

Allgäu®

Kraftquelle Allgäu Kräuter

2017



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

www.kraftquelleallgaeu.de



Kraftquelle Allgäu



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

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

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

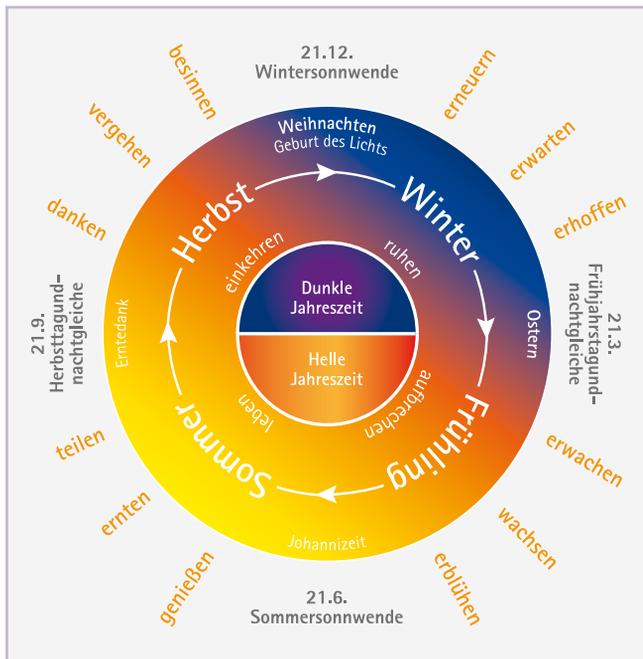
Mit der Kraftquelle Allgäu und ihren Pilger- und Kräuterangeboten bieten wir, die Orte im Westallgäu und in der Ferienregion Allgäu-Bodensee, Ihnen gemeinsam mit unseren Experten das ganze Jahr über Gelegenheiten für eine kleine Auszeit der besonderen Art.

Folgende Themen finden Sie in dieser Broschüre:

Kraftquelle Allgäu	3
Kräuter – wahre Schätze der Natur	6
Kräutergärten	8
Veranstaltungen rund um das Thema Kräuter.....	12
Kräuterpauschalen	50
Weitere Kräuter-Experten und Angebote.....	59
Impressum	65
Kraftquelle Allgäu – Pilgern	66
Kontakt.....	68



Das Jahresrad – Spirituelles Allgäu im Jahreskreis



Im Westallgäu und in der Ferienregion Allgäu-Bodensee 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.

Natur

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 zurückziehen. Der Kreislauf beginnt von Neuem.

Unsere Kräuterexperten und Wildkräuterführerinnen haben sich auch in diesem Jahr zahlreiche Angebote für die „helle Jahreszeit“ einfallen lassen. Diese möchten wir Ihnen in der vorliegenden Kräuterbroschüre näher vorstellen. Auf den Seiten 66 und 67 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 erhitzte Gemüter
Q	Quendel	schützt vor Ansteckung
R	Rotklee	als Lebenselixier im Alter
S	Schafgarbe	bei tiefen Wunden
T	Taubnessel, weiß	hilfreich für's Wasserlassen
V	Veilchen	gibt Gelassenheit
W	Wegwarte	fördert die Intuition
Y	Ysop	gegen Melancholie
Z	Zinnkraut	stärkt das Bindegewebe

Kräutergärten



Artemisia – Allgäuer Kräutergarten



in Stiefenhofen-Hopfen

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

In der Gärtnerei werden mehr als 300 verschiedene Kräuter und Heilpflanzen zum Verkauf angeboten. Die Teestube lädt zum Verweilen ein und im Hofladen erwartet Sie ein großes Angebot an eigens hergestellten Produkten und Büchern.

Gärtnerei: Mittwoch-Freitag 9.00-13.00 Uhr und
14.00-18.00 Uhr, Samstag 10.00-18.00 Uhr

Hofladen und Teestube: Mittwoch-Freitag 14.00-18.00 Uhr,
Samstag 10.00-18.00 Uhr

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



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 2016 finden Sie auf www.kraeutergarten-zellers.de.

Öffnungszeiten:

Mai bis September, täglich von 10.00-20.00 Uhr.

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



Kräutergärtle „Himmelszipfele“

in Wangen-Leupolz



Vorbei an bunten Staudenbeeten, dem Weinberg und durch einen mit Haselnusssträuchern bewachsenen Laubengang, führt der Weg den steilen Kirchberg von Leupolz hinauf zum „Himmelszipfele“. Die im Zentrum stehende Trauerbuche gibt Ihnen auf wundersame Weise „himmlische“ Antworten und Kräutersprüche aus alter Zeit erzählen von der Heilkraft der Pflanzen.

Ein Spaziergang durchs Gärtle ist ein durch und durch beglückendes Erlebnis und schenkt jedem, der sich darauf einlässt, Ruhe und inneren Frieden. Für die Gestaltung, die Bepflanzung und Pflege zeichnet Georgia Mühleis verantwortlich. Das „Himmelszipfele“ ist jederzeit zugänglich, Führungen sind auf Anfrage und nach vorheriger Anmeldung gerne möglich. Preise: Bis zu einer Gruppengröße von 9 Pers. 90 Euro je Gruppe, ab 10 Pers. 10 Euro p.P.

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

Veranstaltungen rund um das Thema Kräuter



Von wegen Kräuterlatein!

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

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

Veranstaltungsübersicht 2017

Termin	Führung	Treffpunkt	Kräuterexperte/in	Seite
Fr. 17.03.	Führung und Verkostung „Superfood aus dem Kräutergarten – Ach du grüne Neune“	Hergensweiler	Heidi Prinz	17
Sa. 25.03.	Seminar „Wildes Weiber Wissen – Frühlingkraft der Jungen“	Wangen	Juliane Hörburger, Claudia Hellwig	18
Di. 04.04.	Wanderung „Die Kräuter am Wegesrand“	Bad Wurzach	Sieglinde Walser-Weber	19
Sa. 08.04.	Wildkräuterwanderung	Heimenkirch	Leni Weber	20
Mo. 10.04.	Führung und Verkostung „Guck mal was da wächst“	Niederwangen	Liesel Jocham	21
Mo. 17.04.	„Wildpflanzen essen und Kreuzkräuter erkennen lernen“ – kleine Wanderung	Röthenbach	Marianne Stöckeler	22
Do. 20.04.	Wanderung „Grünkraft ist Lebenskraft“	Lindenberg	Marianne Stöckeler	23
So. 23.04.	Wilde Küche: Frühjahrskochkurs mit den ersten „jungen Wilden“	Bad Wurzach	Sieglinde Walser-Weber	24
Do. 27.04.	Führung und Verkostung „Superfood aus dem Kräutergarten – Wildkräuter-Pesto“	Hergensweiler	Heidi Prinz	17
Fr. 28.04.	Wanderung und Kochkurs „Wilde Kost am offenen Feuer“	Scheidegg	Christine Giera	25
So. 30.04.	„Wildpflanzen essen und Kreuzkräuter erkennen lernen“ – große Wanderung	Röthenbach	Marianne Stöckeler	26
Mo. 01.05.	„Wildpflanzen essen und Kreuzkräuter erkennen lernen“ – kleine Wanderung	Röthenbach	Marianne Stöckeler	22
Di. 02.05.	Wanderung „Die Kräuter am Wegesrand“	Bad Wurzach	Sieglinde Walser-Weber	19
Sa. 06.05.	Wanderung und Workshop „Kräuterschatz mit wilder Küche am Feuer“	Ellhofen	Christine Mühler	27
Mo. 08.05.	Führung und Verkostung „Guck mal was da wächst“	Niederwangen	Liesel Jocham	21
Mo. 08.05.	Workshop „Kräutersalben und Cremes für die Familie“	Opfenbach	Emmy Epple	28
Fr. 12.05.	Führung und Verkostung „Guck mal was da wächst“	Niederwangen	Liesel Jocham	21
Fr. 12.05.	Wanderung und Verkostung „Wildkräuter erkennen, ernten und genießen – Kräutersalz“	Primisweiler	Ingrid Zodel	29
Fr. 12.05.	Vortrag „Die Heilkraft des Waldes“	Isny	Wolf-Dieter Storl	30

