

Allgäu®

Kraftquelle Allgäu Kräuter

2016



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

www.kraftquelleallgaeu.de





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	42
Weitere Kräuter-Experten und Angebote.....	51
Impressum	57
Kraftquelle Allgäu – Pilgern	58
Kontakt.....	60

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!

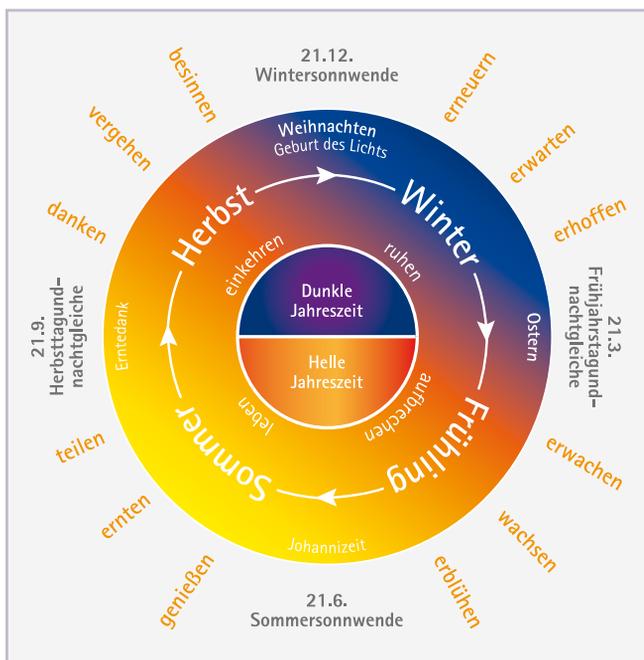
Leider scheitern unsere Sehnsüchte häufig an der Umsetzung. In unserer schnelllebigen und leistungsorientierten Zeit verlieren wir den Blick für den Wechsel zwischen aktiver und „nach innen orientierter“ Zeit.

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.



Das Jahresrad – Spirituelles Allgäu im Jahreskreis



Im Westallgäu und in der Ferienregion Allgäu-Bodensee fällt es leicht, dem Kreislauf des Lebens nachzuspüren. Mit unserem Jahresrad möchten wir Ihnen Anreize geben, wieder verstärkt natürlich 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 „dunkle Jahreszeit“ im Herbst und Winter sowie in die „helle Jahreszeit“ im Frühjahr und Sommer.

Natur

Während der Monate der Dunkelheit zieht sich die Natur zurück. Diese Phase sollten auch wir Menschen zur inneren Einkehr und Besinnung, für Ruhe und Entschleunigung nutzen. Mit der Geburt des Lichts rund um das Weihnachtsfest aber kehren Erwartung und Hoffnung auf Helligkeit, auf neue Kraft und Stärke zurück.

Dann endlich erwacht mit dem Frühling und dem Beginn der hellen Jahreszeit die Natur, wächst und gedeiht bis zur vollen Blüte. Auch für uns Menschen ist nun die richtige Zeit gekommen, wieder aktiv zu werden, hinauszugehen und die Blütezeit gemeinsam zu genießen. Gegen Ende des Sommers folgt die Zeit der Ernte. Hier dürfen wir uns über Gewachsenes und im übertragenen Sinn persönlich Erreichtes freuen, bevor sich nicht nur die Natur, sondern auch wir selbst wieder zurückziehen. Der Kreislauf beginnt von neuem.

Mithilfe der vorliegenden Broschüre möchten wir Ihnen das Thema „Kräuter“ näher vorstellen. Es ist ein „Kraftquelle Allgäu“-Baustein der „hellen Zeit“ des Aufbruchs und unsere Experten haben sich zahlreiche Angebote für Sie einfallen lassen. Auf den Seiten 58 und 59 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.

Öffnungszeiten: Mittwoch bis Sonntag 12.00-18.00 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“. Ein Spaziergang durchs Gärtle ist ein durch und durch beglückendes Erlebnis und schenkt jedem, der sich darauf einlässt, Ruhe und inneren Frieden.

Die im Zentrum stehende Trauerbuche gibt Ihnen auf wundersame Weise „himmlische“ Antworten und Kräutersprüche aus alter Zeit erzählen von der Heilkraft der in zwei ovalen Beeten wachsenden Pflanzen.

.....
Kräutergärtle „Himmelszipfele“, Dorfplatz, 88239 Wangen-Leupolz
Ortsverwaltung Leupolz, Tel. 07506 254
.....

