende Pflanzenseifen selbst herzustellen. Handgemachte, kaltgerührte Naturseifen mit rückfettenden Pflanzenölen, himmlisch duftenden Kräutern und ätherischen Ölen sorgen für ein unvergleichliches Hautgefühl. Jeder darf seine Seife mit nach Hause nehmen.

Treffpunkt 14:00 Uhr
Paul-Bäck-Haus, 88178 Heimenkirch

Strecke / Dauer ca. 3 Stunden

Preis p. P. 35 € inkl. Material

Anmeldung bis spätestens 1 Woche vor Termin

Teilnehmer –

Sonstiges rollstuhl- und kinderwagengerecht; bitte Schutzbrille für die Augen, Gummihandschuhe, ein altes Handtuch, leere Joghurtbecher oder Silikonformen zum Abfüllen der Seife und einen Karton für den Transport mitbringen

Gruppen Wunschtermin auf Anfrage
ab 8 Personen möglich, 35 € pro Person

Anbieter und Kontakt Leni Weber
Geigersthal 21, 88178 Heimenkirch
Tel. 083 81-67 12
plweber@t-online.de

Superfood aus meinem Kräutergarten

Führung und Verkostung mit Allgäuer Wildkräuterführerin Heidi Prinz



Di. 19.03.2019 | 16 Uhr
Frühlingskraft für die ganze Familie

Mo. 13.05.2019 | 17 Uhr
Heimisches Superfood im Frühling

Di. 04.06.2019 | 18 Uhr
Wie schmeckt mir, was da sprießt und grünt

Mi. 17.07.2019 | 18 Uhr
Heimisches Superfood im Sommer

Mo. 23.09.2019 | 17 Uhr
Gesunde Wildfrüchte in Wald und Wiese

Mi. 23.10.2019 | 16 Uhr
Heimisches Superfood im Herbst

Beschreibung Bei den Wildkräuterführungen 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 herein lassen.

Wir sammeln Wildkräuter passend zur Jahreszeit und stellen miteinander etwas Schmackhaftes her, das gemeinsam vor Ort verzehrt wird.

Treffpunkt Stockenweiler 3, 88138 Hergensweiler

Strecke / Dauer max. 2 km, 2,5 bis 3 Stunden

Preis p. P. 19 € inkl. Kräuterführung, Zubereitung und Verkostung
Kinder ab 6 Jahre in Begleitung Erwachsener 8 €

Anmeldung bis spätestens 2 Tage vor Termin

Teilnehmer 6 bis 20 Personen

Sonstiges bei jeder Witterung witterungsgerechte Kleidung, festes Schuhwerk

Gruppen Wunschtermin auf Anfrage ab 6 Personen möglich, Preis ab 180 €

Anbieter und Kontakt Heidi Prinz
Stockenweiler 3, 88138 Hergensweiler
Tel. 083 88-98190, heidi@online-prinz.de

Unsere größten Pflanzen, die Bäume und ihre Heilwirkungen

Geführte Wanderung
mit Pilzsachverständiger
der DGfM und
Kräuterheiler
Rick Frommknecht



Sa. 30.03.2019

Sa. 06.04.2019

Sa. 13.04.2019

Beschreibung Führung durch einen sehr artenreichen Wald im Frühjahr. Oft werden unsere Riesen, die Bäume, vergessen. Sie sind dennoch auch Pflanzen und besitzen hervorragende Heilwirkungen, auf die bei der Führung eingegangen wird.

Treffpunkt 09:30 Uhr
Giesenberg 168, 88167 Röthenbach

Strecke/Dauer 1 km/2 Stunden

Preis p. P. 18 €
max. 3 Kinder pro Führung bis 12 Jahre kostenlos

Anmeldung bis spätestens 4 Wochen vor Termin

Teilnehmer –

Sonstiges festes Schuhwerk;
etwas zu Trinken mitbringen

Gruppen Wunschtermin auf Anfrage möglich,
bis 10 Personen 162 € je Gruppe,
ab 15 Personen 15,60 € pro Person

**Anbieter
und Kontakt** Rick Frommknecht
Scheidegger Str. 18, 88171 Weiler i. A.
Tel. 01 51-5622 8089
allgaeu.mogli@web.de

Grünkraft ist Lebenskraft

Geführte Wanderung
mit Marianne Stöckeler



Do. 04.04.2019

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 bis 3 km / ca. 3 Stunden

Preis p. P. freiwillige Spende

Anmeldung nicht erforderlich

Teilnehmer keine Begrenzung

Sonstiges festes Schuhwerk

Gruppen –

**Anbieter
und Kontakt** Tourist-Information Lindenberg
Tel. 083 81-9 28 43 10
touristinformation@lindenberg.de



Kräuterkosmetik selbst gemacht. Eine Creme und einen Balsam aus Pflanzenauszügen herstellen.

Workshop mit Kräuterpädagogin Ingrid Zodel



Fr.05.04.2019

Beschreibung In diesem Workshop erfahren wir: Was brauchen wir um eine Creme herzustellen und wie stellen wir sie her? Was ist der Unterschied Creme – Balsam? Wie wirken die verschiedenen Öle, was bewirken die einzelnen Pflanzen? Gemeinsam werden wir eine Creme und einen Balsam herstellen. Ein Skript mit den Rezepturen und verschiedenen Informationen über die Pflanzen und Öle sind im Beitrag enthalten.

Treffpunkt 15:00 Uhr
Ahornweg 43, 88161 Lindenberg

Strecke / Dauer ca. 2 Stunden

Preis p. P. 20 € inkl. Material und Skript

Anmeldung bis spätestens 3 Tage vor Termin

Teilnehmer mindestens 5 Personen

Sonstiges –

Gruppen Wunschtermin auf Anfrage möglich

Anbieter und Kontakt Ingrid Zodel
Ahornweg 43, 88161 Lindenberg
Tel. 083 81-894 2071
ingrid.zodel@web.de

Frühjahrsputz im Körper mit Wildkräutern

Führung und Verkostung mit Allgäuer Wildkräuterführerin und Kräutersammlerin Cordula Brack



Fr.05.04.2019

Sa. 06.04.2019

Beschreibung Essbare und heilsame Wildkräuter – ein Geschenk unserer Natur.
Wir entdecken die ersten wilden Kräuter in und um meinen Garten herum – zusammen kochen wir eine 9-Kräutersuppe.

