

Allgäu®

# Kraftquelle Allgäu Kräuter

2020



# *Inhalt*

*03*

Kraftquelle  
Allgäu

*06*

Kräuter –  
wahre Schätze  
der Natur

*14*

Veranstaltungen  
rund um das  
Thema Kräuter

*75*

Kräuterpauschalen

*83*

Kontakt und  
Impressum

*08*

Kräutergärten

*65*

Weitere Kräuter-  
experten und  
Seminare

*81*

Kraftquelle Allgäu –  
Pilgern



## *In den Kräutern liegt die Kraft.*

Was wären wir ohne Kräuter? Kräuter können gesund machen. Sie bringen Würze ins Leben, neue Energie, spürbare und sichtbare Lebensfreude. Sie machen unsere Natur bunt und üppig. Kräuter sind ein Glück am Wegesrand. Wir wollen, dass Sie mehr davon haben. Auch wenn Sie ein Mittel gegen Zeitdruck suchen und der Alltag bunter sein dürfte.

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

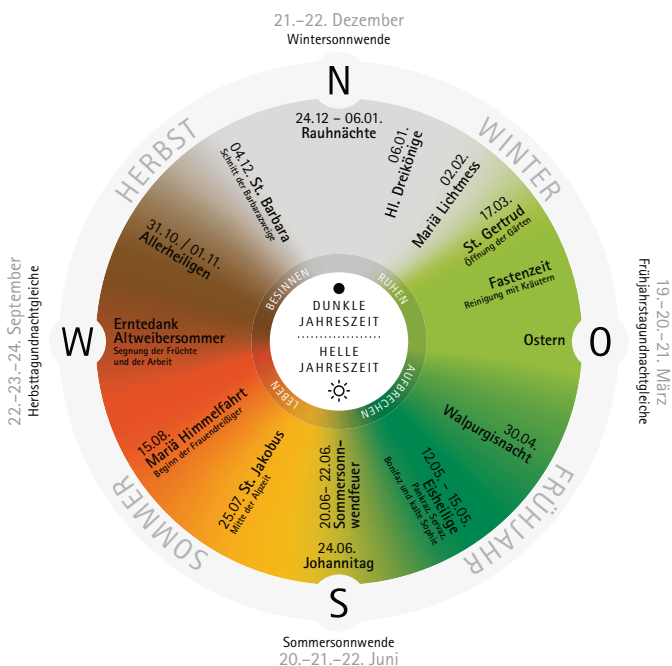
Mit der Kraftquelle Allgäu und mit den Pilger- und Kräuterangeboten bieten wir, die Orte im Westallgäu und im Württembergischen Allgäu, Ihnen gemeinsam mit unseren Experten das ganze Jahr über kleine Auszeiten, die Sie lieben werden. Denn wir alle sehnen uns nach körperlichem und seelischem Wohlbefinden. Wir sehen uns! Bei uns im Westallgäu und im Württembergischen Allgäu...

# Das Jahresrad – Spirituelles Allgäu im Jahreskreis

Im Westallgäu und im Württembergischen Allgäu fällt es leicht, sich dem Kreislauf des Jahres zu öffnen.

Mit unserem Jahresrad, in dem sich uraltes Wissen und ein tiefer Glaube spiegeln, möchten wir Ihnen Anreize geben, wieder verstärkt im Einklang mit der Schöpfung und deren Ursprung zu leben – in Übereinstimmung mit seit Jahrhunderten überlieferten weltlichen und kirchlichen Bräuchen. Wir laden Sie ein, die „Kraftquelle Allgäu“ zu entdecken.

Das Jahresrad unterteilt sich in die dunklen Jahreszeiten von Herbst und Winter und die hellen Jahreszeiten von Frühjahr und Sommer.





In den Monaten der Dunkelheit zieht sich die Natur in ihre Wurzeln zurück. Innere Ruhe und Besinnung können uns Menschen in dieser Phase in unserem oft hektischen Alltag entschleunigen. Mit dem Lichtfest der Heiligen Weihnacht drückt sich die Erwartung und Hoffnung auf wiederkehrende Helligkeit und grünendes Leben aus.

Dann endlich erwacht mit dem Frühling und dem Beginn der hellen Jahreszeit die Natur, wächst und gedeiht aufs Neue. Wir Menschen können wieder aktiver werden, hinausgehen und uns an der wiedererblühten Natur erfreuen, z. B. im Rahmen der Pilger- und Kräuterangebote der „Kraftquelle Allgäu“. Gegen Ende des Sommers folgt die Erntezeit, die voller Dankbarkeit auf Gewachsenes und persönlich Erreichtes blicken darf, bevor sich nicht nur die Pflanzenwelt, sondern auch wir selbst uns wieder in uns zurückziehen. Der Kreislauf beginnt von Neuem.

Unsere Kräuterexperten und Wildkräuterführerinnen haben sich auch in diesem Jahr zahlreiche Angebote einfallen lassen. Diese möchten wir Ihnen in der vorliegenden Kräuterbroschüre näher vorstellen. Auf den Seiten 81 und 82 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 fürs Wasserlassen
V	Veilchen	gibt Gelassenheit
W	Wegwarte	fördert die Intuition
Y	Ysop	gegen Melancholie
Z	Zinnkraut	stärkt das Bindegewebe

[www.wildkrauterfrau.info](http://www.wildkrauterfrau.info)





*Kräutergärten*





# *Artemisia – Allgäuer Kräutergarten*

in Stiefenhofen-Hopfen

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

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



## **Artemisia – Allgäuer Kräutergarten**

Hopfen 29, 88167 Stiefenhofen

Tel. 08386-9605 10, [info@artemisia.de](mailto:info@artemisia.de), [www.artemisia.de](http://www.artemisia.de)

### **Gärtnerei**

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

Samstag und Sonntag 10:00–18:00 Uhr

Immer in Selbstbedienung, Freitag Nachmittag mit Beratung.