Termin	Führung	Treffpunkt	Kräuterexperte/in	Seite
Sa. 13.05.	Führung „Rund um Brennnessel und Birke“	Heimenkirch	Leni Weber	31
Do. 18.05.	Führung und Verkostung „Superfood aus dem Kräutergarten – Frühling lässt sein blaues Band“	Hergensweiler	Heidi Prinz	17
Fr. 19.05.	Wanderung und Kochkurs „Wilde Kost am offenen Feuer“	Scheidegg	Christine Giera	25
Fr. 19.05.	Wanderung und Verkostung „Wildkräuter erkennen, ernten und genießen – Kräuterquiche“	Primisweiler	Ingrid Zodel	32
Sa. 20.05.	Wanderung und Workshop „Kräuterschatz mit wilder Küche am Feuer“	Ellhofen	Christine Mühler	27
Sa. 20.05.	Samstagspilgern und Kräuterführung „Maria im Mai“	Bad Wurzach	Sieglinde Walsler-Weber, PR Raimund Miller	33
Sa. 20.05.	Führung und Verkostung „Heilende Drei – köstliche Sieben“	Amtzell	Josefine Stauber	34
Sa. 20.05.	Wanderung „Adelegg Kräuter“	Isny	Hildegard Lott	35
Sa. 27.05.	Wanderung und Workshop „Kräuterschatz mit wilder Küche am Feuer“	Ellhofen	Christine Mühler	27
So. 28.05.	„Wildpflanzen essen und Kreuzkräuter erkennen lernen“ – große Wanderung	Röthenbach	Marianne Stöckeler	26
Do. 01.06.	Wanderung und Workshop „Kräuterschatz mit wilder Küche am Feuer“	Ellhofen	Christine Mühler	27
Sa. 03.06.	Seminar „Käse, Kräuter, Salz und mehr...“	Lindau/ Stiefenhofen	Siegfried Wörner, Petra Moch-Wörner	36
Mo. 05.06.	„Wildpflanzen essen und Kreuzkräuter erkennen lernen“ – kleine Wanderung	Röthenbach	Marianne Stöckeler	22
Di. 06.06.	Workshop „Kräutersalben und Cremes für die Familie“	Opfenbach	Emmy Epple	28
Di. 06.06.	Wanderung „Die Kräuter am Wegesrand“	Bad Wurzach	Sieglinde Walsler-Weber	19
Sa. 17.06.	Wanderung „Adelegg Kräuter“	Isny	Hildegard Lott	35
Do. 22.06.	Führung und Verkostung „Superfood aus dem Kräutergarten – Mädesüß und Feentrank“	Hergensweiler	Heidi Prinz	17
Sa. 24.06.	Johannisfeuer	Scheidegg	Scheidegg Tourismus	37
So. 25.06.	„Wildpflanzen essen und Kreuzkräuter erkennen lernen“ – große Wanderung	Röthenbach	Marianne Stöckeler	26

Termin	Führung	Treffpunkt	Kräuterexperte/in	Seite
So. 25.06.	Adeleggfest und Kochkurs „Kochen mit Kräutern“	Isny	Christine Giera	38
Mo. 26.06.	„Wildpflanzen essen und Kreuzkräuter erkennen lernen“ – kleine Wanderung	Röthenbach	Marianne Stöckeler	22
Do. 29.06.	Kochkurs beim Kräuterwirt (Landgasthof Rössle)	Stiefenhofen	Axel Kulmus	39
Mo. 03.07.	Workshop „Kräutersalben und Cremes für die Familie“	Opfenbach	Emmy Epple	28
Di. 04.07.	Wanderung „Die Kräuter am Wegesrand“	Bad Wurzach	Sieglinde Walsler-Weber	19
Do. 06.07.	Kräuterwanderung	Lindenberg	Heike Potrykus	40
Fr. 07.07.	Workshop „Durchschnaufa im Himmelszipfele“	Leupolz	Georgia Mühleis, Dagmar Wurster	41
Sa. 08.07.	Seminar „Käse, Kräuter, Salz und mehr...“	Lindau/ Stiefenhofen	Siegfried Wörner, Petra Moch-Wörner	36
Sa. 15.07.	Kochkurs „Wilde Küche: Bunte Blumenküche“	Bad Wurzach	Sieglinde Walsler-Weber	42
Sa. 15.07.	Wanderung „Adelegg Kräuter“	Isny	Hildegard Lott	35
So. 16.07.	Männerkochkurs „Wilde Küche: Bunte Blumenküche“	Bad Wurzach	Sieglinde Walsler-Weber	42
Fr. 21.07.	Mittsommer-Kräuterwanderung	Heimenkirch	Leni Weber	43
Mi. 26.07.	Führung und Verkostung „Superfood aus dem Kräutergarten – Speisen mit dem guten Heinrich“	Hergensweiler	Heidi Prinz	17
Do. 27.07.	Kräuterwanderung zum Entschenstein	Weiler	Heike Potrykus	44
So. 30.07.	„Wildpflanzen essen und Kreuzkräuter erkennen lernen“ – große Wanderung	Röthenbach	Marianne Stöckeler	26
Mo. 31.07.	„Wildpflanzen essen und Kreuzkräuter erkennen lernen“ – kleine Wanderung	Röthenbach	Marianne Stöckeler	22
Fr. 04.08.	Wanderung und Kochkurs „Wilde Kost am offenen Feuer“	Scheidegg	Christine Giera	25
Fr. 04.08.	Kinder-Kräuter-Kochkurs „Aus der Hexenküche“	Stiefenhofen	Axel Kulmus	45
Mo. 07.08.	Workshop „Kräutersalben und Cremes für die Familie“	Opfenbach	Emmy Epple	28
Fr. 11.08.	Wanderung und Kochkurs „Wilde Kost am offenen Feuer“	Scheidegg	Christine Giera	25
Sa. 12.08.	Musikalisch-poetische Kräuterführung im Himmelszipfele „7 Kräuter braucht der Mensch“	Leupolz	Georgia Mühleis, Andiehk Merk	46

Termin	Führung	Treffpunkt	Kräuterexperte/in	Seite
Mo. 14.08.	„Wildpflanzen essen und Kreuzkräuter erkennen lernen“ – kleine Wanderung	Röthenbach	Marianne Stöckeler	22
Di. 15.08.	Führung und Verkostung „Guck mal was da wächst“	Niederwangen	Liesel Jocham	21
Do. 17.08.	Führung und Verkostung „Superfood aus dem Kräutergarten – Tee-Kräuter“	Hergensweiler	Heidi Prinz	17
Fr. 25.08.	Kinder-Kräuter-Kochkurs „Aus der Hexenküche“	Stiefenhofen	Axel Kulmus	45
So. 27.08.	„Wildpflanzen essen und Kreuzkräuter erkennen lernen“ – große Wanderung	Röthenbach	Marianne Stöckeler	26
Mo. 28.08.	„Wildpflanzen essen und Kreuzkräuter erkennen lernen“ – kleine Wanderung	Röthenbach	Marianne Stöckeler	22
Sa. 09.09.	Salben-Workshop „Frauen-dreißiger – heilkräftige Kräuter dieser besonderen Zeit“	Bad Wurzach	Sieglinde Walser-Weber	47
Sa. 09.09.	Seminar „Käse, Kräuter, Salz und mehr...“	Lindau/Stiefenhofen	Siegfried Wörner, Petra Moch-Wörner	36
Do. 14.09.	Führung und Verkostung „Superfood aus dem Kräutergarten – die Brennnessel“	Hergensweiler	Heidi Prinz	17
Do. 21.09.	Kochkurs beim Kräutewirt (Landgasthof Rössle)	Stiefenhofen	Axel Kulmus	39
Sa. 23.09.	Seminar „Wildes Weiber Wissen – Herbstkraft der Reifen“	Wangen	Juliane Hörburger, Claudia Hellwig	18
So. 24.09.	„Wildpflanzen essen und Kreuzkräuter erkennen lernen“ – große Wanderung	Röthenbach	Marianne Stöckeler	26
Sa. 30.09.	Führung und Verkostung „In der Wurzel liegt die Kraft“	Amtzell	Josefine Stauber	48
Fr. 06.10.	Führung und Verkostung „Superfood aus dem Kräutergarten – Beinwell“	Hergensweiler	Heidi Prinz	17
Sa. 04.11.	Workshop „Kräuterseifen selbst herstellen“	Heimenkirch	Leni Weber	49

Superfood aus dem Kräutergarten

Führung, Verkostung und Zubereitung eines Kräutergerichts mit Allgäuer Wildkräuterführerin Heidi Prinz