Treffpunkt 15:00 Uhr
In den Blumenwiesen 24
88260 Argenbühl-Göttlishofen

Strecke / Dauer ca. 1,5 Stunden

Preis p. P. 10 €
Kinder in Begleitung Erwachsener 5 €

Anmeldung bis spätestens 2 Tage vor Termin

Teilnehmer mindestens 5 Personen

Sonstiges rollstuhl- und kinderwagengerecht

Gruppen Wunschtermin auf Anfrage möglich

Anbieter und Kontakt Cordula Brack
In den Blumenwiesen 24
88260 Argenbühl-Göttlishofen
Tel. 075 66-945 98 80



Grüne Kraft des Frühlings

Geführte Wanderung und
Verkostung mit Allgäuer
Wildkräuterführerin
Irmgard Diem



Fr. 05.04.2019
Fr. 17.05.2019

Beschreibung	Von der Wiese auf den Tisch. Wir lernen die neun Frühlings-Wildkräuter kennen, erfahren Wissenswertes über deren vielfältige volksheilkundliche Verwendung im Alltag und in der Küche. Zum Abschluss gibt es salzige und süße grüne Kräuterprobiererteile und ein erfrischendes Getränk.
Treffpunkt	14:00 Uhr Irmgard Diem Stuibeweg 14, 88239 Wangen
Strecke/Dauer	max. 2 km/ca. 2 Stunden
Preis p. P.	10 € inkl. Verkostung
Anmeldung	bis spätestens 3 Tage vor Termin
Teilnehmer	mindestens 8 Personen
Sonstiges	rollstuhl- und kinderwagengerecht; nur bei trockener Witterung
Gruppen	Wunschtermin auf Anfrage ab 10 Personen möglich
Anbieter und Kontakt	Irmgard Diem Stuibeweg 14, 88239 Wangen Tel. 0 75 22-15 66 oder 01 70-8 55 30 49 irmgard@familie-diem.de

Frühlingsessig mit bärenstarken Wildkräutern

Führung und Verkostung mit
Allgäuer Wildkräuterführerin
Waltraud Wagner



Sa. 13.04.2019

Beschreibung	Bei einer kleinen Wanderung lernen wir unsere Wildkräuter, die spritzende Grünkraft vor unserer Haustüre, kennen. Wir sammeln einige Kräuter, besprechen ihre vielfältigen Verwendungsmöglichkeiten und zaubern daraus einen Frühlingsessig und genießen gemeinsam weitere wilde Köstlichkeiten.
Treffpunkt	14:00 Uhr Familie Wagner Tal 3, 88285 Bodnegg
Strecke/Dauer	0,5 km / ca. 2 Stunden
Preis p. P.	15 € inkl. Verkostung Kinder unter 10 Jahre in Begleitung eines Erwachsenen 5 €
Anmeldung	bis spätestens 2 Tage vor Termin
Teilnehmer	6 bis 15 Personen
Sonstiges	Absage nur bei starkem Regen, festes Schuhwerk erforderlich; Schraubglas mitbringen
Gruppen	-
Anbieter und Kontakt	Waltraud Wagner Tal 3, 88285 Bodnegg Gästeamt Bodnegg Frau Brendle Tel. 0 75 20-92 08 11 brendle@bodnegg.de

Guck mal was da wächst

Führung und Verkostung
mit Allgäuer
Wildkräuterführerin
Liesel Jocham



Sa. 13.04.2019
Sa. 11.05.2019
Sa. 10.08.2019
Do. 15.08.2019

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 Kräuterzaubertrank und ein Wildroseneis. Gerne wandern wir auch mit Kindern.

Treffpunkt 14:00 Uhr
Thomashof
Dr.-Hehle-Weg 32, 88239 Niederwangen

Strecke/Dauer ca. 2,5 Stunden

Preis p. P. 10 €

Anmeldung bis spätestens 5 Tage vor Termin

Teilnehmer mindestens 10 Personen

Sonstiges rollstuhl- und kinderwagengerecht;
bei schlechter Witterung telefonische Absprache

Gruppen Wunschtermin auf Anfrage
ab 10 Personen möglich

**Anbieter
und Kontakt** Liesel Jocham
Dr.-Hehle-Weg 32, 88239 Niederwangen
Tel. 075 22-65 82

Wild- und Gartenkräuter entdecken

Geführte Wanderung
mit Andrea Schröder



Do. 18.04.2019
Do. 25.04.2019
Sa. 11.05.2019
Do. 13.06.2019
Sa. 13.07.2019
Do. 08.08.2019
Do. 22.08.2019
Sa. 21.09.2019

Beschreibung Auf einem Rundgang zwischen Dorenwaid und Brugg schauen, riechen und schmecken wir, welche Kräuter am Wegesrand und im Garten wachsen. Entdecken, was wir mögen und erfahren Wissenswertes rund um Pflanzen und Natur.

Treffpunkt 17:00 Uhr
Rutzen 57, 88167 Gestratz

Strecke/Dauer ca. 2 Stunden

Preis p. P. freiwillige Spende

Anmeldung nicht erforderlich

Teilnehmer keine Begrenzung

Sonstiges witterungsgerechte Kleidung,
festes Schuhwerk

Gruppen Wunschtermin auf Anfrage möglich

**Anbieter
und Kontakt** Andrea Schröder
Rutzen 57, 88167 Gestratz
Tel. 01 70-8 14 43 69



Wildpflanzen essen und giftige Kreuzkräuter erkennen / entfernen lernen

Kleine Wanderung
mit Marianne Stöckeler



Mo. 22.04.2019
Mo. 27.05.2019
Mo. 10.06.2019
Mo. 01.07.2019
Mo. 29.07.2019
Mo. 26.08.2019
Mo. 02.09.2019

Beschreibung Wildpflanzen, kostenlose Urnahrung 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. Nebenbei lernen wir giftige Kreuzkräuter kennen und ausstechen. Viele Gesundheitstipps, was tut mir gut, was schadet mir.

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

Wertvolle Heilmittel aus meinem Kräutergarten

Führung und Verkostung
mit Allgäuer
Wildkräuterführerin
Heidi Prinz



Mi. 24.04.2019 | 17 Uhr
Heilsame Wildkräuter des Frühlings

Di. 28.05.2019 | 18 Uhr
Heilsame Blüten und Blätter

Mo. 24.06.2019 | 18 Uhr
Johanniskräuter, die Sonnenkraft speichern

Mi. 24.07.2019 | 18 Uhr
Heilsame Wildkräuter des Sommers

Di. 13.08.2019 | 18 Uhr
Kräuterboschen, die Apotheke
unserer Vorfahren

Di. 08.10.2019 | 16 Uhr
Heilsame Kräuter für den Herbst

Beschreibung Bei den Wildkräuterführungen 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 herein lassen. Wir sammeln Wildkräuter passend zur Jahreszeit und stellen daraus traditionelle Heil- und Hausmittel aus dem Wissensschatz unserer Vorfahren her. Diese können von den Teilnehmenden nach Hause mitgenommen werden.