### **Hofladen und Teestube**

Mittwoch–Freitag 14:00–18:00 Uhr,

Samstag und Sonntag 10:00–18:00 Uhr



## *Garten der Gesundheit, Sinne und Besinnlichkeit*

in Argenbühl-Eglofs

Auf guter Muttererde mit kiesigem Grund gedeihen auf ca. 500 m<sup>2</sup> typische Pflanzen des Allgäus mit Heilwirkung. Küchenkräuter und verschiedene Skulpturen aus Holz, Eisen und Stein, umgeben von einer Streuobstwiese, ergänzen das Bild eines harmonischen, insektenfreundlichen und erholsamen Kräutergartens der besonderen Art.

Viele Geheimnisse, mystisches und überliefertes Wissen der Heilkräuter, erfahren Sie bei Renate Tschöll.

Angebote für den Sommer 2020 finden Sie auf [www.kraeutergarten-zellers.de](http://www.kraeutergarten-zellers.de).



### **Kräutergarten Zellers**

Zellers 1, 88260 Argenbühl/Eglofs

Tel. 075 22-209 51, [renate.tschoell@kraeutergarten-zellers.de](mailto:renate.tschoell@kraeutergarten-zellers.de)

[www.kraeutergarten-zellers.de](http://www.kraeutergarten-zellers.de)

Öffnungszeiten:

Mai bis September, täglich von 10:00 – 20:00 Uhr.



# *Kräutergärtle Himmelszipfele*

in Wangen-Leupolz

An buntblühenden Staudenbeeten und dem Weinberg vorbei, führt der Weg den Kirchberg von Leupolz hinauf zum Kräutergärtle Himmelszipfele.

Am Eingang vor dem Tor befindet sich das zauberhafte Wunschbrünnele. Hier können die Besucher auf einer einladenden Bank verweilen und dem Froschkönig ihre Sorgen und Wünsche erzählen.

Im Zentrum vom Himmelszipfele steht eine große Trauerbuche, die auf wundersame Weise „himmlische“ Antworten gibt und Kräutersprüche aus alter Zeit erzählen von den heilenden Kräften der Pflanzen. Ein achtsamer Spaziergang durch dieses freundliche Gärtlein schenkt jedem, der sich darauf einlässt, Ruhe und Frieden.

2018 wurde es als UNDEKADE-Projekt und Beispiel für biologische Vielfalt ausgezeichnet.



## **Kräutergärtle Himmelszipfele**

unterhalb der Kirche in 88239 Wangen-Leupolz  
Georgia Mühleis, Tel. 07506-1379, [georgia@abfragen.de](mailto:georgia@abfragen.de)  
[www.himmelszipfele.de](http://www.himmelszipfele.de)

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



# *Superfood Wildkräutergarten*

in Stockenweiler-Hergensweiler

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

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

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



### **Superfood Wildkräutergarten**

Stockenweiler 3, 88138 Hergensweiler  
Heidi Prinz, Tel. 083 88-98190, heidi@online-prinz.de  
[www.heidiskraeuterwelt.tumblr.com](http://www.heidiskraeuterwelt.tumblr.com)

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



# *Mariengarten Natur – Glaube – Kunst*

in Pfärrich

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

In christlichen Glauben begegnen uns Pflanzen in vielfältiger Form. Auf 200 m<sup>2</sup> befinden sich 50 Marien-, 50 Bibelpflanzen und insgesamt 15 Beete, darunter ein Farbe-Pflanzenbeet, ein Minz- und ein Salbeibeet.

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

Um den Zusammenhang zwischen Natur, Glaube und Kunst noch deutlicher zu machen, schließt sich ein kleines Museum an mit Gegenständen aus religiösem und geschichtlichem Brauchtum.



**Marien- und Bibelgarten**  
Pfärrich 7, 88279 Pfärrich

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

Tel. 075 22-5524, guenter.bayer@gmx.de

Führungen 30-60 Minuten

Eintritt: 2,00 €



A hand holding a red rosehip against a background of a basket of red berries.

# *Veran- staltungen 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 beim Kochen am Lagerfeuer, Salben selbst herstellen oder Wildpflanzen essen lernen!

Termin	Führung	Treffpunkt	Kräuter- experte/in	Seite
Do. 19.03.	Führung und Workshop „Frühlingskraft (Superfood) für die ganze Familie“	Hergensweiler	Heidi Prinz	22
Do. 26.03.	Wanderung „Grünkraft ist Lebenskraft“	Lindenberg	Marianne Stöckeler	23
Sa. 28.03.	Waldführung „Unsere größten Pflanzen, die Bäume und ihre Heilwirkungen“	Röthenbach	Rick Frommknecht	24
Sa. 28.03.	Workshop „Pilze züchten leicht gemacht! So einfach geht's.“	Gestratz	Rick Frommknecht	25
So. 29.03.	Waldführung „Unsere größten Pflanzen, die Bäume und ihre Heilwirkungen“	Scheidegg	Rick Frommknecht	24
Sa. 04.04.	Führung und Workshop „Die Kraft der Frühlingskräuter“	Gestratz	Andrea Schröder	26
Sa. 04.04.	Waldführung „Unsere größten Pflanzen, die Bäume und ihre Heilwirkungen“	Weiler	Rick Frommknecht	24
Sa. 04.04.	Workshop „Pilze züchten leicht gemacht! So einfach geht's.“	Lindenberg	Rick Frommknecht	25
So. 05.04.	Führung „Wildkräuterwanderung mit Geschichten, Märchen und Fabeln“	Achberg	Birgitta Haug	27
Sa. 11.04.	Workshop „Pilze züchten leicht gemacht! So einfach geht's.“	Heimenkirch	Rick Frommknecht	25
Mo. 13.04.	Kleine Wanderung „Wildpflanzen essen und giftige Kreuzkräuter erkennen/entfernen lernen“	Röthenbach	Marianne Stöckeler	28
Mi. 15.04.	Führung „Wildkräuter und Insektenpflanzen“	Aitrach	Heike Potrykus	29
Do. 16.04.	Führung „Kräuterspaziergang im Artemisia-Kräutergarten“	Stiefenhofen	Felicitas Hagen	30



