



Westallgäu
Alpenland und Bodensee

In der Ruhe liegt die „Kraftquelle Allgäu“

Ferienregion im Westallgäu bietet Kräuterwanderungen und Pilgertouren – „Samstagspilgern“ für Gäste und Einheimische

Westallgäu (dk). In der Ruhe liegt die Kraft(quelle Allgäu): Der Frühlingsbeginn und das Ende der Fastenzeit bringen der Westallgäuer Natur spürbar und sichtbar die Würze, Energie und Lebensfreude zurück, die die beliebte Ferienregion zwischen Alpenland und Bodensee prägt. Die neuen Programme der „Kraftquelle Allgäu“ bieten Kräuterwanderungen und Pilgertouren auf eine besonders intensive, eindrucksvolle und spirituelle Art. Im zentralen Mittelpunkt steht das Sammeln von Wildkräutern und Heilpflanzen, die körperliche und seelische Entschleunigung sowie der Wunsch der Menschen nach einer Auszeit vom Alltag. Das „Samstagspilgern“ ermöglicht Gästen und Einheimischen, erste Pilgererfahrungen in der Gruppe zu sammeln. Begleitet werden sie von ehrenamtlichen Wegbegleitern mit Pilgererfahrung oder kirchlichen Seelsorgern.

„Mit den Angeboten der Kraftquelle Allgäu möchten wir Anreize geben, wieder verstärkt im Einklang mit der Schöpfung und deren Ursprung zu leben. Auf Spurensuche nach heimischen Wildkräutern und ihren Kräften wird gewandert, gesammelt, gekocht und geräuchert“, sagt Elena Kirchmann, Leiterin des Gästeamtes in Oberreute.

„Mit allen Sinnen wandern“, bestaunen, riechen, schmecken und berühren die Kräuterwanderer die Westallgäuer Natur – ganz besonders intensiv ist dies in einem aus Stoff, Bienenwachs und Kräutern gefertigten Dunkelzelt möglich. Andere Westallgäuer Kräuter-Workshops lehren, wie man Kosmetik aus Kräutern selbst herstellt, giftige Kreuzkräuter erkennt und aussticht, die Kräuter-Apotheke am Wegesrand bewusst wahrnimmt und richtig anwendet oder wie man den eigenen Körper mithilfe von Kräutern sanft und genussvoll entschlackt und entsäuert.

Die Westallgäuer Kräutergärten – insbesondere die großen Gärten „Artemisia“, „Zellers“ und „Himmelszipfele“, bieten Inspiration und Begegnung zwischen den Westallgäuer Menschen und den Heilpflanzen ihrer Heimat und ein Hochgenuss für alle Sinne. Auch hier klären heimische Experten darüber auf, wie die Westallgäuer Kräuter auf Körper, Geist und Seele wirken.



Beim „Samstagspilgern“ machen sich Menschen in zahlreichen Gemeinden der Region mit spirituellen Impulsen gemeinsam auf den Weg. Samstagspilger wählen aus mehr als 40 verschiedenen Wallfahrts- und Pilgerangeboten. Eine meditative Morgenwanderung in der spirituell geprägten Landschaft ist ebenso realisierbar wie eine Etappe auf dem Jakobus- oder Martinusweg oder dem Oberschwäbischen Pilgerweg. Die Touren, die zwischen einer und sechs Stunden dauern, führen zu verschiedenen Pilgerorten im Allgäu und in Oberschwaben. Eine Samstagstour führt auf dem Jakobsweg grenzübergreifend von Lindau bis nach St. Gallen (Schweiz) oder von Scheidegg nach Bregenz (Österreich).

„Die Samstagspilger verpflegen sich im Rahmen dieses kostenlosen Angebots bei eigener An- und Abreise selbst. Teilnehmer sollten ihre Kleidung dem Wetter anpassen, an festes Schuhwerk denken und beachten, dass Mobiltelefone während der Touren ausgeschaltet bleiben sollten“, sagt Elena Kirchmann.

Die Programmhefte können kostenlos beim Westallgäu Tourismus e.V. angefordert werden und liegen in den Tourist-Informationen und Gästeämtern der Region aus.