Treffpunkt Stockenweiler 3, 88138 Hergensweiler

Strecke / Dauer max. 2 km / 2,5 bis 3 Stunden

Preis p. P. 19 € inkl. Kräuterführung und Heilmittelherstellung
Kinder ab 6 Jahre in Begleitung Erwachsener 8 €

Anmeldung bis spätestens 2 Tage vor Termin

Teilnehmer 6 bis 20 Personen

Sonstiges bei jeder Witterung
witterungsgerechte Kleidung, festes Schuhwerk

Gruppen Wunschtermin auf Anfrage ab 6 Personen
möglich, Preis ab 180 €

Anbieter und Kontakt Heidi Prinz
Stockenweiler 3, 88138 Hergensweiler
Tel. 08388-98190, heidi@online-prinz.de



Großer Kräuter- und Töpfermarkt

Kräutermarkt mit
Fachvorträgen



So. 28.04.2019

Beschreibung	Verschiedene Kräutergärtnereien mit Waren rund um den Garten, umfangreiches Rahmenprogramm und Fachvorträge im Kornhausmuseum
Treffpunkt	10:00 Uhr Kirchplatz, 88171 Weiler im Allgäu
Strecke/Dauer	8 Stunden
Preis p. P.	–
Anmeldung	nicht erforderlich
Teilnehmer	–
Sonstiges	rollstuhl- und kinderwagengerecht
Gruppen	–
Anbieter und Kontakt	Markt Weiler - Simmerberg Kirchplatz 1, 88171 Weiler im Allgäu Tel. 083 87-39 10 info@weiler-simmerberg.de

Wildpflanzen essen und giftige Kreuzkräuter erkennen / entfernen lernen

Große Wanderung
mit Marianne Stöckeler



So. 28.04.2019
So. 26.05.2019
So. 30.06.2019
So. 28.07.2019
So. 25.08.2019
So. 29.09.2019

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. Nebenbei lernen wir giftige Kreuzkräuter kennen und ausstechen. Viele Gesundheitstipps, was tut mir gut, was schadet mir.

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. 083 84-17 34



Die Heilkraft des Waldes für Körper und Seele

Vortrag mit
Wolf-Dieter Storl



Fr.03.05.2019

Beschreibung „Der Wald ist eine Heimat der Seele.“
– Wolf-Dieter Storl

In diesem Vortrag geht es nicht nur um die Botanik unserer einheimischen Flora im Wald oder pharmakologische Wirkstoffe, sondern um einen Einblick in die Ethnobotanik der europäischen Waldvölker. Wir freuen uns auf eine inhaltliche Reise zu Europas wahren traditionellen Wurzeln und einen unterhaltsamen Abend mit Wolf-Dieter Storl.

Treffpunkt 19:30 Uhr
Kurhaus am Park
Unterer Grabenweg 18, 88316 Isny i. A.

Strecke/Dauer 2 Stunden inkl. Pause (ca. 20 Minuten)

Preis p. P. 15 €
Schüler, Studenten und Schwerbehinderte 13 €

Anmeldung Karten erhältlich im Vorverkauf bei der Isny Marketing GmbH

Teilnehmer –

Sonstiges rollstuhl- und kinderwagengerecht

Gruppen –

Anbieter und Kontakt Isny Marketing GmbH - Büro für Tourismus
Unterer Grabenweg 18, 88316 Isny i. A.
Tel. 075 62-97 56 30
info@isny-tourismus.de

Löwenzahn

Workshop mit Allgäuer
Wildkräuterführerin
Emmy Eppele



Do.02.05.2019

So.04.05.2019

Beschreibung Wir sammeln Löwenzahn und stellen verschiedene Produkte wie Tinkturen, Salben, usw. her.

Treffpunkt 16:00 Uhr
Hofkäserei Tannenhof
Oberschwabenstr. 16, 88145 Opfenbach

Strecke/Dauer 2 Stunden

Preis p. P. 10 € inkl. Material

Anmeldung bis spätestens 2 Tage vor Termin

Teilnehmer mindestens 6 Personen

Sonstiges kinderwagengerecht

Gruppen Wunschtermin auf Anfrage
bis 10 Personen möglich

Anbieter und Kontakt Emmy Eppele
Oberschwabenstr. 16, 88145 Opfenbach
Tel. 083 85-578

Wildkräuterführung

Geführte Wanderung
mit Allgäuer
Wildkräuterführern



Sa.04.05.2019
Sa.01.06.2019
Sa.06.07.2019
Sa.03.08.2019
Sa.07.09.2019
Sa.05.10.2019

Beschreibung Bei einer geführten Wildkräuterwanderung im Rothachtal lernen Sie unsere heimischen Wildkräuter kennen. Eine ganz besondere Art, sich dem Thema Kräuter zu nähern.

Treffpunkt 10:00 Uhr
Vor dem Rathaus
Kirchplatz 1, 88171 Weiler im Allgäu

Strecke / Dauer ca. 3 km / ca. 1,5 Stunden

Preis p. P. 5 €

Anmeldung erforderlich

Teilnehmer mindestens 5 Personen

Sonstiges gutes Schuhwerk erforderlich

Gruppen Wunschtermin auf Anfrage möglich

Anbieter und Kontakt Tourist-Information Weiler-Simmerberg
Hauptstraße 14, 88171 Weiler im Allgäu
Tel. 083 87-391 50
info@weiler-simmerberg.de

Wildkräuter erkennen, ernten und genießen: Kräutersalz

Führung und Verkostung
mit Kräuterpädagogin
Ingrid Zodel



Fr.10.05.2019
Fr.17.05.2019

Beschreibung Gemeinsam erkunden wir die Wildkräuter rund um Lindenberg. Ganz gespannt und genau schauen wir, wo sie wachsen. Wir erfahren, welche Kraft in den einzelnen Pflanzen steckt, wie sie uns unterstützen und wie wir sie zu uns nehmen können. Wir stellen gemeinsam Kräutersalz her. Und mit frischem Dinkelbrot lassen wir es uns gut schmecken.

Treffpunkt 14:30 Uhr
Ahornweg 43, 88161 Lindenberg

Strecke / Dauer ca. 2,5 Stunden

Preis p. P. 15 € inkl. Material und Skript

Anmeldung bis spätestens 3 Tage vor Termin

Teilnehmer mindestens 5 Personen

Sonstiges nur bei trockener Witterung;
witterungsgerechte Kleidung, festes Schuhwerk

Gruppen Wunschtermin auf Anfrage möglich

Anbieter und Kontakt Ingrid Zodel
Ahornweg 43, 88161 Lindenberg
Tel. 083 81-894 2071
ingrid.zodel@web.de



Wilde Kost am offenen Feuer

Wildkräuterwanderung
und Kochen am Feuer
mit Christine Giera



Fr. 17.05.2019
Fr. 28.06.2019
Fr. 12.07.2019
Sa. 03.08.2019

Beschreibung	Ich lade Sie ein, bärenstarke Wildkräuter kennenzulernen, Pflanzen die bei Stichen und Verletzungen helfen oder 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.	35 € inkl. Essen und Trinken Kinder 15 €
Anmeldung	bis spätestens 2 Tage vor Termin
Teilnehmer	5 bis 20 Personen
Sonstiges	rollstuhl- und kinderwagengerecht; nur bei trockener Witterung
Gruppen	Wunschtermin auf Anfrage möglich
Anbieter und Kontakt	Christine Giera Nadenberg 13, 88161 Lindenberg Tel. 0151-25 36 35 09 chgiera@aol.com