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 2016

Termin	Führung	Treffpunkt	Kräuterexperte/in	Seite
Mo. 28.03.	„Wildpflanzen essen lernen“ – kleine Wanderung	Röthenbach	Marianne Stöckeler	17
Mo. 04.04.	Führung „Frühjahrswilde Kräuter“	Opfenbach	Emmy Epple	18
Sa. 09.04.	Wanderung „Mit Wildkräutern fit und gesund ins Frühjahr“	Heimenkirch	Leni Weber	19
Sa. 16.04.	Führung „Bärenstarke Frühlingskräuter“	Bodnegg	Waltraud Wagner	20
Do. 21.04.	Wanderung „Grünkraft ist Lebenskraft“	Lindenberg	Marianne Stöckeler	21
So. 24.04.	„Wildpflanzen essen lernen“ – große Wanderung	Röthenbach	Marianne Stöckeler	22
Mo. 25.04.	Wanderung „Guck mal was da wächst“	Niederwangen	Liesel Jocham	23
Mo. 25.04.	„Wildpflanzen essen lernen“ – kleine Wanderung	Röthenbach	Marianne Stöckeler	17
Sa. 30.04.	Wanderung und Kochkurs „Zurück zur Einfachheit – Wildkräuter sammeln und am Feuer zubereiten“	Ellhofen	Christine Mühler	24
Sa. 30.04.	Wildkräuterwanderung	Heimenkirch	Leni Weber	25
Sa. 30.04.	Führung „Kräuter für die Seele“	Stiefenhofen-Hopfen	Cornelia Stapel	26
Di. 03.05.	Kräuterführung rund um den Seminarhof Sontentor	Bad Wurzach	Sieglinde Waiser-Weber	27
Fr. 06.05.	Vortrag „Heilkräuter und Zauberpflanzen zwischen Haustür und Gartentor“	Isny	Wolf-Dieter Storl	28
Sa. 07.05.	Wanderung und Kochkurs „Zurück zur Einfachheit – Wildkräuter sammeln und am Feuer zubereiten“	Ellhofen	Christine Mühler	24
Mo. 09.05.	Führung „Frühjahrswilde Kräuter“	Opfenbach	Emmy Epple	18
Mi. 11.05.	Kochkurs „Wilde Küche – Frühlingsküche“	Bad Wurzach	Sieglinde Waiser-Weber	29
Do. 12.05.	Wanderung „Guck mal was da wächst“	Niederwangen	Liesel Jocham	23

Termin	Führung	Treffpunkt	Kräuterexperte/in	Seite
Fr. 13.05.	Wanderung und Kochkurs „Wilde Kost am offenen Feuer“	Scheidegg	Christine Giera	30
Mo. 16.05.	„Wildpflanzen essen lernen“ – kleine Wanderung	Röthenbach	Marianne Stöckeler	17
Sa. 21.05.	Wanderung „Die Kräuter der Adelegg“	Leutkirch	Vroni Quatmann	31
Sa. 28.05.	Wanderung „Heilende Drei – köstliche Sieben“	Amtzell	Josefine Stauber	32
So. 29.05.	„Wildpflanzen essen lernen“ – große Wanderung	Röthenbach	Marianne Stöckeler	22
Sa. 04.06.	Wanderung und Kochkurs „Zurück zur Einfachheit – Wildkräuter sammeln und am Feuer zubereiten“	Ellhofen	Christine Mühler	24
Sa. 04.06.	Seminar „Käse, Kräuter, Salz und mehr“	Stiefenhofen oder Lindau	Siegfried Wörner	33
Sa. 04.06.	Wanderung „Frauenkräuter, Weiberkittel und Frauendank“	Heimenkirch	Leni Weber	34
Mo. 06.06.	Führung „Sommerkräuter“	Opfenbach	Emmy Epple	18
Di. 07.06.	Kräuterführung rund um den Seminarhof Sonnentor	Bad Wurzach	Sieglinde Walser-Weber	27
Sa. 11.06.	Kochkurs „Wilde Küche – Leichte Sommerküche“	Bad Wurzach	Sieglinde Walser-Weber	29
Sa. 18.06.	Wanderung und Kochkurs „Zurück zur Einfachheit – Wildkräuter sammeln und am Feuer zubereiten“	Ellhofen	Christine Mühler	24
Sa. 18.06.	Kochkurs „Wilde Küche – Leichte Sommerküche“	Bad Wurzach	Sieglinde Walser-Weber	29
Sa. 18.06.	Wanderung „Die Kräuter der Adelegg“	Isny	Vroni Quatmann	31
Fr. 24.06.	Brauchtumsfest „Johannisfeuer“	Scheidegg	Scheidegg Tourismus	35
Fr. 24.06.	Brauchtumsfest „Johannisfeuer“	Opfenbach	Emmy Epple	36
So. 26.06.	„Wildpflanzen essen lernen“ – große Wanderung	Röthenbach	Marianne Stöckeler	22