Datum	Fr. 17.03.17, 15.00 Uhr: <i>Ach du grüne Neune</i> Do. 27.04.17, 17.00 Uhr: <i>Wildkräuter-Pesto</i> Do. 18.05.17, 17.00 Uhr: <i>Frühling lässt sein blaues Band</i> Do. 22.06.17, 18.00 Uhr: <i>Mädesüß und Feentrank</i> Mi. 26.07.17, 18.00 Uhr: <i>Speisen mit dem guten Heinrich</i> Do. 17.08.17, 18.00 Uhr: <i>Tee-Kräuter – alte Hausapotheke</i> Do. 14.09.17, 17.00 Uhr: <i>die Brennnessel, heiß u. köstlich</i> Fr. 06.10.17, 17.00 Uhr: <i>Beinwell – gefüllt oder gegrillt?</i>
Beschreibung	Wildkräuterführerin Heidi Prinz liegt es bei ihren Kräuterführungen sehr am Herzen, die Schätze der Natur vor unseren Füßen wieder zu entdecken und zu erfahren, womit sie uns beschenken wollen. Wir sammeln Wildkräuter im Garten je nach Jahreszeit und stellen miteinander etwas Schmackhaftes her, das gleich vor Ort verzehrt wird.
Treffpunkt	Uhrzeit s. oben Stockenweiler 3, 88138 Hergensweiler
Strecke / Dauer	max. 2 km / mit Zubereitung und Verkostung 2 bis 3 Stunden
Preis p. P.	Erwachsene 15 Euro, Kinder ab 6 Jahren in Begleitung Erwachsener 6 Euro
Anmeldung	bis spätestens 2 Tage vor Termin
Teilnehmer	6 bis 12
Sonstiges	Findet bei jedem Wetter statt. Bitte entsprechende Kleidung und Schuhwerk sowie ein kleines Taschenmesser/Schere mitbringen.
Gruppen	Wunschtermin auf Anfrage für 6 bis 10 Pers. möglich (Themenauswahl nach Absprache und Jahreszeit).
Anbieter und Kontakt	Heidi Prinz Stockenweiler 3, 88138 Hergensweiler Tel. 08388 98190, heidi@online-prinz.de



Wildes Weiber Wissen

Seminar mit Allgäuer Wildkräuterführerin
Juliane Hörburger und Claudia Hellwig,
Hüterin des Feuers

Datum	Samstag, 25.03.17: <i>Frühlingskraft der Jungen</i> Samstag, 23.09.17: <i>Herbstkraft der Reifen</i>
Beschreibung	Frauen - Kräuter - Weisheit: Das Leben schenkt uns Frauen kostbare Zyklen und Entwicklungsstufen, von der Jungen, zur Reifen, über die Wandlerin zur weisen Alten. Ein immerwährendes Sein und Werden. In einem Naturrundgang begegnen wir den jeweiligen Kräften und starken Kräutern. Wir sammeln diese, verarbeiten sie zu einem leckeren Wildkräutergericht und feiern und in einm Frauen-Frühlings- bzw. Herbstfest.
Treffpunkt	14.00 Uhr Kinderspiel- und Parkplatz „Am Kohlplatz“, 88239 Wangen
Dauer	4 Stunden
Preis p. P.	28 Euro inkl. Wildkräutersnack und Aphrodite-Teemischung zum Mitnehmen
Anmeldung	bis spätestens 2 Tage vor Termin
Teilnehmer	8 bis 20
Sonstiges	Teilnehmerinnen ab 12 Jahren, gerne mit ihren Müttern und Großmüttern. Findet bei jeder Witterung statt. Bitte witterungsgerechte Kleidung, Brettchen und Messer mitbringen.
Gruppen	Wunschtermin auf Anfrage möglich (bis 8 Pers. 224 Euro je Gruppe, ab 9 Pers. 25 Euro p.P.).
Anbieter und Kontakt	Claudia Hellwig Haldenweg 4, 88147 Achberg und Juliane Hörburger Bachstraße 6, 88147 Achberg Tel. 08380 98245, heilungundentfaltung@hotmail.com

Die Kräuter am Wegesrand

geführte Wanderung mit Allgäuer
Wildkräuterführerin Sieglinde Walser-Weber



Datum	Dienstag, 04.04.17 Dienstag, 02.05.17	Dienstag, 06.06.17 Dienstag, 04.07.17
Beschreibung	Wildkräuter bekommen in unserer Zeit wieder mehr und mehr Aufmerksamkeit und Wertschätzung, wie es bei unseren Vorfahren natürlich war. Wir lernen sie bei unserer Wanderung rund um den Seminarhof Sonnentor, wo sich Brennnessel und Co. ein „Stell-dich-ein“ geben dürfen, kennen. Nebenbei erfahren wir Wissenswertes über Verwendung und überlieferte Tradition.	
Treffpunkt	17.00 Uhr Parkplatz Seminarhof Sonnentor, Zum Greut 3, 88410 Bad Wurzach-Eintürnen	
Dauer	04.04.17: ca. 1,5 Stunden / übrige Termine: ca. 2,5 Stunden	
Preis p. P.	8 bzw. 13 Euro inkl. Begrüßungsgetränk	
Anmeldung	wünschenswert	
Teilnehmer	keine Begrenzung	
Sonstiges	kinderwagengerecht	
Anbieter	Bad Wurzach Info Rosengarten 1, 88410 Bad Wurzach	
Kontakt	Sieglinde Walser-Weber Tel. 07527 954411, sp.walser@gmail.com	

Wildkräuterwanderung

mit Allgäuer Wildkräuterführerin Leni Weber

Datum	Samstag, 08.04.17
Beschreibung	Bei dieser Kräuterwanderung am Rande unserer Wiesen begegnen wir vielen heimischen Wildkräutern und Blüten. Wir lernen einige davon näher kennen und erfahren mehr über die vielen Verwendungsmöglichkeiten und deren volksheilkundliche Wirkung. Wir hören ein Pflanzenmärchen und stellen ein Wildkräutersalz her.
Treffpunkt	14.00 Uhr Familie Weber, Geigersthal 21, 88178 Heimenkirch
Strecke / Dauer	1,5 km, ca. 3 Stunden
Preis p. P.	14 Euro inkl. Material
Anmeldung	bis spätestens 1 Tag vor Termin
Teilnehmer	mind. 6
Sonstiges	Gutes Schuhwerk und witterungsgerechte Kleidung erforderlich. Bitte Brettchen, Keramikmesser und ein kleines Schraubglas mitbringen.
Anbieter	Wunschtermin auf Anfrage bis 12 Pers. möglich
Kontakt	Leni Weber Geigersthal 21, 88178 Heimenkirch Tel. 08381 6712, plweber@t-online.de



Guck mal, was da wächst

Führung und Verkostung mit Allgäuer Wildkräuterführerin Liesel Jocham



Datum	Montag, 10.04.17 Montag, 08.05.17	Freitag, 12.05.17 Dienstag, 15.08.17
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 Kräuterzauerbrat 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 Euro	
Anmeldung	bis spätestens 5 Tage vor Termin	
Teilnehmer	mind. 10	
Sonstiges	kinderwagengerecht Bei schlechtem Wetter telefonische Absprache.	
Gruppen	Wunschtermin auf Anfrage ab 10 Pers. möglich.	
Anbieter und Kontakt	Liesel Jocham Dr.-Hehle-Weg 32, 88239 Niederwangen Tel. 07522 6582	

Wildpflanzen essen und giftige Jakobskräuter erkennen/entfernen lernen

kleine Wanderung mit Marianne Stöckeler



Datum	Montag, 17.04.17	Montag, 31.07.17
	Montag, 01.05.17	Montag, 14.08.17
	Montag, 05.06.17	Montag, 28.08.17
	Montag, 26.06.17	
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.	
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	
Anbieter und Kontakt	Marianne Stöckeler Tobelbachstr. 16, 88167 Röthenbach Tel. 08384 1734	

Grünkraft ist Lebenskraft

geführte Wanderung
mit Marianne Stöckeler

Datum	Donnerstag, 20.04.17
Beschreibung	Ziel dieser besonderen Wanderung ist es, 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
Anbieter und Kontakt	Tourist-Information Lindenberg Tel. 08381 9284310 touristinformation@lindenberg.de