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



# Veranstaltungsübersicht

Termin	Führung	Treffpunkt	Kräuter- experte/in	Seite
Mi. 22.04.	Führung und Workshop „Heilsame Wildkräuter des Frühlings“	Hergensweiler	Heidi Prinz	31
Fr. 24.04.	Führung und Verkostung „Frühjahrsputz im Körper mit Wildkräutern“	Argenbühl	Cordula Brack	32
Sa. 25.04.	Geführte Wanderung „Guck mal was da wächst“	Niederwangen	Liesel Jocham	33
So. 26.04.	Große Wanderung „Wildpflanzen essen und giftige Kreuzkräuter erkennen/ entfernen lernen“	Röthenbach	Marianne Stöckeler	34
Sa. 02.05.	Wildkräuterführung	Weiler	Kräuterführer/in	35
So. 03.05.	Führung „Wildkräuter- wanderung mit Geschichten, Märchen und Fabeln“	Achberg	Birgitta Haug	27
Mi. 06.05.	Führung „Kräuterspaziergang im Artemisia-Kräutergarten“	Stiefenhofen	Felicitas Hagen	30
Sa. 09.05.	Kochkurs mit Kräuterführung „Frühlingserwachen“	Bad Wurzach	Sieglinde Walser-Weber	36
Di. 12.05.	Geführte Kräuterwanderung	Leutkirch	Tanja Sonntag	37
Do. 14.05.	Workshop „Bienenwachstücher selbst herstellen“	Opfenbach	Emmy Epple	38
Do. 14.05.	Führung und Workshop „Wildes heimisches Superfood im Frühling“	Hergensweiler	Heidi Prinz	22
Fr. 15.05.	Vortrag „Wir sind Geschöpfe des Waldes“	Isny	Wolf-Dieter Storl	39
Sa. 16.05.	Führung und Workshop „Rund um die Maibowle“	Gestratz	Andrea Schröder	26
So. 17.05.	Wanderung „Die Kräuter der Adelegg“	Isny	Sonja Raiser-Stehr	40
Mi. 20.05.	Führung „Kräuterspaziergang im Artemisia-Kräutergarten“	Stiefenhofen	Felicitas Hagen	30
Fr. 22.05.	Führung „Wildkräuter und Insektenpflanzen“	Aitrach	Heike Potrykus	29
Do. 28.05.	Workshop „Bienenwachstücher selbst herstellen“	Opfenbach	Emmy Epple	38
Sa. 30.05.	Geführte Wanderung „Guck mal was da wächst“	Niederwangen	Liesel Jocham	33
So. 31.05.	Große Wanderung „Wildpflanzen essen und giftige Kreuzkräuter erkennen/ entfernen lernen“	Röthenbach	Marianne Stöckeler	34

Termin	Führung	Treffpunkt	Kräuter- experte/in	Seite
Mo. 01.06.	Kleine Wanderung „Wildpflanzen essen und giftige Kreuzkräuter erkennen/ entfernen lernen“	Röthenbach	Marianne Stöckeler	28
Do. 04.06.	Workshop „Kräuteressig nach eigenem Geschmack herstellen“	Opfenbach	Emmy Epple	41
Do. 04.06.	Führung und Workshop „Heilsame Blüten und Blätter“	Hergensweiler	Heidi Prinz	31
Sa. 06.06.	Wildkräuterführung	Weiler	Kräuterführer/in	35
Sa. 06.06.	Seminar „Käse, Kräuter, Salz und mehr...“	Lindau/ Stiefenhofen	Siegfried Wörner, Petra Moch-Wörner	42
Sa. 06.06.	Wildkräuter-Kochkurs	Weiler	Christian Pieper	43
So. 07.06.	Führung „Wildkräuter – wanderung mit Geschichten, Märchen und Fabeln“	Achberg	Birgitta Haug	27
So. 07.06.	Führung „Unsere grünen Freunde – Helfer für Gesundheit und Vitalität“	Lindenberg	Heike und Horst Huber	44
Di. 09.06.	Geführte Kräuterwanderung	Leutkirch	Tanja Sonntag	37
Sa. 13.06.	Geführte Wanderung „Guck mal was da wächst“	Niederwangen	Liesel Jocham	33
Mi. 17.06.	Führung „Kräuterspaziergang im Artemisia-Kräutergarten“	Stiefenhofen	Felicitas Hagen	30
Do. 18.06.	Workshop „Kräuteressig nach eigenem Geschmack herstellen“	Opfenbach	Emmy Epple	41
Do. 18.06.	Kräuterkochkurs für Erwachsene im Kräutergarten Lavandula	Legau	Tanja Sonntag	45
Fr. 19.06.	Wanderung und Kochkurs „Wilde Kost am offenen Feuer“	Scheidegg	Christine Giera	46
So. 21.06.	Wanderung „Die Kräuter der Adelegg“	Isny	Sonja Raiser-Stehr	40
Mi. 24.06.	Führung und Workshop „Johanniskräuter, die Sonnen- kraft feiern“	Hergensweiler	Heidi Prinz	31
Mi. 24.06.	Johannisfeuer	Scheidegg	Scheidegg Tourismus	47
Sa. 27.06.	Führung und Workshop „Kleine Anleitung zur Pflanzenbestimmung“	Gestratz	Andrea Schröder	26
So. 28.06.	Große Wanderung „Wildpflan- zen essen und giftige Kreuzkräuter erkennen/ entfernen lernen“	Röthenbach	Marianne Stöckeler	34