Termin	Führung	Treffpunkt	Kräuterexperte/in	Seite
Mo. 27.06.	„Wildpflanzen essen lernen“ – kleine Wanderung	Röthenbach	Marianne Stöckeler	17
Fr. 01.07.	Wanderung und Kochkurs „Wilde Kost am offenen Feuer“	Scheidegg	Christine Giera	30
Sa. 02.07.	Wanderung und Kochkurs „Zurück zur Einfachheit – Wildkräuter sammeln und am Feuer zubereiten“	Ellhofen	Christine Mühler	24
Sa. 02.07.	Seminar „Käse, Kräuter, Salz und mehr“	Stiefenhofen oder Lindau	Siegfried Wörner	33
Mo. 04.07.	Führung „Sommerkräuter“	Opfenbach	Emmy Epple	18
Di. 05.07.	Kräuterführung rund um den Seminarhof Sonnentor	Bad Wurzach	Sieglinde Walser-Weber	27
Fr. 08.07.	Mitsommer Kräuterwanderung	Heimenkirch	Leni Weber	37
Mo. 11.07.	„Wildpflanzen essen lernen“ – kleine Wanderung	Röthenbach	Marianne Stöckeler	17
Fr. 15.07.	Kochkurs „Wilde Küche – Bunte Blütenküche“	Bad Wurzach	Sieglinde Walser-Weber	29
Sa. 16.07.	Männerkochkurs „Wilde Küche – Bunte Blütenküche“	Bad Wurzach	Sieglinde Walser-Weber	29
Sa. 16.07.	Wanderung „Die Kräuter der Adelegg“	Isny	Vroni Quatmann	31
So. 31.07.	„Wildpflanzen essen lernen“ – große Wanderung	Röthenbach	Marianne Stöckeler	22
Mo. 01.08.	„Wildpflanzen essen lernen“ – kleine Wanderung	Röthenbach	Marianne Stöckeler	17
Di. 02.08.	Kräuterführung rund um den Seminarhof Sonnentor	Bad Wurzach	Sieglinde Walser-Weber	27
Fr. 05.08.	Wanderung und Kochkurs „Wilde Kost am offenen Feuer“	Scheidegg	Christine Giera	30
Fr. 05.08.	Kinder-Kräuter-Kochkurs	Stiefenhofen	Axel Kulmus	38
Mo. 08.08.	Führung „Sommerkräuter“	Opfenbach	Emmy Epple	18

Termin	Führung	Treffpunkt	Kräuterexperte/in	Seite
Fr. 12.08.	Wanderung und Kochkurs „Wilde Kost am offenen Feuer“	Scheidegg	Christine Giera	30
Mo. 15.08.	Wanderung „Guck mal was da wächst“	Niederwangen	Liesel Jocham	23
Mo. 15.08.	„Wildpflanzen essen lernen“ – kleine Wanderung	Röthenbach	Marianne Stöckeler	17
Do. 25.08.	Kochkurs beim Kräuterwirt	Stiefenhofen	Axel Kulmus	39
Fr. 26.08.	Kinder-Kräuter-Kochkurs	Stiefenhofen	Axel Kulmus	38
So. 28.08.	„Wildpflanzen essen lernen“ – große Wanderung	Röthenbach	Marianne Stöckeler	22
Sa. 10.09.	Seminar „Käse, Kräuter, Salz und mehr“	Stiefenhofen oder Lindau	Siegfried Wörner	33
Do. 22.09.	Kochkurs beim Kräuterwirt	Stiefenhofen	Axel Kulmus	39
Sa. 24.09.	Wanderung „Die Heilkräft heimischer Bäume“	Heimenkirch	Leni Weber	40
So. 25.09.	„Wildpflanzen essen lernen“ – große Wanderung	Röthenbach	Marianne Stöckeler	22
Sa. 12.11.	Workshop „Kräuterseifen selbst herstellen“	Heimenkirch	Leni Weber	41



Wildpflanzen essen lernen – kleine Runde

Wanderung mit Marianne Stöckeler



Datum	Montag, 28.03.16 Montag, 25.04.16 Montag, 16.05.16 Montag, 27.06.16	Montag, 11.07.16 Montag, 01.08.16 Montag, 15.08.16
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	

Frühjahrs wilde Kräuter/ Sommer-Kräuter

Führung mit Emmy Eppler

Datum	Montag, 04.04.16 Montag, 09.05.16 Montag, 06.06.16	Montag, 04.07.16 Montag, 08.08.16
Beschreibung	Wir lernen verschiedene Kräuter und deren Wirkung kennen und stellen gemeinsam ein Kräutersalz her.	
Treffpunkt	16.00 Uhr Hofkäserei Tannenhof Oberschwabenstr. 16, 88145 Opfenbach	
Dauer	2 Stunden	
Preis p. P.	freiwillige Spende	
Anmeldung	wünschenswert	
Teilnehmer	mind. 5	
Sonstiges	kinderwagengerecht	
Gruppen	Wunschtermin auf Anfrage ab 10 Personen möglich.	
Anbieter und Kontakt	Emmy Eppler Oberschwabenstr. 16a, 88145 Opfenbach Tel. 08385 578	



Mit Wildkräutern fit und gesund ins Frühjahr

Wanderung mit Leni Weber



Datum	Samstag, 09.04.16
Beschreibung	Bei unserer gemeinsamen Kräuterwanderung sammeln wir kraftvolle heimische Frühjahrskräuter, lernen sie näher kennen und erfahren Wissenswertes über die den Organismus stärkenden Eigenschaften. Wir verarbeiten unseren Kräuterschatz im Paul-Beck-Haus Heimenkirch und stellen daraus ein Wildkräuter-Pesto und andere Gerichte her. Anschließend genießen wir unsere Schmankerl gemeinsam und hören zum Abschluss ein Kräutermärchen.
Treffpunkt	14.00 Uhr Familie Weber, Geigersthal 21, 88178 Heimenkirch
Dauer	ca. 1,5 km / ca. 3 bis 3,5 Stunden
Preis p. P.	25 Euro inkl. Material
Anmeldung	bis spätestens 2 Tage vor Termin
Teilnehmer	max. 12
Sonstiges	Festes Schuhwerk und witterungsgerechte Kleidung erforderlich. Bitte Brettchen, Keramikmesser und ein kleines Schraubglas mitbringen.
Gruppen	Wunschtermin auf Anfrage ab 7 Personen möglich.
Anbieter und Kontakt	Leni Weber Geigersthal 21, 88178 Heimenkirch Tel. 08381 6712, plweber@t-online.de