Die Kräuter der Adelegg

Geführte Wanderung
mit Allgäuer
Wildkräuterführerin
Sonja Raiser-Stehr



So. 19.05.2019
So. 16.06.2019
So. 21.07.2019
So. 18.08.2019

Beschreibung	In der rauen und gesunden Umgebung der Adelegg entfalten viele Kräuter eine ungeahnte Pracht: ihre Farben, ihren Duft, ihre Kräfte und ihr verborgenes Wesen. So hilft beispielsweise Arnika bei Schockzuständen, Brennnessel bei Wassereinlagerungen und Zinnkraut stärkt das Bindegewebe. Die Wanderung führt durch das Kreuz- und Kürnachtal zu den schönsten Wildkräuterplätzen. Unsere Kräuterfachfrau erklärt die Wildkräuter und deren Verwendung für Salate, Suppen, Tee und Liköre.
Treffpunkt	10:00 Uhr Blockwiesen Wanderparkplatz Ulmer Tal (zwischen Schmidfelden und Eisenbach)
Strecke / Dauer	ca. 2 bis 3 km / ca. 2 Stunden
Preis p. P.	9 € Mit Allgäu-Walser-Card oder Kurkarte 7 €
Anmeldung	nicht erforderlich
Teilnehmer	mindestens 6 Personen
Sonstiges	witterungsgerechte Kleidung, festes Schuhwerk
Gruppen	Wunschtermin auf Anfrage.
Anbieter und Kontakt	Isny Marketing GmbH - Büro für Tourismus Unterer Grabenweg 18, 88316 Isny Tel. 075 62-97 56 30 info@isny-tourismus.de

Kräuterwanderung

Kräuterführung
mit Allgäuer
Wildkräuterführerin
Heike Potrykus



Mi. 22.05.2019

Fr. 05.07.2019

Beschreibung Bei einer Wanderung lernen Sie unsere einheimischen Wildkräuter und ihre vielfältigen Verwendungsmöglichkeiten kennen. Es werden Ernte- und Trocknungstechniken, die Anwendung in der Volksheilkunde, die Verwendung beim Kochen, die Pflanzen-Mythologie und viele weitere interessante Themen rund um unsere grünen Freunde angesprochen. Auch werden wir einen Blick auf die Welt der Insekten werfen.

Treffpunkt 18:00 Uhr
Rathaus Aitrach
Schwalweg 10, 88139 Aitrach

Strecke / Dauer 1,5 bis 2 Stunden

Preis p. P. 7,50 €

Anmeldung erforderlich

Teilnehmer keine Begrenzung

Sonstiges bei jeder Witterung;
witterungsgerechte Kleidung, festes Schuhwerk;
auf Anfrage rollstuhl- und kinderwagengerecht

Gruppen Wunschtermin auf Anfrage möglich

**Anbieter
und Kontakt** Heike Potrykus
Oberau 1, 87740 Buxheim
Tel. 083 31-9605444
heike.potrykus@gmx.net

Unsere grünen Freunde – Helfer für Gesundheit und Vitalität

Geführte Wanderung
mit Allgäuer
Wildkräuterführern
Heike und Horst Huber



So. 26.05.2019

So. 11.08.2019

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 ca. 2 km / 1,5 Stunden

Preis p. P. 8 €

Anmeldung wünschenswert

Teilnehmer mindestens 5 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. 083 81-92843 10
touristinformation@lindenberg.de



Kräuterführung im Kräutergärtle Himmelszipfele und au a bissele drum herum

Geführte Wanderung mit
Kräuterfrau
Georgia Mühleis



Sa. 01.06. 2019

Beschreibung	Mit zauberhaften Geschichten und allerlei Wissenswertem werden wir uns mit den heilsamen Kräutern, die im Kräutergärtle Himmelszipfele und au no so a bissele drumherum wachset vertraut macha.
Treffpunkt	15:00 Uhr Am Wunschbrünnele am Kräutergärtle Himmelszipfele, 88239 Wangen-Leupolz
Strecke/Dauer	2 Stunden
Preis p. P.	10 €
Anmeldung	nicht erforderlich
Teilnehmer	keine Begrenzung
Sonstiges	-
Gruppen	Wunschtermin auf Anfrage möglich
Anbieter und Kontakt	Heimat- und Museumsverein Leupolz e.V. Fachabteilung Kräutergärtle Himmelszipfele Georgia Mühleis 88239 Wangen-Leupolz Tel. 075 06-13 79

Käse, Kräuter, Salz und mehr ...

Seminar mit Molkerei-
meister Siegfried Wörner
und Kräuterpädagogin
Petra Moch-Wörner



Sa. 08.06. 2019

Sa. 06.07. 2019

Sa. 14.09. 2019

Beschreibung	Wir stellen gemeinsam Käse 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
Strecke/Dauer	ca. 5 Stunden
Preis p. P.	65 € inkl. Material Bei Anmeldung von 2 Personen je 50 €
Anmeldung	bis spätestens 2 Tage vor Termin
Teilnehmer	4 bis 8 Personen
Sonstiges	rollstuhl- und kinderwagengerecht
Gruppen	Wunschtermin auf Anfrage möglich
Anbieter und Kontakt	Siegfried Wörner Fischergasse 1b, 88131 Lindau Tel. 083 82-2 74 72 68, siegfried-woerner@web.de



Teeworkshop

Workshop mit Allgäuer
Wildkräuterführerin
Emmy Epple



Do. 13.06.2019

Do. 11.07.2019

Do. 08.08.2019

Beschreibung Den ganzen Sommer sammeln wir Kräuter und jetzt ist es Zeit Tee im richtigen Verhältnis zu mischen, dass er auch gut schmeckt.

Treffpunkt 16:00 Uhr
Hofkäserei Tannenhof
Oberschwabenstr. 16, 88145 Opfenbach

Strecke / Dauer 2 Stunden

Preis p. P. 10 € inkl. Material

Anmeldung bis spätestens 2 Tage vor Termin

Teilnehmer mindestens 6 Personen

Sonstiges kinderwagengerecht

Gruppen Wunschtermin auf Anfrage
bis 10 Personen möglich

**Anbieter
und Kontakt** Emmy Epple
Oberschwabenstr. 16, 88145 Opfenbach
Tel. 083 85-578

Johannisfeuer

Brauchtumsfest
in Scheidegg



Mo. 24.06.2019

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

Strecke / Dauer –

Preis p. P. freier Eintritt

Anmeldung nicht erforderlich

Teilnehmer keine Begrenzung

Sonstiges rollstuhl- und kinderwagengerecht;
nur bei guter Witterung

Gruppen –

**Anbieter
und Kontakt** Scheidegg-Tourismus
Rathausplatz 8, 88175 Scheidegg
Tel. 083 81-895 55, info@scheidegg.de

Kochen mit Kräutern

Kochkurs mit Allgäuer
Wildkräuterführerin
Christine Giera und
Familienwandertag
mit Festprogramm



So. 30.06.2019

Beschreibung	Beim „Wilden Kochen“ am Feuer nahe des Haus Tanne in Eisenbach erfahren Laien und Experten mehr über Geschmack, Zubereitung und Wirkung von Wildkräutern. Am Sonntag, 30. Juni, sind die Kräuter neben Alpwirtschaft, Glasmacher, Landschaftsentwicklung und Naturschutz, ein Schwerpunktthema im Rahmen des Adeleggfestes.
Treffpunkt	11:00 Uhr Haus Tanne Eisenbach 15, 88316 Isny-Eisenbach (Kreuzthal)
Strecke / Dauer	5 Stunden
Preis p. P.	freier Eintritt
Anmeldung	nicht erforderlich
Teilnehmer	keine Begrenzung
Sonstiges	-
Gruppen	-
Anbieter und Kontakt	Isny Marketing GmbH in Kooperation mit Allgäuer Kräuterland e.V. Unterer Grabenweg 18, 88316 Isny Tel. 0 75 62-97 56 30 info@isny-tourismus.de

