**Zurück zu den Westallgäuer Wurzeln: „Kraftquelle Allgäu“ liefert Lebensfreude und Energie**

**Westallgäu (dk).** Den Körper und Geist mit neuer Energie und Lebensfreude versorgen, Spiritualität erstmals oder wiederentdecken fällt im Westallgäu und im württembergischen Allgäu leicht. In der „Kraftquelle Allgäu“ mit den zahlreichen Pilger- und Kräuterangeboten finden Einheimische und Gäste Anreize für ein Leben im Einklang mit der Schöpfung und deren Ursprung. Pünktlich zum Frühjahr startet das neue Programm: Workshops, Kurse sowie Wanderungen mit Kräuterexperten, Wegbegleitern mit Pilgererfahrung oder Seelsorgern, lassen die Kraft aus der Natur und seit Jahrhunderten überlieferte Bräuche wiederentdecken und zeigen den Weg zum seelischen und körperlichen Wohlbefinden. Die Programmhefte „Kraftquelle Allgäu – Kräuter“ und „-Samstagspilgern“ wurden von den 13 Gemeinden des Verbunds Westallgäu Tourismus e.V. und dem Zweckverband Tourismus Württembergisches Allgäu zusammengestellt.

„Die Zahl unserer Gäste, die privat oder beruflich neue Wege beschreiten wollen, nach dem Sinn des Lebens, ein Stück Spiritualität oder ihrer ganz persönlichen Identität suchen, hat in den vergangenen Jahren stetig zugenommen. Die Programmhefte zur Kraftquelle Allgäu bieten einen reichhaltigen Fundes für eine persönliche Auszeit. Bei den Workshops bekommt man das Handwerkszeug, den privaten oder beruflichen Alltag im richtigen Moment zu entschleunigen“, sagt Elena Kirchmann vom Gästeamt in Oberreute.

In den Heften zur Kraftquelle Allgäu erfahren Gäste und Einheimische im Detail, warum Kräuter und Pilgern auf Geist, Leib und Seele wie Balsam wirken können.

 **Kräuter:**
„Der Weg zur Gesundheit führt durch die Küche, nicht durch die Apotheke“, wusste schon der bekannte Naturheilkundler und Namensgeber der Kneipp-Medizin, Sebastian Kneipp (1821 – 1897). Der direkte Weg hinein in die Westallgäuer Küche führt vor allem durch eine atemberaubende Natur. Auf dieser Entdeckungstour durch das Westallgäu bestaunen, riechen und schmecken Teilnehmer die vielfältige Pracht der heimischen Kräuter und Heilpflanzen.

Allgäuer Wildkräuterfrauen lehren, welche Kräuter Energie, Würze und Lebensfreude in Küche und Alltag bringen, warum Schafgarbe bei tiefen Wunden und Brennnessel gegen Wassereinlagerungen helfen und Rotklee als Lebenselixier im Alter gilt. Sie klären auf, welche medizinischen und kulinarischen und Verwendungsmöglichkeiten Ringelblume, Zinnkraut, Löwenzahn oder andere Kräuter, Blüten und Früchte haben. Zugleich informieren die Kräuterexperten darüber, welches vermeintliche Glückskraut Wanderer am Wegesrand besser stehen lassen sollten.

Von Mitte März bis Ende November wird im Rahmen der Kraftquelle Allgäu quer durchs Westallgäu gewandert, Kräuter gesammelt, gekocht und geräuchert. Häufig führen die Wege in die Kräutergärten „Artemisia“, „Himmelszipfele“ und „Zellers“, die Orte der Begegnung und Inspiration zwischen Menschen und den Heilpflanzen des Westallgäus sind.

**Samstagspilgern:
„Auf diesem Weg treffe ich eigentlich immer wieder nur auf eins: auf mich!“, sagte der bekannte Komiker, Autor und Moderator „Hape“ Kerkeling in seinem 2006 veröffentlichten Buch „Ich bin dann mal weg“, in dem er Erlebnisse und Eindrücke seiner Pilgerreise auf dem Jakobsweg beschrieb. Für wen das Pilgern neu ist und es einmal in einer Gruppe ausprobieren möchte, dem bietet die Kraftquelle Allgäu mit dem „Samstagspilgern“ (ab Samstag, 6. April 2019) einen guten Einstieg.**

**Wegbegleiter mit Pilgererfahrung wissen verlässlich, dass bereits wenige Tage oder Stunden helfen können, den Alltag hinter sich zu lassen und den Kopf frei zu bekommen. „Insofern ist unser Samstagspilgern ein wunderbarer Beginn oder erster Versuch auf dem Weg zur eigenen Zufriedenheit und Ausgeglichenheit, die beide so elementar wichtig sind für unsere Gesundheit“, sagt Elena Kirchmann vom Gästeamt Oberreute.**

Mehr als 40 verschiedene Pilgerangebote stehen im Rahmen des kostenlosen Angebots (bei eigener An- und Abreise und Verpflegung) zur Auswahl. Die Touren, die zwischen einer und sechs Stunden dauern, führen zu verschiedenen Pilgerorten im Allgäu und in Oberschwaben. „Pilgern zu den Allgäu-Heiligen“ ist 2019 ebenso möglich wie eine sagenhafte, mystische und spirituelle Pilgertour oder eine meditative Wanderung auf dem Jakobsweg – zum Beispiel von Scheidegg nach Bregenz in Österreich.