Wilde Küche: Frühjahrskochkurs mit den ersten „Jungen Wilden“

mit Allgäuer Wildkräuterführerin
Sieglinde Walser-Weber



Datum	Sonntag, 23.04.17
Beschreibung	„Den Winter aus dem Körper vertreiben“: Nach einem langen Winter hat sich so manches in unserem Körper angesammelt, das uns belastet. Wir wollen unseren Stoffwechsel mit unseren starken Helfern aus der Natur wieder hochfahren. Lecker verpackt in einem mehrgängigen Menü, zu dem wir gemeinsam die Zutaten sammeln, kochen und verköstigen werden.
Treffpunkt	9.45 Uhr Parkplatz Seminarhof Sonnentor, Zum Greut 3, 88410 Bad Wurzach-Eintürnen
Dauer	ca. 5 Stunden
Preis p. P.	38 Euro inkl. Material
Anmeldung	bis spätestens 1 Woche vor Termin
Teilnehmer	max. 12
Sonstiges	Bitte wetterfeste Kleidung, Ersatzschuhe für die Küche und evtl. eine Kochschürze mitbringen.
Gruppen	Wunschtermin auf Anfrage möglich (bis 9 Pers. 380 Euro, 10-12 Pers. 36 Euro p.Pers.).
Anbieter	Bad Wurzach Info Rosengarten 1, 88410 Bad Wurzach
Kontakt	Sieglinde Walser-Weber Tel. 07527 954411, sp.walser@gmail.com

Wilde Kost am offenen Feuer

Wildkräuterwanderung und Kochen
am offenen Feuer mit Natur- und
Landschaftsführerin Christine Giera

Datum	Freitag, 28.04.17 Freitag, 19.05.17	Freitag, 04.08.17 Freitag, 11.08.17
Beschreibung	Wir lernen bärenstarke Wildkräuter kennen: 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 einem 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 Euro inkl. Essen und Trinken, Kinder 15 Euro	
Anmeldung	bis spätestens 2 Tage vor Termin	
Teilnehmer	5-20	
Sonstiges	Nur bei trockener Witterung.	
Gruppen	Wunschtermin auf Anfrage möglich.	
Anbieter und Kontakt	Christine Giera Nadenberg 13, 88161 Lindenberg Tel. 0151 25363509, chgiera@aol.com	



Wildpflanzen essen und giftige Jakobskräuter erkennen/entfernen lernen

große Wanderung mit Marianne Stöckeler



Datum	Sonntag, 30.04.17 Sonntag, 28.05.17 Sonntag, 25.06.17	Sonntag, 30.07.17 Sonntag, 27.08.17 Sonntag, 24.09.17
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.	
Treffpunkt	10.00 Uhr Rathaus Röthenbach Mühlenstr. 1, 88167 Röthenbach	
Dauer	ca. 3 km / ca. 4 bis 5 Stunden	
Preis p. P.	freiwillige Spende	
Anmeldung	nicht erforderlich	
Teilnehmer	keine Begrenzung	
Anbieter und Kontakt	Marianne Stöckeler Tobelbachstr. 16, 88167 Röthenbach Tel. 08384 1734	

Kräuterschatz aus dem Garten und unterwegs, mit wilder Küche am Feuer

geführte Wanderung und Workshop mit Allgäuer Wildkräuterführerin Christine Mühler

Datum	Samstag, 06.05.17 Samstag, 20.05.17	Samstag, 27.05.17 Donnerstag, 01.06.17
Beschreibung	Wir lernen Kräuter aus dem Garten und auf einer kleinen Kräuterwanderung kennen und lieben. Am Lagerfeuer mit Zunder entacht kochen wir uns gemeinsam ein Kräutermenü aus den gesammelten Schätzen.	
Treffpunkt	10.00 Uhr In den Weidäckern 13, 88171 Ellhofen	
Strecke / Dauer	ca. 6 km / mit Kochen ca. 5 Stunden	
Preis p. P.	25 Euro	
Anmeldung	bis spätestens 2 Tage vor Termin	
Teilnehmer	mind. 6	
Sonstiges	kinderwagengerecht Findet nur bei trockener Witterung statt. Robuste Kleidung erforderlich.	
Anbieter und Kontakt	Christine Mühler - Wild auf Natur In den Weidäckern 13, 88171 Ellhofen Tel. 0170 2926722, christine@muehler.de	



Kräutersalben und Cremes für die Familie

Workshop mit Kräuterfrau Emmy Eppler



Datum	Montag, 08.05.17 Dienstag, 06.06.17	Montag, 03.07.17 Montag, 07.08.17
Beschreibung	Miteinander machen wir uns auf, das Geheimnis der Salbenherstellung zu lüften. Aus reinen Naturprodukten und Kräutern aus dem Kräutergarten stellen wir Salben und Cremes her.	
Treffpunkt	15.00 Uhr Hofkäserei Tannenhof Oberschwabenstr. 16, 88145 Opfenbach	
Dauer	2 bis 2,5 Stunden	
Preis p. P.	20 Euro inkl. Material	
Anmeldung	bis spätestens 1 Tag vor Termin	
Teilnehmer	mind. 5	
Sonstiges	rollstuhl- und kinderwagengerecht	
Gruppen	Wunschtermin auf Anfrage ab 6 Pers. möglich.	
Anbieter und Kontakt	Emmy Eppler Oberschwabenstr. 16a, 88145 Opfenbach Tel. 08385 578	

Wildkräuter erkennen, ernten und genießen: Kräutersalz

geführte Wanderung und Verkostung mit Kräuterpädagogin Ingrid Zodel

Datum	Freitag, 12.05.17
Beschreibung	Gemeinsam erkunden wir die Wildkräuter rund um Primisweiler. 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. Für erfrischende Getränke und Imbiss ist gesorgt.
Treffpunkt	14.00 Uhr Tettninger Str. 25, 88239 Wangen-Primisweiler (Parkplätze am Rathaus oder Gemeindehaus)
Strecke / Dauer	ca. 3 km / 2 Stunden
Preis p. P.	15 Euro
Anmeldung	bis spätestens 5 Tage vor Termin
Teilnehmer	7 bis 12
Sonstiges	Bitte wetterfeste Kleidung, gutes Schuhwerk und Stoffbeutel oder Körbchen mitbringen.
Gruppen	Wunschtermin auf Anfrage bis 10 Pers. möglich.
Anbieter und Kontakt	Ingrid Zodel Tettninger Str. 25, 88239 Wangen-Primisweiler Tel. 07528 6556, ingrid.zodel@web.de



Die Heilkraft des Waldes

Vortrag mit Wolf-Dieter Storl



Datum	Freitag, 12.05.17
Beschreibung	Das Wissen um Pflanzen und Bäume ist so alt wie die Menschheit. Dieses Wissen wartet nur darauf, wieder von uns entdeckt zu werden. Zusammen lernen wir unsere einheimischen Pflanzen in einer einzigartigen Verbindung von Ethnobotanik und Kulturgeschichte kennen. Freuen Sie sich auf einen interessanten Abend mit Wolf-Dieter Storl!
Treffpunkt	19:30 Uhr Kurhaus am Park Unterer Grabenweg 18, 88316 Isny im Allgäu
Strecke / Dauer	2 Stunden (inkl. Pause, ca. 20 Minuten)
Preis p. P.	12 Euro Schüler, Studenten und Schwerbehinderte 10 Euro
Anmeldung	Karten erhältlich im Vorverkauf bei der Isny Marketing GmbH, ggf. begrenztes Kartenkontingent an der Abendkasse verfügbar.
Teilnehmer	ca. 450
Sonstiges	rollstuhlgerecht
Anbieter und Kontakt	Isny Marketing GmbH – Büro für Tourismus Unterer Grabenweg 18, 88316 Isny im Allgäu Tel. 07562 975630, info@isny-tourismus.de

Rund um Brennnessel und Birke

Führung mit Allgäuer Wildkräuterführerin Leni Weber

Datum	Samstag, 13.05.17
Beschreibung	Welches Geheimnis verbirgt sich hinter diesen kraftvollen Frühlingspflanzen? Wir erfahren, welche reinigende, entgiftende und stärkende Wirkung Kräuter haben und wie wir sie für Gesundheit, Küche und Garten verwenden können. Im Anschluss stellen wir ein natürliches Pflegeprodukt daraus her und hören ein Pflanzenmärchen.
Treffpunkt	14.00 Uhr Familie Weber, Geigersthal 21, 88178 Heimenkirch
Strecke / Dauer	ca. 2,5 Stunden
Preis p. P.	20 Euro inkl. Material
Anmeldung	bis spätestens 2 Tage vor Termin
Teilnehmer	6 bis 12
Sonstiges	Findet nur bei trockenem Wetter statt. Bitte Brettchen, Keramikmesser und ein kleines Schraubglas mitbringen.
Gruppen	Wunschtermin auf Anfrage für 6 bis 12 Pers. möglich.
Anbieter und Kontakt	Leni Weber Geigersthal 21, 88178 Heimenkirch Tel. 08381 6712, plweber@t-online.de