Termine (eine kleine Auswahl):

Pilgern:

- **Montag, 2. April, 13 Uhr („Emmaus Gang“):** Meditative österliche Pilgerwanderung auf dem Kapellenweg zur Ulrichskapelle. Unter dem Motto „Glaube bricht auf“ startet die evang. Kirche in Bayern auf österliche Weise in die Pilgersaison. Weglänge: 8 Kilometer, Gehzeit: 2 Stunden. Treffpunkt: Auferstehungskirche Scheidegg, Am Hammersbach 14, 88175 Scheidegg. Kontakt: Evang.-Luth. Pfarramt: Telefon: 08381/948561, pfarramt.scheidegg@elkb.de

- **Samstag, 5. Mai, 9 Uhr, und fünf weitere Termine („Wenn die Stille zu mir spricht“):** Meditative Wanderung auf einsamen Pfaden im Waldseegebiet Lindenberg. Weglänge: ca. 8 Kilometer, Gehzeit: 2,5 – 3 Stunden. Treffpunkt: Seepromenade beim Hotel Waldsee, Austraße 41, 88161 Lindenberg, Kontakt: Kultur- und Gästeamt Lindenberg, Telefon: 08381/9284310, touristinformation@lindenberg.de

- **Samstag, 9. Juni, und Samstag, 29. September, 8.30 Uhr (Samstagspilgern):** Auf dem Jakobsweg von Scheidegg nach Bregenz. Weglänge: 20 Kilometer, Gehzeit: ca. 5 Stunden. Treffpunkt: Auferstehungskirche Scheidegg, Am Hammerbach 14, 88175 Scheidegg. Kontakt: Evang.-Luth. Pfarramt, Telefon: 08381/948561, pfarramt.scheidegg@elkb.de

- **Samstag, 7. Juli, 8.45 Uhr (Samstagspilgern):** Auf dem Jakobsweg von Lindau nach St. Gallen. Weglänge: 15 Kilometer, Gehzeit: ca. 4 Stunden. Treffpunkt: Hafen in Lindau, Kontakt: Evang.-Luth. Pfarramt: Telefon: 08381/948561, pfarramt.scheidegg@elkb.de



Kräuter:

- Montag, 2. April, und fünf weitere Termine („Wildpflanzen essen und giftige Kreuzkräuter erkennen und entfernen lernen“): Kleine Wanderung. Strecke: ca. 2 Kilometer. Dauer: ca. 2,5 Stunden. Treffpunkt: 18 Uhr, Rathaus Röthenbach, Mühlenstr. 1, 88167 Röthenbach. Kontakt: Marianne Stöckeler, Tobelbachstr. 42, 88167 Röthenbach, Telefon: 08384/1734.

- Freitag, 18. Mai, und drei weitere Termine („Wilde Kost am offenen Feuer“): Wildkräuterwanderung und Kochen am Feuer. Strecke: ca. 1,5 Kilometer, Weglänge: ca. 4 Stunden. Treffpunkt: 14 Uhr, Parkplatz am Kurhaus, Am Hammerweiher 1, 88175 Scheidegg. Kontakt: Christine Giera, Nadenberg 13, 88161 Lindenberg, Telefon: 0151/25363509, chgiera@aol.com

- Dienstag, 19. Juni, 18 Uhr und 5 weitere Termine („Wertvolle Heilmittel aus meinem Kräutergarten/Natürliche Reiseapotheke“): Führung und Workshop. Strecke/Dauer: max. 2 Kilometer/mit Zubereitung und Verkostung 2 - 3 Stunden. Treffpunkt: Stockenweiler 3, 88138 Hergensweiler. Kontakt: Heidi Prinz, Stockenweiler 3, 88138 Hergensweiler, Telefon: 08388/98190, heidi@online-prinz.de

- Freitag, 3. August, und Dienstag, 31. August („Kinder-Kräuter-Kochkurs – Aus der Hexenkräuterküche“): Workshop für Kinder. Strecke/Dauer: 1,75 Stunden. Treffpunkt: 15 Uhr, Landgasthof Rössle. Kontakt: Landgasthof Rössle „Beim Kräutewirt“, Familie Kulmus, Hauptstr. 14, 88167 Stiefenhofen, Telefon: 08383/92090, info@roessle.net

Mediendownload

Presstext + Pressefotos

www.denkinger-pr.de/blog-news/kraftquelle-allgaeu-bietet-kräuterwanderungen-und-pilgertouren

Bildunterschriften:

kraftquelle_allgaeu_2018_pilgern_01.jpg + kraftquelle_allgaeu_2018_pilgern_02.jpg

Die neuen Programme der „Kraftquelle Allgäu“ bieten Kräuterwanderungen und Pilgertouren auf eine besonders intensive, eindrucksvolle und spirituelle Art. Unser Foto entstand nahe der Wendelinskapelle in Niederstaufen.