Zeit der Fülle

Führung, Workshop und
Verkostung mit Allgäuer
Wildkräuterführerin und
Kräutersammlerin Cordula
Brack



Fr. 12.07.2019
Sa. 13.07.2019

Beschreibung	Ab der Sommersonnwende beginnt die Zeit der Fülle. Zusammen ernten wir Wildkräuter und verarbeiten sie weiter. Salben, Sirup, Salze,... wir schauen uns viele Möglichkeiten an.
Treffpunkt	15:00 Uhr In den Blumenwiesen 24 88260 Argenbühl-Göttlishofen
Strecke / Dauer	ca. 1,5 Stunden
Preis p. P.	10 € Kinder in Begleitung eines Erwachsenen 5 €
Anmeldung	bis spätestens 2 Tage vor Termin
Teilnehmer	mindestens 5 Personen
Sonstiges	rollstuhl- und kinderwagengerecht
Gruppen	Wunschtermin auf Anfrage möglich.
Anbieter und Kontakt	Cordula Brack In den Blumenwiesen 24 88260 Argenbühl-Göttlishofen Tel. 0 75 66-9 45 98 80





Kräuter-Radtour durch das schöne Argenbühl

Radtour mit Allgäuer
Wildkräuterführerin und
Kräutersammlerin
Cordula Brack



Mo. 22.07.2019
Di. 23.07.2019

Beschreibung	Eine Radtour ist eine wunderbare Möglichkeit, um Wildkräuter zu entdecken und sich zu bewegen. Wir fahren über Wald- und Feldwege und kleine Teerstraßen in Argenbühl und machen Stop bei einigen Pflanzenfreunden.
Treffpunkt	18:00 Uhr In den Blumenwiesen 24 88260 Argenbühl-Göttlishofen
Strecke / Dauer	ca. 1,5 Stunden
Preis p. P.	10 €
Anmeldung	bis spätestes 2 Tage vor Termin
Teilnehmer	mindestens 5 Personen
Sonstiges	nur bei trockener Witterung
Gruppen	Wunschtermin auf Anfrage möglich
Anbieter und Kontakt	Cordula Brack In den Blumenwiesen 24 88260 Argenbühl-Göttlishofen Tel. 0 75 66-9 45 98 80

Kinder-Kräuter-Kochkurs „Aus der Hexenkräuter- küche“

Workshop für Kinder mit
Kräuterwirt Axel Kulmus



Do. 01.08.2019
Do. 29.08.2019

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
Strecke / Dauer	1,75 Stunden
Preis p. P.	6 €
Anmeldung	bis spätestens 11:00 Uhr am Tag des Kochkurses
Teilnehmer	4 bis 10 Personen
Sonstiges	für Kinder von 6 bis 12 Jahren
Gruppen	–
Anbieter und Kontakt	Landgasthof Rössle „Beim Kräuterwirt“ Familie Kulmus Hauptstr. 14, 88167 Stiefenhofen Tel. 0 83 83-9 20 90 info@roessle.net

Pilzseminar

Seminar mit
Pilzsachverständiger der
DGfM und Kräuterheiler
Rick Frommknecht



Sa. 17.08.2019
Sa. 24.08.2019
Sa. 07.09.2019
Sa. 14.09.2019
Sa. 28.09.2019

Beschreibung	Nach einer morgendlichen Kennenlernrunde geht es für uns in einen pilzreichen Wald, um die verschiedenen Pilzkörper direkt am Fundort in der Gruppe zu erläutern. Wir sammeln separat Giftpilze und Speisepilze und gönnen uns eine kleine Wald-Brotzeit. Zurück am Ausgangsort machen wir eine Nachbesprechung der gesammelten Pilze beim Säubern, kategorisieren sie in die verschiedenen Pilzfamilien und bereiten sie vegan/vegetarisch am offenen Feuer mit Beilage zu. Aus Lindenholz schnitzen wir einen Löffel und lassen uns das Pilzgericht gemeinsam schmecken. Zum Schluss werden wir nochmals die Giftpilze genauer erläutern.
Treffpunkt	09:00 Uhr Giesenberg 168, 88167 Röthenbach
Strecke / Dauer	3 km / 9 Stunden
Preis p. P.	45 € Max. 3 Kinder pro Führung bis 12 Jahre kostenlos
Anmeldung	bis spätestens 4 Wochen vor Termin
Teilnehmer	–
Sonstiges	festes Schuhwerk, etwas zu Trinken mitbringen, Mahlzeiten inkludiert
Gruppen	Wunschtermin auf Anfrage möglich bis 10 Personen 423 € je Gruppe ab 15 Personen 40,50 € pro Person
Anbieter und Kontakt	Rick Frommknecht Scheidegger Str. 18, 88171 Weiler i. A. Tel. 0 15 15-622 8089 allgaeu.mogli@web.de

Alte Baumveteranen – Knorrige Zeithüter

Geführte Wanderung mit
Allgäuer Wildkräuter-
führerinnen Leni Weber
und Sofie Fink



Sa. 07.09.2019

Beschreibung	Im Naturpark Nagelfluhkette bei Steibis gibt es noch viele faszinierende, knorrige Zeithüter. Mit ihrem unverwechselbaren Wuchs prägen sie unsere Landschaft. Könnten sie sprechen, würden sie manche Geschichte erzählen: Vom Jungvieh, das Schutz vor Unwetter unter ihrem Blätterdach sucht, und von Lausbuben, die Streiche in ihrem Schatten ausgeheckt haben. Bei unserer Wanderung erfahren sie mehr vom Mythos und Heilkraft dieser Baumveteranen und hören Geschichten dazu.
Treffpunkt	13:30 Uhr Parkplatz der Hochgratbahn in Oberstaufen, Steibis
Strecke / Dauer	7,33 km / ca. 4 Stunden
Preis p. P.	25 €
Anmeldung	bis spätestens 2 Tage vor Termin
Teilnehmer	keine Begrenzung
Sonstiges	gutes Schuhwerk (Bergschuhe) dringend empfohlen; nur bei trockener Witterung
Gruppen	Wunschtermin auf Anfrage ab 8 Personen möglich, 25 € pro Person
Anbieter und Kontakt	Leni Weber Geigersthal 21, 88178 Heimenkirch Tel. 083 81-67 12 plweber@t-online.de

Kochkurs beim Kräuter- wirt Landgasthof Rössle

Workshop mit Axel Kulmus



Di. 17.09.2019

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	13:00 Uhr, Landgasthof Rössle
Strecke/Dauer	3,5 Stunden
Preis p. P.	68 €
Anmeldung	bis spätestens 2 Tage vor Termin
Teilnehmer	4 bis 8 Personen
Anbieter und Kontakt	Landgasthof Rössle „Beim Kräuterwirt“ Familie Kulmus, Hauptstr. 14, 88167 Stiefenhofen Tel. 083 83-9 20 90 info@roessle.net