Wildkräuter erkennen, ernten und genießen: Kräuterquiche

geführte Wanderung und Verkostung
mit Kräuterpädagogin Ingrid Zodel

Datum	Freitag, 19.05.17
Beschreibung	Gemeinsam erkunden wir die Wildkräuter rund um Primisweiler. 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. Zum Abschluss kochen und essen wir eine Wildkräuterüberraschung. Für erfrischende Getränke ist gesorgt.
Treffpunkt	14.00 Uhr Tettnanger Str. 25, 88239 Wangen-Primisweiler (Parkplätze am Rathaus oder Gemeindehaus)
Strecke / Dauer	ca. 3 km / 3 Stunden
Preis p. P.	18 Euro
Anmeldung	bis spätestens 3 Tage vor Termin
Teilnehmer	7 bis 12
Sonstiges	Findet bei fast jedem Wetter statt. Bitte wetterfeste Kleidung, gutes Schuhwerk und Stoffbeutel oder Körbchen mitbringen.
Gruppen	Wunschtermin auf Anfrage bis 10 Pers. möglich.
Anbieter und Kontakt	Ingrid Zodel Tettnanger Str. 25, 88239 Wangen-Primisweiler Tel. 07528 6556, ingrid.zodel@web.de



Maria im Mai – empfehlen, „was grünt und blüht auf Erden“

Samstagspilgern und Kräuterführung mit
Allgäuer Wildkräuterführerin Sieglinde Walsers-Weber und Pastoralreferent Raimund Miller



Datum	Samstag, 20.05.17
Beschreibung	Kräuter am Wegesrand entdecken und über Gespräch, Musik, Gedanken sowie Momente der Stille Maria und dem Monat Mai auf die Spur kommen.
Treffpunkt	14.00 Uhr St. Martinus-Kirch in 88410 Eintürnenberg bzw. 13.30 Uhr (für Mitfahrer) Pius-Scheel-Haus, Kirchbühlstr. 2, 88410 Bad Wurzach
Dauer	ca. 10 km / 3 Stunden
Preis p. P.	kostenfrei, bis auf das, was jede/r für sich bei der Einkehr bestellt
Anmeldung	wünschenswert
Teilnehmer	keine Begrenzung
Sonstiges	Nur bei trockener Witterung.
Anbieter	Dekanat Allgäu-Oberschwaben Johannes-Jung-Str. 17, 88239 Wangen
Kontakt	Kurseelsorge Bad Wurzach PR Raimund Miller Tel. 07564 932933, raimund.miller@drs.de

Heilende Drei – köstliche Sieben

Führung und Verkostung mit Allgäuer
Wildkräuterführerin Josefine Stauber



Datum	Samstag, 20.05.17
Beschreibung	Bei einer Kräuterwanderung rund um den Hof Lubach erklärt Wildkräuterführerin Josefine Stauber die Heilkraft von Kräutern und reicht sie zur Verkostung.
Treffpunkt	14.00 Uhr Hof Lubach, Lubach 1, 88279 Amtzell
Dauer	ca. 2 km / 2,5 bis 3 Stunden
Preis p. P.	10 Euro inkl. Kostproben
Anmeldung	bis spätestens 1 Tag vor Termin
Teilnehmer	10 bis 15
Sonstiges	kinderwagengerecht
Gruppen	Wunschtermin auf Anfrage ab 10 Pers. möglich.
Anbieter und Kontakt	Josefine Stauber Lubach 1, 88279 Amtzell Tel. 07506 247, meinrad.stauber@web.de

Adelegg Kräuter

geführte Wanderung
mit Biologin Hildegard Lott

Datum	Samstag, 20.05.17 Samstag, 17.06.17	Samstag, 15.07.17
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 Kräuterefachfrau erklärt die Wildkräuter und deren Verwendung für Salate, Suppen, Tee und Liköre.	
Treffpunkt	15.00 Uhr Wanderparkplatz Blockwiesen (zwischen Schmidfelden und Eisenbach, Kreuzthal)	
Dauer	ca. 2 bis 3 km / ca. 2 Stunden	
Preis p. P.	7 Euro, mit Kurkarte oder Allgäu-Walser-Card 5 Euro	
Anmeldung	nicht erforderlich	
Teilnehmer	keine Begrenzung	
Anbieter und Kontakt	Isny Marketing GmbH Unterer Grabenweg 18, 88316 Isny Tel. 07562 975630, info@isny-tourismus.de	



Käse, Kräuter, Salz und mehr...

Seminar mit Molkereimeister Siegfried Wörner
und Kräuterpädagogin Petra Moch-Wörner

Datum	Samstag, 03.06.17 Samstag, 08.07.17	Samstag, 09.09.17
Beschreibung	Wir stellen gemeinsam Frischkäse und Kräutersalz her. Die hergestellten Produkte können mit nach Hause genommen werden. Die Molke und heimischen Kräuter werden uns nicht nur bei einem Wohlfühl-Fußbad erfreuen. Ein Verwöhntag für alle Sinne.	
Treffpunkt	10.00 Uhr je nach Gruppengröße in Lindau oder Stiefenhofen	
Dauer	ca. 5 Stunden	
Preis p. P.	65 Euro inkl. Material bei Anmeldung von 2 Personen je 50 Euro	
Anmeldung	bis spätestens 2 Tage vor Termin	
Teilnehmer	4 bis 8	
Sonstiges	rollstuhlgerecht Bitte Tupperdose, Handtuch, 2 Schraubgläser und falls vorhanden einen Mörser mitbringen.	
Gruppen	Wunschtermin auf Anfrage für 4 bis 8 Pers. möglich.	
Anbieter und Kontakt	Siegfried Wörner Fischergasse 1b, 88131 Lindau Tel. 08382 2747268, siegfried-woerner@web.de	



Johannisfeuer

Brauchtumsfest in Scheidegg



Datum	Samstag, 24.06.17	
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 Findet nur bei guter Witterung statt.	
Anbieter und Kontakt	Scheidegg-Tourismus Rathausplatz 8, 88175 Scheidegg Tel. 08381 89555, info@scheidegg.de	

Kochen mit Kräutern

Adeleggfest und Kochkurs mit
Kräuter-Fachfrau Christine Giera



Datum	Sonntag, 25.06.17
Beschreibung	Beim „Wilden Kochen“ am Feuer, an der ehemaligen Pottaschesiederei nahe des Haus Tanne in Kreuzthal-Eisenbach, erfahren Laien und Experten mehr über Geschmack, Zubereitung und Wirkung von Wildkräutern. Am Sonntag, 25. Juni, sind die Kräuter neben Alpwirtschaft, Glasmacher, Landschaftsentwicklung und Naturschutz ein Schwerpunktthema im Rahmen des Adeleggfestes.
Treffpunkt	11.00 bis 16.00 Uhr Haus Tanne, Eisenbach 15, 88316 Isny
Preis p. P.	freier Eintritt
Anmeldung	nicht erforderlich
Teilnehmer	keine Begrenzung
Anbieter und Kontakt	Isny Marketing GmbH in Kooperation mit Allgäuer Kräuterland e.V. Unterer Grabenweg 18, 88316 Isny Tel. 07562 975630, info@isny-tourismus.de

Kochkurs beim Kräuterwirt (Landgasthof Rössle)

Workshop mit Axel Kulmus

Datum	Donnerstag, 29.06.17	Donnerstag, 21.09.17
Beschreibung	Der „Kräuterwirt“ weicht Sie in die sinnliche Kunst des Kochens ein, er gibt seine Leidenschaft für die Kräuterküche an interessierte Hobbyköche weiter. Begonnen wird mit einem Streifzug durch den Kräutergarten des Gasthofs, bei dem Axel Kulmus die verschiedenen Kräuter kurz erläutert. Hier kann nach Lust und Laune geschmeckt, gerochen und probiert werden. Jeder pflückt sich auch gleich seine „Lieblingskräuter“ – welche anschließend in einem 4-Gänge Menü verarbeitet werden. Was genau das Menü beinhaltet wird nicht verraten, nur soviel: Sie werden an diesem Tag eine Vorspeise, die legendäre Heusuppe des Kräuterwirts, einen Hauptgang, sowie ein Dessert kredenzen. Je nach Jahreszeit und den aktuellen Angeboten aus heimischer Produktion wird Axel Kulmus die Zutaten für die einzelnen Gänge wählen. Im Mittelpunkt steht natürlich das Abschmecken und Verzieren der Gerichte mit Ihren Lieblingskräutern. Selbstverständlich werden Sie die selbstgekochten Köstlichkeiten begleitet von einem Gläschen Wein oder einem Schluck Bier bzw. einem Getränk Ihrer Wahl verspeisen.	
Treffpunkt	13.30 Uhr Landgasthof Rössle, Hauptstr. 14, 88167 Stiefenhofen	
Dauer	3,5 Stunden	
Preis p. P.	65 Euro	
Anmeldung	bis spätestens 2 Tage vor Termin	
Teilnehmer	4 bis 8	
Anbieter und Kontakt	Landgasthof Rössle „Beim Kräuterwirt“ Familie Kulmus, Hauptstr. 14, 88167 Stiefenhofen Tel. 08383 92090, info@roessle.net	