Foto: Landkreis Lindau (Bodensee)/Rolf Brenner

kraftquelle_allgaeu_2018_pilgern_03.jpg

Eine Auszeit vom Alltag nehmen und dabei körperlich und seelisch entschleunigen – die „Kraftquelle Allgäu“ ist auch eine persönliche Entdeckungstour auf der Suche nach sich selbst. Unser Foto entstand vor der Wendelinskapelle in Niederstaufen.

Foto: Landkreis Lindau (Bodensee)/Rolf Brenner



Westallgäu
Alpenland und Bodensee

kraftquelle_allgaeu_2018_pilgern_04.jpg

Eine Auszeit vom Alltag nehmen und dabei körperlich und seelisch entschleunigen – die „Kraftquelle Allgäu“ ist auch eine persönliche Entdeckungstour auf der Suche nach sich selbst. Unser Foto entstand in der Wendelinskapelle in Niederstaufen.

Foto: Landkreis Lindau (Bodensee)/Rolf Brenner

kraftquelle_allgaeu_2018_pilgern_05.jpg

Eine Auszeit vom Alltag nehmen und dabei körperlich und seelisch entschleunigen – die „Kraftquelle Allgäu“ ist auch eine persönliche Entdeckungstour auf der Suche nach sich selbst. Unser Bild zeigt die Kapelle St. Hubertus in Scheidegg. Foto: Thomas Gretler

kraftquelle_allgaeu_2018_kraeuter_01.jpg +

kraftquelle_allgaeu_2018_kraeuter_02.jpg

Kräutergarten Westallgäu – in der Region finden sich zahlreiche Wildpflanzen mit natürlicher Heilkraft. Foto: Landkreis Lindau (Bodensee)/David Knipping

kraftquelle_allgaeu_2018_kraeuter_03.jpg

Kräutergarten Westallgäu – in der Region finden sich zahlreiche Wildpflanzen mit natürlicher Heilkraft. Foto: Gästeamt Oberreute/Elena Kirchmann

kraftquelle_allgaeu_2018_kraeuter_04.jpg

Kräuter-Workshops im Rahmen der „Kraftquelle Allgäu“ lehren, wie man giftige Kreuzkräuter erkennt und aussticht. Foto: Gästeamt Oberreute/Elena Kirchmann

kraftquelle_allgaeu_2018_kraeuter_05.jpg

Die Westallgäuer Kräutergärten bieten Inspiration und Begegnung zwischen den Westallgäuer Menschen und den Heilpflanzen ihrer Heimat.

Foto: Landkreis Lindau (Bodensee)/David Knipping

kraftquelle_allgaeu_2018_kraeuter_06.jpg

Kräuter-Workshops im Rahmen der „Kraftquelle Allgäu“ lehren, was es beim Kochen mit Kräutern zu beachten gibt. Foto: Landkreis Lindau (Bodensee)/David Knipping

kraftquelle_allgaeu_2018_kraeuter_07.jpg

Kräuter-Workshops im Rahmen der „Kraftquelle Allgäu“ lehren, was es beim Kochen mit Kräutern zu beachten gibt. Foto: Gästeamt Oberreute/Elena Kirchmann



Westallgäu
Alpenland und Bodensee

Kontakte:

Westallgäu Tourismus e.V.
Museumsplatz 1, 88161 Lindenberg
Telefon: +49 8382 270 - 433
Telefax +49 8382 270 - 77433
E-Mail: info@westallgaeu.de
Internet: www.westallgaeu.de

Für Medien

Denkinger Kommunikation
Buchenstraße 2, 87766 Memmingerberg
Telefon: +49 8331 96698-47
Fax: +49 8331 96698-48
E-Mail: redaktion@denkinger-kommunikation.com
Internet: www.denkinger-kommunikation.com

Ansprechpartner: Michael Denkinger (Inhaber und Geschäftsführer)

Westallgäu Tourismus e.V.
Museumsplatz 1, 88161 Lindenberg
Telefon: +49 8382 270 - 433
Telefax +49 8382 270 - 77433