Bärenstarke Frühlingskräuter

Führung mit Waltraud Wagner,
Allgäuer Wildkräuterführerin

Datum	Samstag, 16.04.16 (Ersatztermin bei Regen 23.04.16)
Beschreibung	Bei einer kleinen Kräuterwanderung lernen wir unsere Wildkräuter, die sprießende Grünkraft vor unserer Haustüre, kennen. Wir sammeln einige Kräuter, besprechen ihre vielfältigen Verwendungsmöglichkeiten und verarbeiten und genießen diese gemeinsam.
Treffpunkt	14.00 Uhr Familie Wagner, Tal 3, 88285 Bodnegg
Strecke / Dauer	0,5 km / ca. 2 Stunden
Preis p. P.	10 Euro inkl. Material Kinder unter 10 Jahren 5 Euro
Anmeldung	bis spätestens Donnerstag, 14.04.16
Teilnehmer	6 bis 15
Sonstiges	Gutes Schuhwerk erforderlich. Findet nur bei trockenem Wetter statt.
Anbieter	Waltraud Wagner Tal 3, 88285 Bodnegg
Kontakt	Gästeamt Bodnegg, Frau Pflöghar Tel. 07520 920815, pflöghar@bodnegg.de



„Grünkraft ist Lebenskraft“

Wanderung mit Marianne Stöckeler



Datum	Donnerstag, 21.04.16
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 austechen. Verpflegung: Quellwasser (wird gereicht).
Treffpunkt	13.30 Uhr Uferpromenade beim Waldseeparkplatz, 88161 Lindenberg
Strecke / Dauer	2 bis 3 km / 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

Wildpflanzen essen lernen – große Runde

Wanderung mit Marianne Stöckeler

Datum	Sonntag, 24.04.16 Sonntag, 29.05.16 Sonntag, 26.06.16	Sonntag, 31.07.16 Sonntag, 28.08.16 Sonntag, 25.09.16
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	
Strecke / 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	



Guck mal, was da wächst...

Wanderung und Verkostung mit Liesel Jocham



Datum	Montag, 25.04.16 Donnerstag, 12.05.16	Montag, 15.08.16
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 Familie Jocham, Thomashof, 88239 Niederwangen	
Strecke / Dauer	ca. 2 km / ca. 2,5 Stunden	
Preis p. P.	10 Euro	
Anmeldung	bis spätestens 5 Tage vor Termin	
Teilnehmer	mind. 10	
Sonstiges	kinderwagen- und seniorengerecht	
Gruppen	Wunschtermin auf Anfrage ab 10 Personen möglich.	
Anbieter und Kontakt	Liesel Jocham Dr. Hehleweg 32, 88239 Niederwangen Tel. 07522 6582	

Zurück zur Einfachheit – Wildkräuter sammeln und am Feuer zubereiten

Wanderung und Kochkurs
mit Christine Mühler, Wildkräuterführerin

Datum	Samstag, 30.04.16 Samstag, 07.05.16 Samstag, 04.06.16	Samstag, 18.06.16 Samstag, 02.07.16
Beschreibung	Auf unserem Streifzug durch die energiegeladene Kräuterwelt entdecken wir unzählige Kräuter, die unsere Küche bereichern und unsere Familie gesund halten. Wir beginnen im Kräutergarten mit einem Powertrunk und kochen am idyllischen Tipiplatz ein Drei-Gänge-Menü.	
Treffpunkt	10.00 Uhr In den Weidäckern 13, 88171 Ellhofen	
Dauer	ca. 5 Stunden, Wanderung ca. 1 Stunde	
Preis p. P.	25 Euro inkl. Drei-Gänge-Menü, Kinder 10 Euro	
Anmeldung	bis spätestens 2 Tage vor Termin	
Teilnehmer	ca. 12	
Sonstiges	rollstuhl- und kinderwagengerecht, wenn geländetauglich	
Gruppen	Wunschtermin auf Anfrage ab 6 Personen möglich.	
Anbieter und Kontakt	Christine Mühler – Wild auf Natur In den Weidäckern 13, 88171 Ellhofen Tel. 0170 2926788, christine@muehler.de	



Wildkräuterwanderung

mit Leni Weber



Datum	Samstag, 30.04.16
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 Heilwirkung.
Treffpunkt	14.00 Uhr Familie Weber, Geigersthal 21, 88178 Heimenkirch
Strecke / Dauer	ca. 1,5 bis 2 km / 2 Stunden
Preis p. P.	10 Euro
Anmeldung	bis spätestens 2 Tage vor Termin
Teilnehmer	keine Begrenzung
Sonstiges	Festes Schuhwerk und witterungsgerechte Kleidung erforderlich.
Gruppen	Wunschtermin auf Anfrage ab 7 Personen möglich.
Anbieter und Kontakt	Leni Weber Geigersthal 21, 88178 Heimenkirch Tel. 08381 6712, plweber@t-online.de