Kräuterwanderung

mit Allgäuer Wildkräuterführerin
Heike Potrykus



Datum	Donnerstag, 06.07.17
Beschreibung	Bei einer Wanderung lernen Sie unsere einheimischen Wildkräuter und ihre vielfältigen Verwendungsmöglichkeiten kennen. Wir besprechen Ernte- und Trocknungstechniken und verschiedene Verarbeitungsmöglichkeiten von Kräutern.
Treffpunkt	18.00 Uhr Eingang Waldseebad, Austr. 45, 88161 Lindenberg
Dauer	2 Stunden
Preis p. P.	10 Euro
Anmeldung	bis spätestens Dienstag, 04.07.17
Teilnehmer	keine Begrenzung
Sonstiges	Findet bei jedem Wetter statt. Bitte witterungsgerechte Kleidung und etwas Wanderkondition mitbringen.
Gruppen	Wunschtermin auf Anfrage möglich.
Anbieter und Kontakt	Heike Potrykus Oberau 1, 87740 Buxheim Tel. 08331 9605444, heike.potrykus@gmx.net

Durchschnaufa im Himmelszipfele

Workshop mit Kräuterfrau Georgia Mühleis
und Yogalehrerin Dagmar Wurster

Datum	Freitag, 07.07.17
Beschreibung	„Hier dürft ihr a mol wiedr richtig guat durchschnaufa“: Einladung zu einer kleinen Auszeit im wunderschön gelegenen Kräutergärtle Himmelszipfele in Leupolz. Kräuterfrau Georgia Mühleis macht mithilfe zauberhafter Geschichten mit der Heilkraft der Kräuter, die in ihrem Kräutergärtle wachsen, vertraut. Danach wird Yogalehrerin Dagmar Wurster, umgeben vom heilsamen Duft der Kräuter, mit achtsamen Übungen aus dem Yoga allen Stress des Alltags für eine Weile vergessen lassen.
Treffpunkt	17.00 Uhr Kräutergärtle Himmelszipfele, unterhalb der Kirche St. Laurentius, 88239 Wangen-Leupolz
Dauer	2 Stunden
Preis p. P.	18 Euro inkl. kleiner Überraschung aus dem Kräutergarten
Anmeldung	bis spätestens Donnerstag, 06.07.17
Teilnehmer	keine Begrenzung
Sonstiges	rollstuhlgerecht Findet bei jeder Witterung statt. Bitte wetterfeste Kleidung, Sitzkissen und Decke mitbringen.
Anbieter und Kontakt	Heimat- und Museumsverein Leupolz e.V. Fachbereich Kräutergärtle Himmelszipfele Georgia Mühleis 88239 Wangen-Leupolz Tel. 07506 1379, georgia@himmelszipfele.de

Wilde Küche: Bunte Blumenküche

Kochkurs mit Allgäuer Wildkräuterführerin
Sieglinde Walser-Weber

Datum	Samstag, 15.07.17 Sonntag, 16.07.17: <i>Männerkochkurs</i>
Beschreibung	Blüten sind nicht nur herrlich anzusehen, sie haben auch individuelle Düfte und Aromen. Auch in der Sterne-Küche wird es immer bunter. Aber nicht nur wegen ihres Duftes und Aussehens sind sie von großer Bedeutung, sondern auch Ihrer Inhaltsstoffe wegen. Leckere, gesunde Gerichte von der Vorspeise bis zum Dessert bereiten wir gemeinsam in diesem Kochkurs zu, nachdem wir unsere Kräuter und Blüten gesammelt haben.
Treffpunkt	9.45 Uhr Parkplatz Seminarhof Sonnentor, Zum Greut 3, 88410 Bad Wurzach-Eintürnen
Dauer	ca. 5 Stunden
Preis p. P.	38 Euro inkl. Material
Anmeldung	bis spätestens 1 Woche vor Termin
Teilnehmer	max. 12
Sonstiges	Bitte wetterfeste Kleidung, Ersatzschuhe für die Küche und evtl. eine Kochschürze mitbringen.
Gruppen	Wunschtermin auf Anfrage möglich (bis 9 Pers. 380 Euro, 10-12 Pers. 36 Euro p.Pers.).
Anbieter	Bad Wurzach Info Rosengarten 1 88410 Bad Wurzach
Kontakt	Sieglinde Walser-Weber Tel. 07527 954411, sp.walser@gmail.com

Mittsommer Kräuterwanderung

mit Allgäuer Wildkräuterführerin
Leni Weber



Datum	Freitag, 21.07.17
Beschreibung	Bei dieser Mittsommerwanderung durch die artenreichen Streuwiesen 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 Wirkung und hören ein Kräutermärchen.
Treffpunkt	17.30 Uhr Bahnhübergang Riedhirsch (Ortsteil von 88178 Heimenkirch)
Dauer	ca. 3,5 km / ca. 3 Stunden
Preis p. P.	12 Euro
Anmeldung	bis spätestens 1 Tag vor Termin
Teilnehmer	mind. 6
Sonstiges	Festes Schuhwerk und witterungsgerechte Kleidung erforderlich.
Gruppen	Wunschtermin auf Anfrage möglich.
Anbieter und Kontakt	Leni Weber Geigersthal 21, 88178 Heimenkirch Tel. 08381 6712, plweber@t-online.de

Kräuterwanderung zum Entschenstein

mit Natur- und Landschaftsführerin
Christine Giera und Allgäuer
Wildkräuterführerin Heike Potrykus

Datum	Donnerstag, 27.07.17
Beschreibung	Auf dem Weg zum Entschenstein lernen Sie unsere einheimischen Wildkräuter und ihre vielfältigen Verwendungsmöglichkeiten kennen. Der Entschenstein, ein Nagelfluhfelsen, war laut Gedenkstein eine illyrische Burg. Die Gegend fasziniert durch riesige, bewachsene Felsbrocken, die sich vom Muttergestein abgelöst haben.
Treffpunkt	17.00 Uhr Wanderparkplatz Schnellers, Schnellers 3, 88179 Oberreute (zw. Weiler und Sulzberg auf der L10)
Dauer	3 bis 4 Stunden
Preis p. P.	13 Euro
Anmeldung	bis spätestens Dienstag, 25.07.17
Teilnehmer	keine Begrenzung
Sonstiges	Findet bei jedem Wetter statt. Bitte witterungsgerechte Kleidung und etwas Wanderkondition mitbringen.
Gruppen	Wunschtermin auf Anfrage möglich.
Anbieter und Kontakt	Christine Giera Nadenberg 13, 88161 Lindenberg Tel. 08381 82375, chgiera@aol.com und Heike Potrykus Oberau 1, 87440 Buxheim Tel. 08331 9605444, heike.potrykus@gmx.net

Kinder-Kräuter-Kochkurs „Aus der Hexenkräuterküche“

Workshop für Kinder
mit Kräutewirt Axel Kulmus



Datum	Freitag, 04.08.17	Freitag, 25.08.17
Beschreibung	Ein echter „Küchenmeister“ zeigt, was man alles aus dem „Hexenkräutergarten“ verwenden kann und was für supertolle Rezepte später auch daheim ausprobiert werden können. Wie z. B. Heusuppe, Kräuterpfannkuchen oder Kräuterküchle.	
Treffpunkt	15.00 Uhr Landgasthof Rössle, Hauptstr. 14, 88167 Stiefenhofen	
Dauer	1,75 Stunden	
Preis p. P.	6 Euro	
Anmeldung	bis spätestens 11.00 Uhr am Tag des Kochkurses	
Teilnehmer	4 bis 10	
Sonstiges	für Kinder von 6 bis 12 Jahren	
Anbieter und Kontakt	Landgasthof Rössle „Beim Kräutewirt“ Familie Kulmus, Hauptstr. 14, 88167 Stiefenhofen Tel. 08383 92090, info@roessle.net	