# Veranstaltungsübersicht

Termin	Führung	Treffpunkt	Kräuter- experte/in	Seite
Mo. 29.06.	Kleine Wanderung „Wildpflanzen essen und giftige Kreuzkräuter erkennen/ entfernen lernen“	Röthenbach	Marianne Stöckeler	28
Sa. 04.07.	Wildkräuterführung	Weiler	Kräuterführer/in	35
Sa. 04.07.	Seminar „Käse, Kräuter, Salz und mehr...“	Lindau/ Stiefenhofen	Siegfried Wörner, Petra Moch-Wörner	42
So. 05.07.	Führung „Wildkräuter- wanderung mit Geschichten, Märchen und Fabeln“	Achberg	Birgitta Haug	27
Do. 09.07.	Workshop „Kräuteresig nach eigenem Geschmack herstellen“	Opfenbach	Emmy Epple	41
Do. 09.07.	Führung „Kräuterspaziergang im Artemisia-Kräutergarten“	Stiefenhofen	Felicitas Hagen	30
Do. 09.07.	Führung und Workshop „Wildes heimisches Superfood im Sommer“	Hergensweiler	Heidi Prinz	22
Fr. 10.07.	Führung und Workshop „Zeit der Fülle – Weiterverarbeitung von Kräutern“	Argenbühl	Cordula Brack	48
Sa. 11.07.	Kochkurs „Wilde Küche: Blütenzauber“	Bad Wurzach	Sieglinde Walser-Weber	49
Di. 14.07.	Geführte Kräuterwanderung	Leutkirch	Tanja Sonntag	37
Do. 16.07.	Kräuterkochkurs für Erwachsene im Kräutergarten Lavandula	Legau	Tanja Sonntag	45
Sa. 18.07.	Führung und Workshop „Sommerkräuter für die Hausapotheke“	Gestratz	Andrea Schröder	26
Sa. 18.07.	Kräuterwanderung „Stille Wasser und wilde Kräuter“	Weiler	Kräuterführer/in	50
So. 19.07.	Wanderung „Die Kräuter der Adelegg“	Isny	Sonja Raiser-Stehr	40
Mi. 22.07.	Führung und Workshop „Heilsame Wildkräuter des Sommers“	Hergensweiler	Heidi Prinz	31
So. 26.07.	Große Wanderung „Wildpflanzen essen und giftige Kreuzkräuter erkennen/ entfernen lernen“	Röthenbach	Marianne Stöckeler	34
Mo. 27.07.	Kleine Wanderung „Wildpflanzen essen und giftige Kreuzkräuter erkennen/ entfernen lernen“	Röthenbach	Marianne Stöckeler	28
Do. 30.07.	Kinder-Kräuter-Kochkurs „Aus der Hexenkräuterküche“	Stiefenhofen	Axel Kulmus	51

Termin	Führung	Treffpunkt	Kräuter- experte/in	Seite
Sa. 01.08.	Wildkräuterführung	Weiler	Kräuterführer/in	35
Di. 04.08.	Kinderführung „Ene mene kuck mal da, welches Kräutlein wächst denn da?“	Argenbühl	Cordula Brack	52
Mi. 05.08.	Führung „Kräuterspaziergang im Artemisia-Kräutergarten“	Stiefenhofen	Felicitas Hagen	30
Fr. 07.08.	Wanderung und Kochkurs „Wilde Kost am offenen Feuer“	Scheidegg	Christine Giera	46
Sa. 08.08.	Führung und Workshop „Kräutersammeln für den Kräuterboschen“	Gestratz	Andrea Schröder	26
So. 09.08.	Führung „Wildkräuterwanderung mit Geschichten, Märchen und Fabeln“	Achberg	Birgitta Haug	27
So. 09.08.	Führung „Unsere grünen Freunde – Helfer für Gesundheit und Vitalität“	Lindenberg	Heike und Horst Huber	44
Di. 11.08.	Geführte Kräuterwanderung	Leutkirch	Tanja Sonntag	37
Di. 11.08.	Pilz-Schnupperführung	Weiler	Rick Frommknecht	53
Do. 13.08.	Führung und Workshop „Kräuterboschen, die Apotheke unserer Vorfahren“	Hergensweiler	Heidi Prinz	31
Sa. 15.08.	Geführte Wanderung „Guck mal was da wächst“	Niederwangen	Liesel Jocham	33
Sa. 15.08.	Pilzseminar	Röthenbach	Rick Frommknecht	54
So. 16.08.	Wanderung „Die Kräuter der Adelegg“	Isny	Sonja Raiser-Stehr	40
So. 16.08.	Pilzseminar	Lindenberg	Rick Frommknecht	54
Di. 18.08.	Pilze Schnupperwanderung	Oberstaufen	Rick Frommknecht	55
Fr. 21.08.	Wanderung und Kochkurs „Wilde Kost am offenen Feuer“	Scheidegg	Christine Giera	46
Do. 27.08.	Führung „Kräuterspaziergang im Artemisia-Kräutergarten“	Stiefenhofen	Felicitas Hagen	30
Fr. 28.08.	Wanderung und Kochkurs „Wilde Kost am offenen Feuer“	Scheidegg	Christine Giera	46
Sa. 29.08.	Wanderung „Alte Baumveteranen – Knorrige Zeithalter“	Oberstaufen	Leni Weber, Sofie Fink	56
So. 30.08.	Große Wanderung „Wildpflanzen essen und giftige Kreuzkräuter erkennen/entfernen lernen“	Röthenbach	Marianne Stöckeler	34