Kräuter für die Seele

Führung mit Cornelia Stapel



Datum	Samstag, 30.04.16
Beschreibung	Nutzen wir die Geschenke der Mutter Natur, um die letzte Müdigkeit aus den Gliedern zu vertreiben. Auch wenn wir dem Körper mit dem jungen Grün viel Gutes tun, so dankt es uns vor allem die Seele mit guter Laune und Lebenskraft. Kommen Sie mit und lassen Sie sich verzaubern.
Treffpunkt	11.00 Uhr Sennerei Baldauf, Hopfen 3, 88167 Stiefenhofen
Dauer	ca. 1,5 km / ca. 2 Stunden
Preis p. P.	10 Euro oder Spende
Anmeldung	bis spätestens 2 Tage vor Termin
Teilnehmer	keine Begrenzung
Sonstiges	kinderwagengerecht Findet bei Wind und Wetter statt.
Anbieter und Kontakt	Cornelia Stapel, Heilpraktikerin z.Z. Loisachauenstr. 5, 82496 Oberau Mobil 0162 9829686, conny-fee@gmx.de

Kräuterführung

mit Sieglinde Walser-Weber

Datum	Dienstag, 03.05.16 Dienstag, 07.06.16	Dienstag, 05.07.16 Dienstag, 02.08.16
Beschreibung	Wir erkunden das großzügige Gelände rund um den Seminarhof Sontentor, wo sich auch Brennessel und Co. ein Stell-Dich-Ein geben dürfen. Wir erfahren Wissenswertes über die vielfältigen Verwendungsmöglichkeiten, Inhaltsstoffe, alten Traditionen usw.	
Treffpunkt	17.00 Uhr Parkplatz Seminarhof Sontentor Zum Greut 3, 88410 Bad Wurach-Eintürnen	
Strecke / Dauer	ca. 1,5 Stunden	
Preis p. P.	8 Euro	
Anmeldung	nicht erforderlich	
Teilnehmer	keine Begrenzung	
Sonstiges	kinderwagengerecht. Wetterfeste Kleidung erforderlich.	
Gruppen	Wunschtermin auf Anfrage ab 10 Personen möglich (nur wochentags). Wir laden Sie anschließend zu einem Fünf-Gänge Kräutermenü ein. Preis auf Anfrage.	
Anbieter	Bad Wurach Info Rosengarten 1, 88410 Bad Wurach	
Kontakt	Sieglinde Walser-Weber Tel. 07527 954411, Sp.walser@gmail.com	



Heilkräuter und Zauber- pflanzen zwischen Haustür und Gartentor

Vortrag mit Wolf-Dieter Storl



Datum	Freitag, 06.05.16
Beschreibung	Selbst die gewöhnlichsten Wildkräuter, die oftmals unbeachtet vor der eigenen Haustür gedeihen, haben ihren Wert. Wolf-Dieter Storl gibt Einblick in Eigenschaften und Kräfte dieser Heilpflanzen. Unter anderem werden Brennnessel, Beifuß, Wegerich und Löwenzahn Thema des Vortrages sein.
Treffpunkt	19.30 Uhr Kurhaus am Park Unterer Grabenweg 18, 88316 Isny im Allgäu
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

Wilde Küche

Kochkurs mit Sieglinde Walser-Weber

Datum	Mittwoch, 11.05.16 Frühlingsküche, 14 Uhr Samstag, 11.06.16 Leichte Sommerküche, 10 Uhr Samstag, 18.06.16 Leichte Sommerküche, 10 Uhr Freitag, 15.07.16 Bunte Blütenküche, 14 Uhr Samstag, 16.07.16 Bunte Blütenküche, 10 Uhr (Männerkochkurs)
Beschreibung	In der heutigen Zeit der Supermärkte sind unsere Wildkräuter fast in Vergessenheit geraten. Aber im Vergleich zum Kulturgemüse bieten eben unsere "Wilden" ein Vielfaches mehr an gesunden Inhaltsstoffen. Neben dem gesundheitlichen Aspekt bieten sie weiterhin erstaunliche Aromen und Würznoten, die wir für unsere tägliche Küche verwenden können. Zurück zur Natur – zurück zu sich selbst.
Treffpunkt	15 Minuten vor Beginn Parkplatz Seminarhof Sonnentor Zum Greut 3, 88410 Bad Wurzach-Eintürnen
Strecke / Dauer	ca. 5 Stunden
Preis p. P.	38 Euro inkl. Material
Anmeldung	bis spätestens 1 Woche vor Termin
Teilnehmer	keine Begrenzung
Sonstiges	Wetterfeste Kleidung erforderlich. Evtl. bitte Schürze mitbringen.
Gruppen	Wunschtermin auf Anfrage ab 8 bis 12 Personen möglich.
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