„7 Kräuter braucht der Mensch“

musikalisch-poetische Kräuterführung
im Himmelszipfele mit Kräuterfrau
Georgia Mühleis und Musiker Andieh Merk



Datum	Samstag, 12.08.17
Beschreibung	Andieh Merk und Georgia Mühleis werden Sie mit Musik, Gedichten, Geschichten und allerlei Wissen-swertem auf unterhaltsam sympathische Weise mit 7 Kräutern Freundschaft schließen lassen.
Treffpunkt	19.00 Uhr Kräutergärtle Himmelszipfele, unterhalb der Kirche St. Laurentius, 88239 Wangen-Leupolz
Dauer	1 1/4 Stunden
Preis p. P.	12 Euro
Anmeldung	wünschenswert bis spätestens Freitag, 11.08.17
Teilnehmer	keine Begrenzung
Sonstiges	rollstuhl- und kinderwagengerecht Bitte Sitzgelegenheit wie z.B. Sitzkissen, Decke oder Klappstuhl mitbringen. Bei schlechter Witterung findet die Veranstaltung im Giebelsaal des Gemein-dehauses neben dem Rathaus statt.
Anbieter und Kontakt	Heimat- und Museumsverein Leupolz e.V. Fachbereich Kräutergärtle Himmelszipfele Georgia Mühleis 88239 Wangen-Leupolz, Tel. 07506 1379, georgia@himmelszipfele.de, dagmar.wurster@t-online.de

„Frauendreißiger“ – heilkräftige Kräuter dieser besonderen Zeit

Salben-, Öle- und Tinkturenherstellung
mit Allgäuer Wildkräuterführerin
Sieglinde Walser-Weber

Datum	Samstag, 09.09.17
Beschreibung	Die Heilkraft der Frauendreißiger nutzen und sich seine Hausmittel selbst herstellen: Während der Frauendreißiger, die Zeit zwischen Maria Himmelfahrt (15.08.) und Maria Namen (12.09.), gelten Kräuter als besonders heilkräftig. Was es mit dem Zeitraum auf sich hat und wie man Tinkturen, Salben und Öle selbst verstellen kann, erfahren wir in diesem Workshop. Wir sind keine Ärzte oder Heilpraktiker und ersetzen diese auch nicht, aber in uns schlummern Wissen und Lebensweisen unserer Vorfahren. Diese wieder neu zu entdecken und zu erfahren, ist sinn und Zweck dieses Kurses.
Treffpunkt	8.45 Uhr Parkplatz Seminarhof Sonnentor, Zum Greut 3, 88410 Bad Wurzach-Eintürnen
Dauer	8 Stunden
Preis p. P.	82 Euro inkl. Mittagessen (gemeinsam zubereitet), Getränke, Skript, Kaffee & Kuchen sowie Material
Anmeldung	bis spätestens 2 Wochen vor Termin
Teilnehmer	max. 12
Sonstiges	Findet bei jedem Wetter statt. Bitte wetterfeste Kleidung mitnehmen.
Anbieter	Bad Wurzach Info Rosengarten 1, 88410 Bad Wurzach
Kontakt	Sieglinde Walser-Weber Tel. 07527 954411, sp.walser@gmail.com

In der Wurzel liegt die Kraft

Führung und Verkostung mit Allgäuer
Wildkräuterführerin Josefine Stauber



Datum	Samstag, 30.09.17
Beschreibung	Kräuterwanderung rund um den Hof Lubach mit Wurzelgraben und Verkostung.
Treffpunkt	14.00 Uhr Hof Lubach, Lubach 1, 88279 Amtzell
Dauer	ca. 2 km / 2,5 bis 3 Stunden
Preis p. P.	10 Euro inkl. Kostproben
Anmeldung	bis spätestens 1 Tag vor Termin
Teilnehmer	10 bis 15
Sonstiges	kinderwagengerecht Nur bei trockener Witterung.
Gruppen	Wunschtermin auf Anfrage ab 10 Pers. möglich.
Anbieter und Kontakt	Josefine Stauber Lubach 1, 88279 Amtzell Tel. 07506 247, meinrad.stauber@web.de

Kräuterseifen selbst herstellen

Workshop mit Allgäuer Wildkräuterführerin
Leni Weber

Datum	Samstag, 04.11.17
Beschreibung	In diesem Seifenworkshop werden alle Kenntnisse vermittelt, um natürliche, pflegende Pflanzenseifen selbst herzustellen. Handgemachte, kaltgerührte Naturseife 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
Dauer	ca. 3 Stunden
Preis p. P.	30 Euro zzgl. ca. 5 Euro Material
Anmeldung	bis spätestens 1 Woche vor Termin
Teilnehmer	6 bis 12
Sonstiges	rollstuhlgerecht Bitte Schutzbrille für die Augen, Gummihandschuhe, ein altes Handtuch, leere Joghurtbecher oder Silikonformen zum Abfüllen der Seife und einen Karton für den Transport mitnehmen.
Gruppen	Wunschtermin auf Anfrage bis 12 Pers. möglich.
Anbieter und Kontakt	Leni Weber Geigersthal 21, 88178 Heimenkirch Tel. 08381 6712, plweber@t-online.de



Kräuterpauschalen



Möchten Sie spannende Wildkräuterwanderungen erleben, abends ein schmackhaftes Kräutermenü genießen oder sich einmal bewusst fast ausschließlich von Kräutern ernähren?

Bei folgenden Pauschalen und Seminaren dreht sich alles um die „grüne Kraft“!

Kräuter

Kraftquelle Allgäu – Wilder Kräutergenuss

Kurzbeschreibung:

Erleben Sie Wildkräuter in ihrer ganzen Vielfalt: Auf einem Streifzug durch die Westallgäuer Kräuterwelt sammeln Sie wertvolles Wissen und natürlich Wildkräuter, aus denen Sie anschließend einen feinen Schmaus am offenen Feuer kochen. Ein leckeres Kräuterschlemmermenü in vier Gängen beim „Kräuterwirt“ rundet den wilden Kräutergenuss ab.

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

Tipp: Für den zweiten Tag empfehlen wir einen Besuch in einem unserer Kräutergärten (Eintritt frei, siehe Seite 8)

Leistungen:

- 2 Übernachtungen mit Frühstück im Hotel/Pension oder 2 Übernachtungen in der Ferienwohnung (siehe Seite 52)
- 1x Kräuterwanderung und Wildkräuterkochen am offenen Feuer mit Allgäuer Wildkräuterführerin Christine Giera
- 1x Kräuter-Schlemmermenü in vier Gängen im Landgasthof Rössle „Beim Kräuterwirt“
- 1x Kräuterteemischung aus dem Kräutergarten „Artemisa“



Partnerbetriebe:

- Lindenberger Hof****S, Lindenberg | www.lindenbergerhof.de
- Naturlandhaus Krone****S, Maierhöfen | www.naturlandhaus-krone.de
- Hotel Waldsee****S, Lindenberg | www.hotel-waldsee.de
- Landgasthof Rössle „Beim Kräuterwirt“****, Stiefenhofen | www.roessle.net
- Ferienwohnung Steinbauer (F****) | www.ferienwohnung-steinbauer.dreamway.info
- Ferienhof Zanker, Opfenbach (F****) | www.ferienhof-zanker.dreamway.info

Termine/Preise:

27.04.-29.04. | 18.05.-20.05. | 03.08.-05.08. |
10.08.-12.08.17

Jeweils Donnerstag bis Samstag, Buchung bis zu 5 Werktage vor Anreise.

DZ p. P. ab 162,- Euro |

2 Pers. in der Ferienwohnung ab 253,- Euro

Info und Buchung beim Anbieter:

Westallgäu Tourismus e.V.

Kontakt über Tourist-Information Weiler

Hauptstraße 14, 88171 Weiler im Allgäu

Tel. 08387 39150, Fax 08387 39153

info@weiler-tourismus.de, www.westallgaeu.de



F.X. Mayrkur mit Kräuterwanderungen

Kurzbeschreibung:

Möchten Sie eine Zeit für sich erleben, entspannen, neue Kräfte und Gedanken sammeln? Allgäuer Kräuterwelt erfahren - riechen - sehen - spüren - erleben? Die F.X. Mayrkur, tägliche Körperübungen, Bergkräuterwanderungen, Massagen, Sauna und andere Wellnessaktivitäten unterstützen den Fastenstoffwechsel und steigern das Wohlfühl und Ihre Gesundheit.