In der Wurzel liegt die Kraft

Führung und Workshop
mit Allgäuer Wildkräuter-
führerin Josefine Stauber



Do. 03.10.2019

Beschreibung	Im Herbst ziehen sich die Pflanzenkräfte in die Wurzel zurück. Wir lernen heilkräftige Wurzeln und graben Baldrian, Meisterwurz, Brennesselwurzel und Beinwell.
Treffpunkt	13:30 Uhr Hof Lubach, Lubach 1, 88279 Amtzell
Strecke/Dauer	ca. 2 km / 2 bis 2,5 Stunden
Preis p. P.	10 €
Anmeldung	bis spätestens 1 Tag vor Termin
Teilnehmer	10 bis 15 Personen
Sonstiges	festes Schuhwerk kleines Glas mit Deckel mitbringen
Gruppen	Wunschtermin auf Anfrage für 10 bis 15 Personen möglich, 10 € pro Person
Anbieter und Kontakt	Josefine Stauber Lubach 1, 88279 Amtzell Tel. 075 06-2 47

Kräuterkosmetik selbst gemacht. Eine Creme und ein Körperöl aus Pflanzenauszügen herstellen.

Workshop mit Kräuterpädagogin Ingrid Zodel



Fr. 11. 10. 2019

Beschreibung In diesem Workshop erfahren wir – was brauchen wir um eine Creme herzustellen und wie stellen wir sie her? Was ist eine Creme, wie wirkt ein Körperöl? Was bewirken die einzelnen Pflanzen? Gemeinsam stellen wir eine Creme und ein Körperöl her. Ein Skript mit den Rezepturen und verschiedenen Informationen über die Pflanzen und Öle sind im Beitrag enthalten.

Treffpunkt 15:00 Uhr
Ahornweg 43, 88161 Lindenberg

Strecke/Dauer ca. 2 Stunden

Preis p. P. 20 € inkl. Material und Skript

Anmeldung bis spätestens 3 Tage vor Termin

Teilnehmer mindestens 5 Personen

Sonstiges –

Gruppen Wunschtermin auf Anfrage möglich

Anbieter und Kontakt Ingrid Zodel
Ahornweg 43, 88161 Lindenberg
Tel. 083 81-894 2071
ingrid.zodel@web.de



Heilsame Wurzeln der Wildkräuter

Führung und Workshop mit Allgäuer Wildkräuterführerin und Kräutersammlerin Cordula Brack



Fr. 11. 10. 2019
Sa. 12. 10. 2019

Beschreibung Ab der Herbst-Tag/Nachtgleiche beginnt die Zeit des Wurzelgrabens. Wir verarbeiten unser Sammelgut zu Salben und Tinkturen.

Treffpunkt 15:00 Uhr
In den Blumenwiesen 24,
88260 Argenbühl-Göttlishofen

Strecke/Dauer ca. 1,5 Stunden

Preis p. P. 10 €
Kinder in Begleitung eines Erwachsenen 5 €

Anmeldung bis spätestens 2 Tage vor Termin

Teilnehmer mindestens 5 Personen

Sonstiges rollstuhl- und kinderwagengerecht

Gruppen Wunschtermin auf Anfrage möglich

Anbieter und Kontakt Cordula Brack
In den Blumenwiesen 24
88260 Argenbühl-Göttlishofen
Tel. 075 66-945 98 80

Räuchern mit heimischen Pflanzen

Workshop mit
Kräuterpädagogin
Ingrid Zodel



Fr.08.11.2019

Beschreibung	Weshalb räuchern wir, welche Pflanzen können wir verwenden, wie können wir räuchern und zu welchem Anlass? Diesen Fragen möchten wir in diesem Workshop auf den Grund gehen. Ein Skript mit den einzelnen Pflanzen ist mit dabei.
Treffpunkt	19:00 Uhr Ahornweg 43, 88161 Lindenberg
Strecke/Dauer	ca. 2 Stunden
Preis p. P.	15 € inkl. Material und Skript
Anmeldung	bis spätestens 3 Tage vor Termin
Teilnehmer	mindestens 5 Personen
Sonstiges	-
Gruppen	Wunschtermin auf Anfrage möglich
Anbieter und Kontakt	Ingrid Zodel Ahornweg 43, 88161 Lindenberg Tel. 083 81-894 2071 ingrid.zodel@web.de

Räuchern mit heimischen Kräutern

Workshop mit Allgäuer
Wildkräuterführerin
Leni Weber



Fr.22.11.2019

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 Rauh Nächten. Wir lernen wie und zu welchen Anlässen geräuchert wurde und erfahren, welche Kräuter, Hölzer und Harze dazu verwendet werden.
Treffpunkt	19:00 Uhr Paul-Bäck-Haus, 88178 Heimenkirch
Strecke/Dauer	ca. 2,5 Stunden
Preis p. P.	25 € inkl. Skript
Anmeldung	bis spätestens 2 Tage vor Termin
Teilnehmer	8 bis 15 Personen
Sonstiges	rollstuhl- und kinderwagengerecht
Gruppen	Wunschtermin auf Anfrage ab 8 Personen möglich, 20 € pro Person
Anbieter und Kontakt	Leni Weber Geigersthal 21, 88178 Heimenkirch Tel. 083 81-67 12 plweber@t-online.de



Weitere Kräuter- Experten und Seminare

Kräuter schmecken im Dunkeln, 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
- ◇ Unterstützung beim Anbau von einheimischen Kräutern und Wildkräutern
- ◇ Möglichkeit zur Begegnung und Zusammenarbeit bei den Kräuterstammtischen
- ◇ Fachliche Beratung für Kräuterinteressierte



Unser Seminarprogramm:
www.allgaeuer-kraeuterland.de

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.

Kräuterstammtische

Regelmäßig veranstaltet der Allgäuer Kräuterland e.V. Stammtische im West-, Ober-, Unter-, und Ostallgäu sowie am Bodensee und in Mittelschwaben. Ziel ist der Austausch über Wildkräuter und Pflanzen, ihre Zubereitungen und Wirkungen. Weitere Informationen finden Sie auf unserer Webseite.



Unser Seminarprogramm:
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

Folgende Kräuterlandhöfe heißen Sie im Westallgäu herzlich willkommen!

Kräuterlandhof Baur

Familie Baur
Hopfen 8, 88167 Stiefenhofen
Tel. 0 83 86-21 90
info@ferienhof-baur.de
www.ferienhof-baur.de

Kräuterlandhof Tannenhof

Heidrun und Gottfried Epple
Oberschwabenstr. 16a, 88145 Opfenbach
Tel. 0 83 85-92 30 51
urlaub@tannenhof-allgaeu.de
www.tannenhof-allgaeu.de



Weitere Informationen unter:
www.allgaeuer-kraeuterland.de

Lindenberger Kräuterwochen – kulinarischer Genuss

Termin: 25.03. bis 14.04.2019

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 04. 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

Restaurant Bacalau – Hotel Waldsee

www.hotel-waldsee.de



Tourist-Information Lindenberg
Tel. 0 83 81-9 28 43 10
touristinformation@lindenberg.de
www.lindenberg.de

„cube noir“ Dunkelzelt & Kräuter mit allen Sinnen

Wildkräuterwanderung am Jakobsweg, Kräuter zeichnend/malend wahrnehmen und Kräuter schmecken im Dunkeln.