Wanderung und Kochen am Feuer
mit Christine Giera und Djemila Rädler



Datum	Freitag, 13.05.16 Freitag, 01.07.16	Freitag, 05.08.16 Freitag, 12.08.16
Beschreibung	Sammeln Sie Wildkräuter und unvergessliche Eindrücke einmal anders: Wir sammeln Kräuter, Blüten und Früchte der Wiesen und des Waldes. Nach der Kräuterwanderung verarbeiten wir das "Sammelgut" am Feuer zu einem feinen Schmaus und lassen den Tag mit Pflanzenmärchen ausklingen.	
Treffpunkt	14.00 Uhr Parkplatz Kurhaus Am Hammerweiher 1, 88175 Scheidegg	
Strecke / Dauer	ca. 1,5 km / ca. 4 Stunden	
Preis p. P.	30 Euro inkl. Essen und Trinken Kinder 15 Euro	
Anmeldung	bis spätestens 2 Tage vor Termin	
Teilnehmer	5 bis 20	
Sonstiges	kinderwagengerecht	
Gruppen	Wunschtermin auf Anfrage ab 5 Personen möglich.	
Anbieter und Kontakt	Christine Giera Nadenberg 13, 88161 Lindenberg Tel. 08381 82375, chgiera@aol.com	

Die Kräuter der Adelegg

Wanderung im Kreuzthal oder Kürnachtal
mit Vroni Quatmann

Datum	Samstag, 21.05.16 Samstag, 18.06.16	Samstag, 16.07.16
Beschreibung	Gemeinsam mit der Kreuzthalerin Vroni Quatmann die Pflanzenvielfalt der Adelegg erkunden. Die Wanderung führt, teils auf dem GlasMacherWeg und der Wandertrilogie Allgäu, durch Kreuzthal und Kürnachtal zu den schönsten Wildkräuterplätzen. Die zertifizierte Kräuterfachfrau erklärt die Pflanzen und deren Verwendung für Salate, Suppen, Tee oder Likör. Auch die Anwendung als Heilkräuter zur Linderung von Krankheiten und Unterstützung für ein gesundes, naturgerechtes Leben ist Thema.	
Treffpunkt	15.00 Uhr Mai: Wanderparkplatz Schmidfelden, Gemeindegebiet Leutkirch - Tour durch das Kürnachtal. Juni/Juli: Wanderparkplatz Blockwiesen, Gemeindegebiet Isny (zwischen Schmidfelden und Eisenbach) - Tour durch das Kreuzthal.	
Strecke / Dauer	2 bis 3 km / ca. 2 Stunden	
Preis p. P.	7 Euro mit Kurkarte oder Allgäu-Walser-Card 5 Euro	
Anmeldung	nicht erforderlich	
Teilnehmer	mind. 6	
Gruppen	Wunschtermin auf Anfrage möglich.	
Anbieter und Kontakt	Isny Marketing GmbH – Büro für Tourismus Unterer Grabenweg 18, 88316 Isny im Allgäu Tel. 07562 975630, info@isny-tourismus.de	

Heilende Drei – köstliche Sieben

Wanderung mit Josefine Stauber

Datum	Samstag, 28.05.16
Beschreibung	Bei einer kleinen Kräuterwanderung rund um den Hof Lubach erklärt Wildkräuterführerin Josefine Stauber die Heilkraft von Kräutern und stellt mit den Teilnehmern ein Pesto her, das anschließend verkostet wird.
Treffpunkt	14.00 Uhr Hof Lubach, Lubach 1, 88279 Amtzell
Strecke / Dauer	ca. 2 km / ca. 2 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 Personen möglich.
Anbieter und Kontakt	Josefine Stauber Lubach 1, 88279 Amtzell Tel. 07506 247



Käse, Kräuter, Salz und mehr...

Seminar mit Molkereimeister Siegfried Wörner
und Kräuterpädagogin Petra Moch-Wörner



Datum	Samstag, 04.06.16	Samstag, 10.09.16
	Samstag, 02.07.16	
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 10	
Sonstiges	Bitte Tupperdose, Handtuch, 2 Schraubgläser und falls vorhanden einen Mörser mitbringen.	
Gruppen	Wunschtermin auf Anfrage ab 4 Personen möglich.	
Anbieter und Kontakt	Siegfried Wörner und Petra Moch-Wörner Fischergasse 1b, 88131 Lindau Tel. 08382 2747268	

Frauenkräuter, Weiberkittel und Frauendank

Wanderung mit Leni Weber

Datum	Samstag, 04.06.16
Beschreibung	Frauenkräuter standen bei unseren Vorfahren seit Jahrhunderten in hohem Ansehen. Bei dieser Kräuterwanderung lernen wir Frauenmantel, Schafgarbe, Gänsefingerkraut und andere Frauenkräuter näher kennen. Sie unterstützen und stärken uns bei allerlei Beschwerden. Ebenso sind sie auch hilfreich bei der Pflege von Haut und Haar. Wir stellen Produkte für Gesundheit und Schönheit her.
Treffpunkt	14.00 Uhr Familie Weber, Geigersthal 21, 88178 Heimenkirch
Dauer	ca. 1,5 km / 3 Stunden
Preis p. P.	25 Euro
Anmeldung	bis spätestens 2 Tage vor Termin
Teilnehmer	max. 12
Sonstiges	Witterungsgerechte Kleidung und festes Schuhwerk erforderlich. Bitte Brettchen, Keramikmesser und 2 kleine Schraubgläser mitbringen.
Gruppen	Wunschtermin auf Anfrage ab 7 Personen möglich.
Anbieter und Kontakt	Leni Weber Geigersthal 21, 88178 Heimenkirch Tel. 08381 6712, plweber@t-online.de