Der Workshop findet nur in Kleingruppen statt, damit wir uns intensiv mit den Pflanzen auseinandersetzen können und Zeit für Fragen und nette Gespräche bleibt.

Leistungen:

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

Termine/Preis:

p. P. ab 699,- Euro inkl. Arztkosten je nach Zimmerkategorie
Termine siehe www.mayr-kur.de

Info und Buchung beim Anbieter:

Kurhotel Landhaus König****

Kirchweg 9, 88167 Grünenbach

Tel. 08383 92040, Fax 08383 920413

koenig@mayr-kur.de, www.mayr-kur.de



Kräutererlebnisse im Naturlandhaus Krone



Leistungen:

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

Termine/Preis:

EZ ab 255,- Euro I DZ p. P. ab 263,- Euro
Ganzjährig buchbar. Buchung bis 4 Tage vor Anreise.

Info und Buchung beim Anbieter:

Naturlandhaus Krone****S, Sandra und Frank Übelhör
Kirchweg 2, 88167 Maierhöfen
Telefon 08383 254
info@naturlandhaus-krone.de
www.naturlandhaus-krone.de

Kräuter Basenfasten im Naturlandhaus Krone

Kurzbeschreibung:

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
- 2x Basenfußbad zum Entschlacken
- 2x Leberwickel zum Ruhen auf dem Zimmer
- 1x Steinmassage mit Allgäuer Flusssteinen (30 Min.)
- 1x Rückenmassage mit Biosesamöl zur Entspannung (30 Min.)
- Booklet „Mein basenfasten Tagebuch“
- Sauna- und Wellness-Landschaft mit Panorama-Hallenbad, Ruheraum und Garten-Wellness
- Wanderkarte der Region

Termine/Preise:

EZ ab 667,- Euro (Nebensaison)
bzw. ab 687,- Euro (Hauptsaison)
Buchbar 29.01.-28.05.17 sowie 22.09.-28.10.17

Info und Buchung beim Anbieter:

Naturlandhaus Krone****S, Sandra und Frank Übelhör
Kirchweg 2, 88167 Maierhöfen
Telefon 08383 254
info@naturlandhaus-krone.de
www.naturlandhaus-krone.de

Kräuterschnuppertage im Landgasthof Rössle



Leistungen:

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

Termine/Preise:

EZ ab 185,- Euro | DZ p. P. ab 179,- Euro

Buchbar 01.05. bis 30.09.17, ab 2 Personen.
Änderungen nach Verfügbarkeit vorbehalten.

Info und Buchung beim Anbieter:

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

Kräuterwoche im Landgasthof Rössle

Leistungen:

- 7 Übernachtungen und Frühstück im ***-Landgasthof
- Führung durch den hauseigenen Kräutergarten mit Kräuterwirt Axel Kulmus
- Geführte Wildkräuter-Wanderung „Naturwunder am Wegesrand“ mit Betha Grath
- Kräuterkochkurs mit Kräuterwirt Axel Kulmus
- Kräuter-Empfangsapero
- Pferdekutschenfahrt mit dem Chef
- Sennereiführung
- Auf Wunsch 5x Halbpension mit 3-Gänge-Menü (Aufpreis 90,- Euro)

Termine/Preise:

EZ ab 460,- Euro | DZ p. P. ab 409,- Euro
Ferienwohnung 450,- Euro p. P.

Buchbar 28.05. bis 30.07.17, jeweils Sonntag bis Freitag,
FEWO Anreise Samstag, ab 2 Personen.
Änderungen nach Verfügbarkeit vorbehalten.

Info und Buchung beim Anbieter:

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

„Wildpflanzen essen lernen ohne zu hungern“ in sieben Tagen

Weiteres Thema: giftige Kreuzkräuter erkennen und ausstechen lernen

Kurzbeschreibung:

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



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

Termin/Preis:

15.05.-21.05.17

p. P. 390,- Euro (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 08384 1734

Weitere Experten der Kraftquelle Allgäu



Experten
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 Seminarprogramm: www.allgaeuer-kraeuterland.de

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

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 Wildkräutegerichten 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 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. Termine/Infos unter www.allgaeuer-kraeuterland.de.

Allgäuer Kräuterlandhöfe

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

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

Info:

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

Folgende Kräuterlandhöfe heißen Sie im Westallgäu herzlich willkommen!

Kräuterlandhof Baur

Familie Baur
Höpfen 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

Lindenberger Kräuterwochen – kulinarischer Genuss



Termin: 26.03.17 bis 07.05.17

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 21. April eine Wildkräuterführung am Waldsee mit der Wildkräuterführerin Marianne Stöckeler (siehe S. 21).

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

Weitere Informationen:

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

„cube noir“



Eine Reise für die Sinne ist der Erfahrungsraum „cube noir“. Nur ein Schritt und der Besucher verlässt den Alltag. Régine Goueffon lädt ein in die absolute Dunkelheit ihres „cube noir“, ein Dunkelzelt aus Bühnenvorhängen. Dabei geht es nicht nur um das intensive Erleben des Geschmacks verschiedener Kräuter. In ungeahnter Intensität tasten, lauschen, riechen und schmecken Sie verschiedenste Dinge, sodass die Sinne auf sanfte Art geöffnet und Alltägliches wieder bewusster und oft aus einer ganz neuen Sichtweise wahrgenommen wird.

Termine/Preis:

Termine nur auf Anfrage für Gruppen von 3 bis 7 Personen

Dauer: ca. 3,5 Stunden inklusive cube noir und einer kleinen Wildkräuterwanderung

p. P. 25,- Euro,
Kinder und Jugendliche ab 9 Jahren 15,- Euro

Info und Anmeldung beim Anbieter:

Régine Goueffon
Vorholz 4, 88167 Maierhöfen
Tel. 0151 29109749
cubenoir@goueffon.com



Impressum

Herausgeber:

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

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



Westallgäu
Allgemeine und Bodensee

ALLGÄU
... fängt in Württemberg an

Projektleitung:
Regionales Tourismusmanagement
Landkreis Lindau
Stiftsplatz 4, 88131 Lindau

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

Druck:

xxxxx
xxxxx

Bildnachweise:

Landkreis Lindau (Bodensee)/David Knipping: Titelbild, S. 6, S. 50, S. 52, S. 56, S. 63 | Scheidegg Tourismus: S. 2, S. 5, S. 12, S. 16, S. 23, S. 27, S. 33, S. 37, S. 43, S. 49, S. 51, S. 65, Rücktitel | Kräutergarten Himmelszipfele /Georgia Mühleis: S. 8, S. 11, S. 46 | Artemisia-Allgäuer Kräutergarten: S. 9, S. 29, S. 31 | Renate Tschöll: S. 10 | Bad Wurzach Info: S. 19, S. 24 | Isny Marketing GmbH/Thomas Gretler: S. 20 | Thomas Gretler: S. 21, S. 66 | Wittgenstein Verlag: S. 22, S. 26 | Christine Giera: S. 25 | Allgäuer Kräuterland e.V./Gerti Epple: S. 28, S. 34, S. 60 | Isny Marketing GmbH/ Kirsten Bucher: S. 30 | Christine Mühler: S. 32 | Isny Marketing GmbH/Manfred Thierer: S. 35, S. 48 | Siegfried Wörner: S. 36 | Dietlind Castor: S. 38 | Heike Potrykus: S. 40 | Guido Schmelich Kitchenkiss Photography: S. 45 | Kurhotel Landhaus König: S. 53 | Naturlandhaus Krone: S. 54 | Anneliese Liedtke: S. 58 | Régine Goueffon: S. 64

Alle Angaben ohne Gewähr.
Stand Dezember 2016

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.



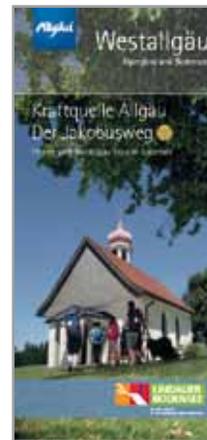
Samstagspilgern



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.



Weitere Informationen:

Ferienregion Allgäu-Bodensee
Kontakt über
Gästeamt Wangen
Bindstraße 10
88239 Wangen
Telefon 07522 74 211
tourist@wangen.de
www.ferienregion-allgaeu.de

Westallgäu Tourismus e.V.
Kontakt über
Scheidegg Tourismus
Rathausplatz 8
88175 Scheidegg
Telefon 08381 89555
info@westallgaeu.de
www.scheidegg.de
www.westallgaeu.de