Termin	Führung	Treffpunkt	Kräuter- experthe/in	Seite
Mo. 31.08.	Kleine Wanderung „Wildpflanzen essen und giftige Kreuzkräuter erkennen/ entfernen lernen“	Röthenbach	Marianne Stöckeler	28
Mi. 02.09.	Abendveranstaltung „Sommernachtstraum im Mondschein“	Leupolz	Georgia Mühleis, Dagmar Wurster	57
Do. 03.09.	Kinder-Kräuter-Kochkurs „Aus der Hexenkräuterküche“	Stiefenhofen	Axel Kulmus	51
Sa. 05.09.	Wildkräuterführung	Weiler	Kräuterführer/in	35
Sa. 05.09.	Workshop „Frauendreißiger – heilkraftige Kräuter in dieser besonderen Zeit“	Bad Wurzach	Sieglinde Walser-Weber	58
So. 06.09.	Führung „Wildkräuter- wanderung mit Geschichten, Märchen und Fabeln“	Achberg	Birgitta Haug	27
Di. 08.09.	Geführte Kräuterwanderung	Leutkirch	Tanja Sonntag	37
Di. 08.09.	Pilze Schnupperwanderung	Lindenberg	Rick Frommknecht	55
Sa. 12.09.	Führung und Workshop „Grillen mit Kräutern“	Gestratz	Andrea Schröder	26
Sa. 12.09.	Seminar „Käse, Kräuter, Salz und mehr...“	Lindau/ Stiefenhofen	Siegfried Wörner, Petra Moch-Wörner	42
Sa. 12.09.	Pilzseminar	Oberreute	Rick Frommknecht	54
Do. 17.09.	Führung und Workshop „Gesunde Wildfrüchte in Wald und Wiese“	Hergensweiler	Heidi Prinz	22
Sa. 19.09.	Kräuterwanderung „Stille Wasser und wilde Kräuter“	Weiler	Kräuterführer/in	50
Di. 22.09.	Kochkurs beim Kräuterwirt	Stiefenhofen	Axel Kulmus	59
Mi. 23.09.	Führung „Kräuterspaziergang im Artemisia-Kräutergarten“	Stiefenhofen	Felicitas Hagen	30



Termin	Führung	Treffpunkt	Kräuter- experte/in	Seite
Fr. 25.09.	Workshop „Kräuterseifen selbst herstellen“	Heimenkirch	Leni Weber	60
Sa. 26.09.	Pilzseminar	Weiler	Rick Frommknecht	61
So. 27.09.	Große Wanderung „Wildpflanzen essen und giftige Kreuzkräuter erkennen/ entfernen lernen“	Röthenbach	Marianne Stöckeler	34
Sa. 03.10.	Wildkräuterführung	Weiler	Kräuterführer/in	35
Sa. 03.10.	Workshop „In der Wurzel liegt die Kraft“	Amtzell	Josefine Stauber	62
Do. 08.10.	Führung und Workshop „Traditionelle Wildkräuter- apotheke für den Winter“	Hergensweiler	Heidi Prinz	31
Sa. 10.10.	Führung und Workshop „Heilpflanzen und Wurzeln des Herbstes“	Gestratz	Andrea Schröder	26
Di. 13.10.	Geführte Kräuterwanderung	Leutkirch	Tanja Sonntag	37
Mi. 28.10.	Führung und Workshop „Wildes heimisches Superfood im Herbst“	Hergensweiler	Heidi Prinz	22
Sa. 07.11.	Workshop „Die Heilkraft der heimischen Nadelbäume“	Heimenkirch	Leni Weber	63
Fr. 13.11.	Führung und Workshop „Heilsame Wurzeln der Wildkräuter“	Argenbühl	Cordula Brack	64

# Superfood aus meinem Kräutergarten

Führung und Workshop  
mit Allgäuer  
Wildkräuterführerin  
Heidi Prinz



Do. 19.03.2020 | 16 Uhr  
Frühlingskraft für die ganze Familie

Do. 14.05.2020 | 17 Uhr  
Wildes heimisches Superfood im  
Frühling

Do. 09.07.2020 | 18 Uhr  
Wildes heimisches Superfood im Sommer

Do. 17.09.2020 | 17 Uhr  
Gesunde Wildfrüchte in Wald und  
Wiese

Mi. 28. 10. 2020 | 16 Uhr  
Heimisches Superfood im Herbst

<b>Beschreibung</b>	Bei den Wildkräuterführungen entdecken wir die Schätze der Natur vor unseren Füßen, lernen sie zu erkennen und erfahren, womit sie uns beschenken wollen, wenn wir sie in unser Leben herein lassen. Wir sammeln Wildkräuter passend zur Jahreszeit und stellen miteinander etwas Schmackhaftes her, das gemeinsam vor Ort verzehrt wird.
<b>Treffpunkt</b>	Stockenweiler 3, 88138 Hergensweiler
<b>Strecke / Dauer</b>	max. 2 km, 2,5 bis 3 Stunden
<b>Preis p. P.</b>	19 € inkl. Kräuterführung, Zubereitung und Verkostung Kinder ab 6 Jahre in Begleitung Erwachsener 8 €
<b>Anmeldung</b>	bis spätestens 2 Tage vor Termin
<b>Teilnehmer</b>	6 bis 20 Personen
<b>Sonstiges</b>	bei jeder Witterung witterungsgerechte Kleidung, festes Schuhwerk kleines Taschenmesser oder Schere mitbringen
<b>Gruppen</b>	Wunschtermin auf Anfrage ab 6 Personen möglich, Preis ab 180 €
<b>Anbieter und Kontakt</b>	Heidi Prinz Stockenweiler 3, 88138 Hergensweiler Tel. 083 88-981 90, heidi@online-prinz.de