Johannisfeuer

Brauchtumsfest in Scheidegg



Datum	Freitag, 24.06.16
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

Johannisfeuer

Brauchtumsfest mit Emmy Epple

Datum	Freitag, 24.06.16
Beschreibung	Alphornblasen, Johannisfeuer anzünden, Brauchtumszerklärung, Kräuter und ihre volksheilkundliche Wirkung, fröhlicher Ausklang. Für Essen und Trinken ist gesorgt.
Treffpunkt	20.00 Uhr Frohnenberg, 88145 Opfenbach
Preis p. P.	freier Eintritt
Anmeldung	nicht erforderlich
Teilnehmer	keine Begrenzung
Sonstiges	rollstuhl- und kinderwagengerecht
Anbieter und Kontakt	Emmy Epple Oberschwabenstr. 16a, 88145 Opfenbach Tel. 08385 578



Mitsommer Kräuterwanderung

mit Leni Weber



Datum	Freitag, 08.07.16
Beschreibung	Bei dieser Mittsommer Wanderung 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 Heilwirkung und hören ein Kräutermärchen.
Treffpunkt	18.00 Uhr Bahnübergang Riedhirsch, Ortsteil Heimenkirch
Dauer	ca. 3,5 km / ca. 3 Stunden
Preis p. P.	12 Euro
Anmeldung	bis spätestens 2 Tage vor Termin
Teilnehmer	mind. 6
Sonstiges	Witterungsgerechte Kleidung und festes Schuhwerk erforderlich.
Gruppen	Wunschtermin auf Anfrage ab 6 Personen möglich.
Anbieter und Kontakt	Leni Weber Geigersthal 21, 88178 Heimenkirch Tel. 08381 6712, plweber@t-online.de

Kinder-Kräuter-Kochkurs „Aus der Hexenkräuterküche“

Workshop für Kinder
mit Kräuterwirt Axel Kulmus



Datum	Freitag, 05.08.16	Freitag, 26.08.16
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.	5 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 Kräuterwirt“ Familie Kulmus, Hauptstr. 14, 88167 Stiefenhofen Tel. 08383 92090, info@roessle.net	

Kochkurs beim Kräuterwirt (Landgasthof Rössle)

Workshop mit Axel Kulmus

Datum	Donnerstag, 25.08.16	Donnerstag, 22.09.16
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 Stunden	
Preis p. P.	58 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	

Die Heilkraft heimischer Bäume

Wanderung mit Leni Weber



Datum	Samstag, 24.09.16
Beschreibung	Seit jeher üben Bäume auf uns Menschen eine große Faszination aus. Bäume waren für unsere Vorfahren mächtige Zauberwesen, bewohnt von Geistern und Waldfeen. Sie wurden als Schutzbaum und Wächter am Hof und Dorfplatz gepflanzt. An diesem Nachmittag entdecken wir die knorrige Eiche, die gesellige Roßkastanie und wer uns sonst noch begegnet. Sie alle werden seit Jahrhunderten von uns Menschen für Gesundheit und Wohlbefinden genutzt. Gemeinsam stellen wir ein Baumelixier her und hören ein Baummärchen.
Treffpunkt	14.00 Uhr Familie Weber, Geigersthal 21, 88178 Heimenkirch
Dauer	ca. 2,5 km / 3 Stunden
Preis p. P.	25 Euro
Anmeldung	bis spätestens 2 Tage vor Termin
Teilnehmer	max. 12
Sonstiges	Witterungsgerechte Kleidung und festes Schuhwerk erforderlich. Bitte Brettchen, Keramikmesser und ein kleines Schraubglas mitbringen.
Gruppen	Wunschtermin auf Anfrage ab 6 Personen möglich.
Anbieter und Kontakt	Leni Weber Geigersthal 21, 88178 Heimenkirch Tel. 08381 6712, plweber@t-online.de

Kräuterseifen selbst herstellen

Workshop mit Leni Weber

Datum	Samstag, 12.11.16
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 Seife mit nach Hause nehmen.
Treffpunkt	13.30 Uhr Familie Weber, Geigersthal 21, 88178 Heimenkirch
Dauer	ca. 4 Stunden
Preis p. P.	30 Euro inkl. Material
Anmeldung	bis spätestens 2 Tage vor Termin
Teilnehmer	max. 10
Sonstiges	Bitte Schutzbrille für die Augen, Gummihandschuhe, ein altes Handtuch für den Transport und leere Joghurtbechter oder ähnliches mitbringen.
Gruppen	Wunschtermin auf Anfrage ab 5 Personen 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 53)
- 1x Kräuterwanderung und Wildkräuterkochen am offenen Feuer mit einer unserer „Allgäuer Kräuterfrauen“
- 1x Kräuter-Schlemmermenü in vier Gängen im Landgasthof Rössle „Beim Kräuterwirt“
- 1x Kräuterteemischung aus dem Kräutergarten „Artemisa“