Das Samstagspilgern ist ein gemeinsames Angebot von Westallgäu Tourismus e.V., dem Zweckverband Tourismus Württembergisches Allgäu, der Ev.-Luth. Kirchengemeinde Scheidegg und dem Kath. Dekanat Allgäu-Oberschwaben.

**Jakobusweg:**Pilgern durch das Westallgäu bis zum Bodensee auf den Pfaden des bekannten Jakobusweges ist ebenfalls möglich. Immer dem Zeichen der Jakobusmuschel folgend kann auf verschiedenen Routen in mehreren Tagesetappen quer durch das Westallgäu bis zum Bodensee gepilgert werden.

Eine gute Gelegenheit zur inneren Einkehr bieten verschiedene Kapellen. Die kleinen Gotteshäuser sind durch zwei ökumenische Kapellenwege und einem Kneipp-Rundwanderweg miteinander verbunden.

Auf dem Jakobusweg vom Westallgäu bis zum Bodensee finden sich darüber hinaus verschiedene pilgerfreundliche Unterkünfte, die nahe an der Strecke liegen und kostengünstig sind. Eine Übersichtsliste der pilgerfreundlichen Gastgeber bietet die Broschüre „Kraftquelle Allgäu – Der Jakobusweg. Pilgern vom Westallgäu bis zum Bodensee“, die Pilgertouren aufführt und auf Sehenswürdigkeiten im Westallgäu aufmerksam macht.

Hinweis: Die Evangelische Kirchengemeinde in Scheidegg hat für Pilger auf dem Jakobsweg eigens ein Pilgerzentrum mit Übernachtungsmöglichkeiten geschaffen. Anmeldungen nimmt das Pfarramt Scheidegg unter Telefon 08381/948561 entgegen.

Alle Programmhefte der „Kraftquelle Allgäu“ können kostenlos beim Verein Westallgäu Tourismus e.V. angefordert werden und liegen in den Tourist-Informationen sowie den Gästeämtern der Region aus.

 **Mediendownload**

**Pressetext + Pressefotos**

[www.denkinger-pr.de/blog-news/kraftquelle-allgaeu-liefert-lebensfreude-und-energie](http://www.denkinger-pr.de/blog-news/kraftquelle-allgaeu-liefert-lebensfreude-und-energie)

**Bildunterschriften:**

**kraftquelle\_allgaeu\_2019\_01.jpg**

Die „Kraftquelle Allgäu“ bietet Anreize für ein Leben im Einklang mit der Schöpfung und deren Ursprung. Workshops lehren, was es beim Kochen mit Kräutern zu beachten gibt. Foto: Landkreis Lindau (Bodensee)/David Knipping

**kraftquelle\_allgaeu\_2019\_02.jpg**

In der „Kraftquelle Allgäu“ finden Einheimische und Gäste Anreize für ein Leben im Einklang mit der Schöpfung und deren Ursprung. Workshops lehren, was es beim Kochen mit Kräutern zu beachten gibt. Foto: Landratsamt Lindau/Frederick Sams

**kraftquelle\_allgaeu\_2019\_03.jpg**

Die „Kraftquelle Allgäu“ bietet Anreize für ein Leben im Einklang mit der Schöpfung und deren Ursprung. Workshops lehren, was es beim Kochen mit Kräutern zu beachten gibt. Foto: Landkreis Lindau (Bodensee)/David Knipping

**kraftquelle\_allgaeu\_2019\_04.jpg – kraftquelle\_allgaeu\_2019\_06.jpg**

In der „Kraftquelle Allgäu“ finden Einheimische und Gäste Anreize für ein Leben im Einklang mit der Schöpfung und deren Ursprung. Workshops lehren, was es beim Kochen mit Kräutern zu beachten gibt. Foto: Landratsamt Lindau/Frederick Sams

 **kraftquelle\_allgaeu\_2019\_07.jpg**

Die „Kraftquelle Allgäu“ ist auch eine innere Einkehr und persönliche Entdeckungstour. Immer beliebter im Westallgäu wird das „Samstagspilgern“.

Foto: Landratsamt Lindau/Frederick Sams

**kraftquelle\_allgaeu\_2019\_08.jpg**

Wer den Jakobsweg geht, möchte auf den Stempel im Pilgerpass auf keinen Fall verzichten. Foto: Landkreis Lindau (Bodensee)/Rolf Brenner

**kraftquelle\_allgaeu\_2019\_09.jpg + kraftquelle\_allgaeu\_2019\_10.jpg**

Das Westallgäuer Teilstück des Jakobswegs verläuft quer durch den Landkreis Lindau

bis an den Bodensee. Foto: Landkreis Lindau (Bodensee)/Rolf Brenner

**kraftquelle\_allgaeu\_2019\_11.jpg**

Die „Kraftquelle Allgäu“ ist auch eine innere Einkehr und persönliche Entdeckungstour. Immer beliebter im Westallgäu wird das „Samstagspilgern“.

Foto: Landratsamt Lindau/Frederick Sams

**kraftquelle\_allgaeu\_2019\_12.jpg**

Auf dem Westallgäuer Teilstück des Jakobswegs finden sich zahlreiche kleine Gotteshäuser. Unser Bild zeigt die Kapelle St. Hubertus in Scheidegg.

Foto: Thomas Gretler

**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: presse@denkinger-pr.de

Internet: [www.denkinger-pr.de](http://www.denkinger-pr.de)

Ansprechpartner: Michael Denkinger (Inhaber und Geschäftsführer)