# Grünkraft ist Lebenskraft

Geführte Wanderung  
mit Marianne Stöckeler



Do. 26.03.2020

Beschreibung	Ziel dieser besonderen Wanderung ist, im Umgang mit diversen Wildpflanzen den individuellen Instinkt und eigene Geschmacksvorlieben zu entdecken und entwickeln. Nebenbei lernen wir giftige Kreuzkräuter kennen und ausstechen. Verpflegung: Quellwasser (wird gereicht).
Treffpunkt	13:30 Uhr Uferpromenade beim Waldseeparkplatz, 88161 Lindenberg
Strecke/Dauer	2 bis 3 km / ca. 3 Stunden
Preis p. P.	freiwillige Spende
Anmeldung	nicht erforderlich
Teilnehmer	keine Begrenzung
Sonstiges	festes Schuhwerk
Gruppen	-
Anbieter und Kontakt	Kultur und Tourismus Lindenberg Museumsplatz 1, 88161 Lindenberg Tel. 083 81-928 43 10 touristinformation@lindenberg.de



# Unsere größten Pflanzen, die Bäume und ihre Heilwirkungen

Geführte Wanderung  
mit Pilzsachverständiger  
der DGfM und  
Volksheilkundler  
Rick Frommknecht



Sa. 28.03.2020

So. 29.03.2020

Sa. 04.04.2020

<b>Beschreibung</b>	Waldführung durch einen sehr artenreichen Wald im Frühjahr mit Einführung in das Ökosystem Wald, Besprechung der Baumarten, Kategorisierung in die einzelnen Baumfamilien und deren Merkmale, Erläuterung der Inhaltsstoffe und Verwendung in der Volksheilkunde unserer Vorfahren. Die Bäume werden meist übersehen in der Kräuterheilkunde. Dennoch sind sie Pflanzen und besitzen fantastische Inhaltsstoffe.
<b>Treffpunkt</b>	09:15 Uhr 28.03.2020 am Bahnhof Röthenbach 29.03.2020 am Busbahnhof Scheidegg 04.04.2020 am Kirchplatz Weiler
<b>Strecke/Dauer</b>	2 km / 2 Stunden
<b>Preis p. P.</b>	18 € max. 3 Kinder bis 12 Jahre kostenlos pro Gruppe
<b>Anmeldung</b>	bis spätestens zum Seminartag
<b>Teilnehmer</b>	5 bis 20 Personen
<b>Sonstiges</b>	bei jeder Witterung festes Schuhwerk
<b>Gruppen</b>	Wunschtermin auf Anfrage möglich
<b>Anbieter und Kontakt</b>	Rick Frommknecht Höhenweg 6, 88179 Irsengund Tel. 01 51-56 22 80 89 allgaeu-mogli@posteo.de

# *Pilze züchten leicht gemacht! So einfach geht's...*

Workshop mit  
Pilzsachverständiger der  
DGfM und  
Volksheilkundler  
Rick Frommknecht



Sa. 28.03.2020

Sa. 04.04.2020

Sa. 11.04.2020

<b>Beschreibung</b>	Wir lernen, wie einfach es sein kann unter bestimmten Voraussetzungen, wie einem kleinen schattigen Fleck im Garten, Pilze zu züchten. Es werden 1 m lange Baumstämme mit Pilzmyzel beimpft. Es kann zwischen folgenden Pilzarten ausgewählt werden: Austernpilz, Shitake, Stockschwämmchen, Rosenseitling, Reishi, Pom Pom, Limonenpilz. Pilzsorten nur nach vorheriger Anfrage, nach Wunsch auch mehrere Sorten. Nach geglücktem beimpfen der Stämme kann zwischen 5 und 12 Jahre geerntet werden.
<b>Treffpunkt</b>	12:45 Uhr 28.03.2020 am Dorfplatz Gestratz 04.04.2020 am Bauhof Kiesgrube Lindenberg 11.04.2020 am Bahnhof Heimenkirch
<b>Strecke/Dauer</b>	ca. 4-5 Stunden
<b>Preis p. P.</b>	90 € inkl. Material max. 3 Kinder bis 12 Jahre kostenlos pro Gruppe
<b>Anmeldung</b>	bis spätestens 3 Wochen vor Termin
<b>Teilnehmer</b>	5 bis 10 Personen
<b>Sonstiges</b>	bei jeder Witterung festes Schuhwerk
<b>Gruppen</b>	Wunschtermin auf Anfrage möglich
<b>Anbieter und Kontakt</b>	Rick Frommknecht Höhenweg 6, 88179 Irsengund Tel. 01 51-56 22 80 89 allgaeu-mogli@posteo.de

# Wild- und Gartenkräuter entdecken

Führung und Workshop  
mit Andrea Schröder



Sa. 04. 04. 2020	Die Kraft der Frühlingskräuter
Sa. 16. 05. 2020	Rund um die Maibowle
Sa. 27. 06. 2020	Kleine Anleitung zur Pflanzenbestimmung
Sa. 18. 07. 2020	Sommerkräuter für die Hausapotheke
Sa. 08. 08. 2020	Kräutersammeln für den Kräuterboschen
Sa. 12. 09. 2020	Grillen mit Kräutern
Sa. 10. 10. 2020	Heilpflanzen und Wurzeln des Herbstes