Eine Reise für alle Sinne ist der Erfahrungsraum „cube noir“. Jetzt im wunderschönen Raum direkt am Jakobsweg in Rechtis. Nur ein Schritt und der Besucher verlässt den Alltag. Régine Goueffon lädt ein in die absolute Dunkelheit ihres „cube noir“, das schöne Dunkelzelt aus Stoff, Bienenwachs, Kräutern mit allerlei spannenden Tastfeldern und Klängen. Dabei geht es nicht nur um das intensive Erleben des Geschmacks verschiedener Kräuter. In ungeahnter Intensität werden alle Sinne auf sanfte Art geöffnet. Alltägliches wird aus einer ganz neuen Perspektive wahrgenommen und wieder bewusst wertgeschätzt.

Termine/Preise 2019

„Kraftquelle spezial“

für 4 bis 8 Personen = 22 € pro Person

Paare oder größere Gruppen auf Anfrage möglich

Dauer:

2,5 Stunden inklusive cube noir und einer kleinen Wildkräuterwanderung



Info und Anmeldung beim Anbieter:
Régine Goueffon
Vorholz 4, 88167 Maierhöfen
Tel. 01 51-29 1097 49
pcc@goueffon.com

Spüren, riechen, schmecken – alle Sinne neu erwecken

Wir tauchen je einen Tag ein in die Natur – in die Pflanzen – in den eigenen Körper.
Ich – Du, Du – Ich, Wir

Beginn	09:30 Uhr bis ca. 17:00 Uhr
Wo	Im Haus Lichtblick in Kenners (Kenners 157, 88167 Gestratz)
Verpflegung	Vegetarischer Mittagsgenuss & Kaffeepause

Termine/Preise 2019

1. Quartal: Frühling – Neubeginn vom 29.03. bis 31.03.2019
2. Quartal: Sommer – Blütezeit vom 28.06. bis 30.06.2019
3. Quartal: Herbst – Erntezeit vom 28.09. bis 30.09.2019
4. Quartal: Winterzeit – Stille am 24.11.2019

1./2./3. Quartal je 240 €, 4. Quartal 90 €



Info und Anmeldung beim Anbieter:
Antonie und Lothar Gerd Dürichen
Ebratshofen 14, Grünenbach
Tel. 083 83-92 16 47
antonie-duerichen@gmx.de

„Wildpflanzen essen lernen ohne zu hungern“ in sieben Tagen

Weiteres Thema: giftige Kreuzkräuter erkennen und ausstechen lernen

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 morgentlichen Kneippwaschungen lernen wir, wie einfach man seinem Körper Gutes tut. Viele Gesundheitstipps, was tut mir gut, was schadet mir.

Übernachtungen im Gästehaus Fink in Röthenbach im Allgäu (ab 20,- € pro Person und Nacht in der Ferienwohnung).

Termine/Preise 2019

27.04. bis 04.05.2019

390 € pro Person (ohne Übernachtung)

Mindestteilnehmerzahl: 6 Personen

Für Geringverdiener, Rentner und Studenten:

Preis auf Anfrage



Info und Buchung beim Anbieter:
Marianne Stöckeler
Tobelbachstr. 16
88167 Röthenbach
Tel. und Fax 083 84-17 34

WuTao-Tanz trifft Kräuter

Tanzend in die Welt der Pflanzen eintauchen

Wochenend-Workshop

An unserem Wochenende dreht sich alles um die Elemente Holz und Feuer, die ihren Ursprung in der traditionellen Chinesischen Medizin haben. Beim „WuTao Tanz“ hast du die Möglichkeit, der Stärke und Flexibilität des Holzes nachzuspüren und die Lebensfreude des Feuers in dir zu genießen.

Außerdem wirst du entdecken, wo verschiedene wilde Kräuter wachsen und welche Leckereien du auf dem Feuer daraus zaubern kannst. Du lernst ihre volksheilkundliche Verwendung kennen, stellst einen Balsam her und setzt eine Tinktur an - als kleinen Beitrag für deine Hausapotheke.

Wir freuen uns auf ein Wochenende voller Natur, Feuer, Musik und Tanz!

Termine/Preise 2019

31.05.2019 ab 14 Uhr bis 02.06.2019 um 14 Uhr

220 € pro Person, inkl. vegetarischer Vollverpflegung und Übernachtung im Matratzenlager in einer Hütte oder im eigenen Zelt

Anmeldung bis spätestens 17.05.2019.



Naturwerkstatt Primisweiler – Lena Frühschütz
Tettninger Str. 25, 88239 Wangen-Primisweiler
Tel. 0 75 28-6 11 40 93
lena.fruehschuetz@posteo.de
www.natur-tanz-verbundung.com

Pilzseminar

Nach einer morgendlichen Kennenlernrunde geht es für uns in einen pilzreichen Wald, um die verschiedenen Pilzkörper direkt am Fundort in der Gruppe zu erläutern. Wir sammeln separat Giftpilze und Speisepilze und gönnen uns eine kleine Wald-Brotzeit. Zurück am Ausgangsort machen wir eine Nachbesprechung der gesammelten Pilze beim Säubern, kategorisieren sie in die verschiedenen Pilzfamilien und bereiten sie vegan/vegetarisch am offenen Feuer mit Beilage zu. Aus Lindenholz schnitzen wir einen Löffel und lassen uns das Pilzgericht gemeinsam schmecken. Zum Schluss werden wir nochmals die Giftpilze genauer erläutern.

Am zweiten Tag wird das Wissen noch einmal forciert und ein gutes und solides Fundament für Pilzesucher geschaffen. Weiteres auf www.allgaeu-mogli.com

Termine/Preise 2019

31.08. bis 01.09.2019, jeweils 09:00 bis 18:00 Uhr

21.09. bis 22.09.2019, jeweils 09:00 bis 18:00 Uhr

Treffpunkt: Giesenberg 168, 88167 Röthenbach
Festes Schuhwerk erforderlich;
Pilzkorb und etwas zu Trinken mitbringen
Mahlzeiten inkludiert

90 € pro Person

max. 3 Kinder pro Führung bis 12 Jahre kostenlos

Wunschtermin auf Anfrage möglich

bis 10 Personen 810 €, ab 15 Personen 80 € pro Person



Info und Buchung beim Anbieter:
Rick Frommknecht
Scheidegger Str. 18, 88171 Weiler i. A.
Tel. 01 51-56 22 80 40 93
allgaeu.mogli@web.de
www.allgaeu-mogli.com

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“!



Kräutererlebnisse im Naturlandhaus Krone

Leistungen

- ◇ 2 Übernachtungen im neuen komfortablen Heilkräuterzimmer des Bio Naturlandhaus Krone
- ◇ 2 x Frühstücksbuffet mit regionalen Produkten
- ◇ 2 x Allgäuer Kräuter-Wahlmenü in vier Gängen mit Heumilch Käsebuffet mit eigener Senf- und Chutneyauswahl
- ◇ 2 x hausgemachtes Kuchenbuffet
- ◇ 1 x geführte Wanderung durchs Eistobel zur eigenen Berghütte
- ◇ Wander-Brotzeit auf der Hütte
- ◇ Kräuterölmassage in unserer Massagealm
- ◇ Freie Nutzung von Panorama-LoungePool, Wellnessbereich, Tennisplätzen und Wellnessgarten

Termine/Preise 2019

Ganzjährig buchbar. Buchung bis 4 Tage vor Anreise.