Partnerbetriebe:

- Lindenerger Hof****S, Lindenberg | www.lindenergerhof.de
- Naturlandhaus Krone****S, Maierhöfen | www.naturlandhaus-krone.de
- Hotel Waldsee****S, Lindenberg | www.hotel-waldsee.de
- Landgasthof Rössle „Beim Kräutervirt“****, Stiefenhofen | www.roessle.net
- Kräuterlandhof Tannenhof, Opfenbach (F***/F****) | www.tannenhof-allgaeu.de
- Pension Alpenblick, Lindenberg (F***) | www.alpenblick-lindenberg.de
- Ferienhof Milz, Oberreute (F***) | www.ferienhof-milz.de
- Ferienhof Reichart, Scheidegg (F***) | www.ferienhof-reichart.eu
- Ferienhof Zanker, Opfenbach (F***) | www.ferienhof-zanker.dreamway.info

Termine/Preise:

29.04.–01.05. | 06.05.–08.05. | 03.06.–05.06. |

17.06.–19.06. | 01.07.–03.07.16

(jeweils Freitag bis Sonntag mit Kräutervirt Christine Mühler), vgl. S. 24

12.05.–14.05. | 30.06.–02.07. | 04.08.–06.08. |

11.08.–13.08.16

(jeweils Donnerstag bis Samstag mit Kräutervirt Christine Giera), vgl. S. 30

DZ p. P. ab 160,- Euro |

2 Pers. in der Ferienwohnung ab 223,- 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 Heilkräuterrzimmer 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
- Bärlauch- und Löwenzahnwanderung durch Wiesen und Wälder zur eigenen Berghütte
- Wander-Brotzeit auf der Hütte
- Kräuterölmassage in unserer Massagealm
- Freie Nutzung von Schwimmbad, Wellnessbereich, Tennisplätzen und Wellnessgarten

Termine/Preis:

EZ ab 215,- Euro I DZ p. P. ab 215,- 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 657,- Euro (Nebensaison)
bzw. ab 677,- Euro (Hauptsaison)
Buchbar 30.01.-05.05.16 sowie 24.09.-29.10.16

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 179,- Euro | DZ p. P. ab 175,- Euro

Buchbar 01.05. bis 30.09.16, 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 Halbpension mit 3-Gänge-Menü (Aufpreis 90,- Euro)

Termine/Preise:

EZ ab 440,- Euro | DZ p. P. ab 389,- Euro

Ferienwohnung 425,- Euro p. P.

Buchbar 29.05. bis 30.07.16, 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

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 18,- Euro pro Person und Nacht in der Ferienwohnung).

Termin/Preis:

29.04.-06.05.16

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.

Wir machen das Allgäu farbig mit
Akademie für traditionelles KräuterWissen



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 lebenswerter 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, Baublättern, 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.

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: 29.03.16 bis 06.05.16

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

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

Scheidegg Tourismus
Rathausplatz 8, 88175 Scheidegg
www.scheidegg.de



Westallgäu
Abendstund und Gütevolle



ALLGÄU
... fängt in Württemberg an



Scheidegg
schaffau
Sommerloch über Bodensee

Projektleitung:

Martina Lindenmayr
Westallgäu-Bayerischer Bodensee
Fördergesellschaft mbH (wbF)
www.wbf-mbh.de

Grafik/Layout:

Druckerei Kleb, Kathrin Kleb
Wangen, Telefon 07528 9290

Druck:

Druckwerk Süd, Bad Waldsee

Bildnachweise:

Artemisia-Allgäuer Kräutergarten,
Rolf Brenner, Kirsten Bucher,
Dieltind Castor, Gerti Epple,
Felix, Régine Goueffon, Thomas
Gretler, Claudia Hellwig, Kurhotel
Landhaus König, Landkreis Lindau
(Bodensee), David Knipping,
Kräutergarten Himmelszipfele,
Anneliese Liedtke, Georgia Mühleis,
Christine Mühler, Naturlandhaus
Krone, Scheidegg Tourismus,
Johanna Schäffer, Guido
Schmelich, Cornelia Stapel, Renate
Tschöll, Siegfried Wörner.

Alle Angaben ohne Gewähr.

Stand Dezember 2015



Gefördert durch das Bayerische Staatsministerium für Ernährung,
Landwirtschaft und Forsten und den Europäischen Landwirtschaftsfonds
für die Entwicklung des ländlichen Raums (ELER)

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.



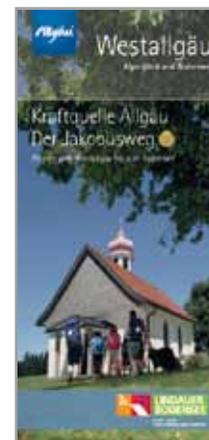
Samstagspilgern



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
Tourist Information Lindenberg
Museumsplatz 1, 88161 Lindenberg
Telefon 08381 9284310
info@westallgaeu.de
www.westallgaeu.de

Scheidegg Tourismus
Rathausplatz 8, 88175 Scheidegg
Telefon 08381 89555
info@scheidegg.de
www.scheidegg.de