<b>Beschreibung</b>	Auf einem Rundgang zwischen Dorenwaid und Brugg schauen, riechen und schmecken wir, welche Kräuter am Wegesrand und im Garten zu den unterschiedlichen Jahreszeiten wachsen, entdecken, was wir mögen und erfahren Wissenswertes rund um Pflanzen und Natur.
<b>Treffpunkt</b>	17:00 Uhr Rutzen 57, 88167 Gestratz
<b>Strecke/Dauer</b>	1 km / ca. 2 Stunden
<b>Preis p. P.</b>	10 €
<b>Anmeldung</b>	bis spätestens 1 Tag vor Termin
<b>Teilnehmer</b>	keine Begrenzung
<b>Sonstiges</b>	witterungsgerechte Kleidung festes Schuhwerk kinderwagengerecht
<b>Gruppen</b>	Wunschtermin auf Anfrage möglich
<b>Anbieter und Kontakt</b>	Andrea Schröder Rutzen 57, 88167 Gestratz Tel. 01 70-8 14 43 69

# Wildkräuterwanderung mit Geschichten, Märchen und Fabeln

Führung mit Allgäuer  
Wildkräuterführerin und  
Geschichtenerzählerin  
Birgitta Haug



So.05.04.2020

So.03.05.2020

So.07.06.2020

So.05.07.2020

So.09.08.2020

So.06.09.2020

**Beschreibung** Eine Wildkräuterwanderung der besonderen Art, rund um das Achberger Schloss, durch die stimmungsvolle Flusslandschaft des Argentals. Wir nehmen uns Zeit uns auf den Reichtum dieser Landschaft einzulassen. Bäume und Pflanzen erzählen uns Geschichten, offenbaren uns ihre Pracht, ihre Kräfte und ihr verborgenes Wesen. Baumpersönlichkeiten laden uns ein zu träumen, Stimmungen aufzunehmen und können Kraftort für uns sein, um uns für die kommenden Schritte zu stärken.

**Treffpunkt** 16:00 Uhr  
Parkplatz Schloss Achberg  
Achberg 2, 88147 Achberg

**Strecke/Dauer** 2 km / 1,5-2 Stunden

**Preis p. P.** 10 €  
Kinder sind willkommen und frei

**Anmeldung** wünschenswert

**Teilnehmer** mindestens 8 Personen

**Sonstiges** nur bei trockener Witterung

**Gruppen** Wunschtermin auf Anfrage möglich

**Anbieter  
und Kontakt** Birgitta Haug  
Faustin-Mennel-Str. 15, 88239 Wangen  
Tel. 01 52-34 58 60 40  
geschichtenundkraeuter@web.de

# *Wildpflanzen essen und giftige Kreuzkräuter erkennen / entfernen lernen*

Kleine Wanderung  
mit Marianne Stöckeler



Mo. 13.04.2020

Mo. 01.06.2020

Mo. 29.06.2020

Mo. 27.07.2020

Mo. 31.08.2020

<b>Beschreibung</b>	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. Viele Gesundheitstipps, was tut mir gut, was schadet mir.
<b>Treffpunkt</b>	18:00 Uhr Rathaus Röthenbach Mühlenstr. 1, 88167 Röthenbach
<b>Strecke/Dauer</b>	ca. 2 km / ca. 2,5 Stunden
<b>Preis p. P.</b>	freiwillige Spende
<b>Anmeldung</b>	nicht erforderlich
<b>Teilnehmer</b>	keine Begrenzung
<b>Sonstiges</b>	festes Schuhwerk
<b>Gruppen</b>	–
<b>Anbieter und Kontakt</b>	Marianne Stöckeler Tobelbachstr. 42, 88167 Röthenbach Tel. 08384-1734

# Wildkräuter und Insektenpflanzen

Kräuterführung  
mit Allgäuer  
Wildkräuterführerin und  
Blühbotschafterin  
Heike Potrykus



Mi. 15.04.2020 | 17 Uhr  
Fr. 22.05.2020 | 15 Uhr

<b>Beschreibung</b>	Bei einer Wanderung lernen Sie unsere einheimischen Wildkräuter und ihre vielfältigen Verwendungsmöglichkeiten kennen. Es werden die Anwendung in der Volksheilunde, die Verwendung beim Kochen, die Pflanzen-Mythologie und viele weitere interessante Themen rund um unsere grünen Freunde angesprochen. Auch werden wir einen Blick auf die Welt der Insekten werfen und Sie erhalten Tipps was jeder Einzelne tun kann, damit sich diese auch im Garten wieder wohlfühlen. Vielleicht sehen Sie nach dieser Führung die „Unkräuter“ in Ihrem Garten mit anderen Augen.
<b>Treffpunkt</b>	Rathaus Aitrach Schwalweg 10, 88319 Aitrach
<b>Strecke/Dauer</b>	ca. 2 Stunden
<b>Preis p. P.</b>	10 €
<b>Anmeldung</b>	bis spätestens 1 Tag vor Termin
<b>Teilnehmer</b>	keine Begrenzung
<b>Sonstiges</b>	bei jeder Witterung; witterungsgerechte Kleidung, festes Schuhwerk; auf Anfrage rollstuhl- und kinderwagengerecht
<b>Gruppen</b>	Wunschtermin auf Anfrage möglich
<b>Anbieter und Kontakt</b>	Heike Potrykus Oberau 1, 87740 Buxheim Tel. 083 31-960 5444 heike.potrykus@gmx.net