Einzelzimmer ab 177 €

Doppelzimmer pro Person ab 190 €



Info und Buchung beim Anbieter:
 Bio Naturlandhaus Krone
 Sandra und Frank Übelhör
 Kirchweg 2, 88167 Maierhöfen
 Tel. 08383-254, info@naturlandhaus-krone.de
www.naturlandhaus-krone.de

Kräuter Basenfasten im Naturlandhaus Krone

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

Leistungen

- ◇ 5 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 x Basenfußbad zum Entschlacken
- ◇ 2 x Leberwickel zum Ruhen auf dem Zimmer
- ◇ 1 x Steinmassage mit Allgäuer Flusssteinen (30 Min.)
- ◇ 1 x Rückenmassage mit Biosesamöl (30 Min.)
- ◇ 2 x geführte Wanderung
- ◇ 2 x Wassergymnastik und Morgengymnastik
- ◇ Einblick in die Küche inkl. Kochtipps
- ◇ Booklet „Mein basenfasten Tagebuch“
- ◇ Sauna- und Wellness-Landschaft mit Panorama-LoungePool, Ruheraum und Wellnessgarten

Termine/Preise 2019

Einzelzimmer ab 754 €

Nebensaison 06.01 bis 12.04.2019 und 07.10. bis 16.11.2019

Einzelzimmer ab 774,50 €

Hauptsaison: 13.04. bis 06.10.2019



Info und Buchung beim Anbieter:
 Bio Naturlandhaus Krone
 Sandra und Frank Übelhör
 Kirchweg 2, 88167 Maierhöfen
 Tel. 08383-254, info@naturlandhaus-krone.de
www.naturlandhaus-krone.de



Kräuterschnuppertage im Landgasthof Rössle

Leistungen

- ◇ 2 Übernachtungen und Frühstück im 3 Sterne-Landgasthof
- ◇ Geführte Wildkräuter-Wanderung „Naturwunder am Wegesrand“ mit Betha Grath oder Axel Kulmus
- ◇ Kräuter-Empfangsapero
- ◇ 1 x 4-Gänge Kräutermenü
- ◇ 1 x 3-Gänge Kräutermenü
- ◇ Pferdekutschenfahrt mit dem Chef

Termine/Preise 2019

Buchbar 01.05. bis 30.09.2019, ab 2 Personen
Änderungen nach Verfügbarkeit vorbehalten.

Einzelzimmer ab 215 €

Doppelzimmer pro Person ab 205 €



Info und Buchung beim Anbieter:
Landgasthof Rössle „Beim Kräutewirt“,
Familie Kulmus
Hauptstr. 14, 88167 Stiefenhofen
Tel. 0 83 83-9 2090, Fax 0 83 83-92 09 49
info@roessle.net, www.roessle.net

Kräuterwoche im Landgasthof Rössle

Leistungen

- ◇ 7 Übernachtungen und Frühstück im 3 Sterne-Landgasthof
- ◇ Führung durch den hauseigenen Kräutergarten mit Kräutewirt Axel Kulmus
- ◇ Geführte Wildkräuter-Wanderung „Naturwunder am Wegesrand“ mit Betha Grath
- ◇ Kräuterkochkurs mit Kräutewirt Axel Kulmus
- ◇ Kräuter-Empfangsapero
- ◇ Pferdekutschenfahrt mit dem Chef
- ◇ Sennereiführung

Termine/Preise 2019

Buchbar 03.06. bis 29.07.2019, jeweils Sonntag bis Freitag,
Ferienwohnung Anreise Samstag, ab 2 Personen.
Änderungen nach Verfügbarkeit vorbehalten.

Einzelzimmer ab 485 €

Doppelzimmer pro Person ab 430 €

Ferienwohnung 485 € pro Person

Preis Ferienwohnung und Doppelzimmer je nach Kategorie
bei einer Belegung von 2 Personen.

Auf Wunsch 5 x 3-Gänge Kräutermenü

Aufschlag 95 € pro Person



Info und Buchung beim Anbieter:
Landgasthof Rössle „Beim Kräutewirt“,
Familie Kulmus
Hauptstr. 14, 88167 Stiefenhofen
Tel. 0 83 83-9 2090, Fax 0 83 83-92 09 49
info@roessle.net, www.roessle.net



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.

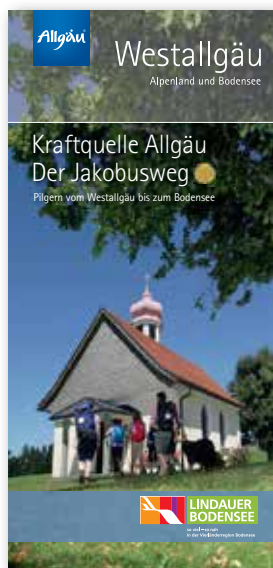


Samstagspilgern

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 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.



Impressum

Herausgeber

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



Westallgäu
Alpenland und Bodensee

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



Konzeption

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

Gestaltung und Satz

Westallgäu Tourismus e.V.

Druck

Holzer Druck und Medien
Druckerei und Zeitungsverlag
GmbH & CO. KG



Bildnachweise

Landratsamt Lindau/David Knipping | Titelbild, S. 21, 74
cmfotoworks/stock.adobe.com | S. 3
Scheidegg Tourismus | S. 5, 25, 30, 43, 47, 50
Landratsamt Lindau/Frederick Sams | S. 6, 38, 49, 76
deyangeorgiev / Photocase | S. 8, 14
Artemisia | S. 9
Renate Tschöll | S. 10
Georgia Mühleis | S. 11
Heidi Prinz | S. 12
Günter Bayer | S. 13
Heike Potrykus | 27
Diana Taliun / shutterstock.com | S. 34
Thomas Gretler | S. 36
Mühler | S. 46
Manfred Thierer | S. 55
Chamille White / shutterstock.com | S. 57
Jill Richardson / shutterstock.com | S. 58
Hadrian / shutterstock.com | S. 60
Gerti Epple | S. 62
Heike Potrykus | S. 71
Naturlandhaus Krone | S. 72
Robert Beuter | S. 77

Alle Angaben ohne Gewähr.

Weitere Informationen

Tourismus Württembergisches Allgäu

Kontakt über Geschäftsstelle Gästeamt Wangen

Bindstraße 10

88239 Wangen

Tel. +49 75 22 -7 42 11

info@wuerttembergisches-allgaeu.info

www.wuerttembergisches-allgaeu.info

Westallgäu Tourismus e. V.

Kontakt über Tourist-Information Lindenberg

Museumsplatz 1

88161 Lindenberg

Tel. +49 83 81 -9 28 43 10

info@westallgaeu.de

www.westallgaeu.de