# Kräuterspaziergang im Artemisia-Garten

Führung mit Gärtnerin  
und Blühbotschafterin  
Felicitas Hagen



Do. 16.04.2020 | 15 Uhr  
Mi. 06.05.2020 | 15 Uhr  
Mi. 20.05.2020 | 18 Uhr  
Mi. 17.06.2020 | 16 Uhr  
Do. 09.07.2020 | 18 Uhr  
Mi. 05.08.2020 | 17 Uhr  
Do. 27.08.2020 | 17 Uhr  
Mi. 23.09.2020 | 15 Uhr

<b>Beschreibung</b>	Der Artemisiagarten heißt uns mit seiner Vielfalt an Lebensräumen und der Fülle von wildwachsenden und kultivierten Kräutern stets willkommen. Ich möchte mit euch Türen in die Kräuterwelt öffnen und auch Kenntnisse über Namen, Merkmale, Verwendungsmöglichkeiten, Kultur, Ernte, Trocknung u.a. teilen. Ein Herzensanliegen ist es mir auch, Einblicke in die faszinierenden Beziehungen von Kräutern und Insekten zu geben. Dazu gibt es auch Tipps, wie wir ihnen Lebensraum bieten können.
<b>Treffpunkt</b>	Parkplatz Artemisia Hopfen 29, 88167 Stiefenhofen
<b>Strecke/Dauer</b>	1,5 bis 2 Stunden
<b>Preis p. P.</b>	9 €
<b>Anmeldung</b>	nicht erforderlich
<b>Teilnehmer</b>	keine Begrenzung
<b>Sonstiges</b>	bei jeder Witterung witterungsgerechte Kleidung, festes Schuhwerk kinderwagengerecht
<b>Gruppen</b>	Wunschtermin auf Anfrage möglich
<b>Anbieter und Kontakt</b>	Artemisia Allgäuer Kräutergarten Hopfen 29, 88167 Stiefenhofen Tel. 083 86-9605 10, info@artemisia.de

# Wertvolle Heilmittel aus meinem Kräutergarten

Führung und Workshop  
mit Allgäuer  
Wildkräuterführerin  
Heidi Prinz



Mi. 22.04.2020 | 17 Uhr  
Heilsame Wildkräuter des Frühlings

Do. 04.06.2020 | 18 Uhr  
Heilsame Blüten und Blätter

Mi. 24.06.2020 | 18 Uhr  
Johanniskräuter, die Sonnenkraft feiern

Mi. 22.07.2020 | 18 Uhr  
Heilsame Wildkräuter des Sommers

Do. 13.08.2020 | 18 Uhr  
Kräuterboschen, die Apotheke  
unserer Vorfahren

Do. 08.10.2020 | 16 Uhr  
Traditionelle Wildkräuterapotheke  
für den Winter

<b>Beschreibung</b>	Bei den Wildkräuterführungen entdecken wir die Schätze der Natur vor unseren Füßen, lernen sie zu erkennen und erfahren, womit sie uns beschenken wollen, wenn wir sie in unser Leben herein lassen. Wir sammeln Wildkräuter passend zur Jahreszeit und stellen daraus traditionelle Heil- und Hausmittel aus dem Wissensschatz unserer Vorfahren her. Diese können von den Teilnehmenden nach Hause mitgenommen werden.
<b>Treffpunkt</b>	Stockenweiler 3, 88138 Hergensweiler
<b>Strecke / Dauer</b>	max. 2 km / 2,5 bis 3 Stunden
<b>Preis p. P.</b>	19 € inkl. Kräuterführung und Heilmittelherstellung Kinder ab 6 Jahre in Begleitung Erwachsener 8 €
<b>Anmeldung</b>	bis spätestens 2 Tage vor Termin
<b>Teilnehmer</b>	6 bis 20 Personen
<b>Sonstiges</b>	bei jeder Witterung witterungsgerechte Kleidung, festes Schuhwerk
<b>Gruppen</b>	Wunschtermin auf Anfrage möglich
<b>Anbieter und Kontakt</b>	Heidi Prinz Stockenweiler 3, 88138 Hergensweiler Tel. 083 88-9 81 90, heidi@online-prinz.de

# Frühjahrsputz im Körper mit Wildkräutern

Führung und Verkostung  
mit Allgäuer  
Wildkräuterführerin und  
Kräutersammlerin  
Cordula Brack



Fr. 24.04.2020

Beschreibung	Essbare und heilsame Wildkräuter – ein Geschenk unserer Natur. Wir entdecken die ersten wilden Kräuter in und um meinen Garten herum – zusammen kochen wir eine 9-Kräutersuppe.
Treffpunkt	15:00 Uhr In den Blumenwiesen 24 88260 Argenbühl-Göttlishofen
Strecke / Dauer	ca. 1,5 Stunden
Preis p. P.	10 € Kinder in Begleitung Erwachsener 5 €
Anmeldung	bis spätestens 2 Tage vor Termin
Teilnehmer	mindestens 5 Personen
Sonstiges	rollstuhl- und kinderwagengerecht
Gruppen	Wunschtermin auf Anfrage möglich
Anbieter und Kontakt	Cordula Brack In den Blumenwiesen 24 88260 Argenbühl-Göttlishofen Tel. 0 75 66-9 45 98 80



# Guck mal was da wächst

Geführte Wanderung  
mit Allgäuer  
Wildkräuterführerin  
Liesel Jocham



Sa. 25.04.2020

Sa. 30.05.2020

Sa. 13.06.2020

Sa. 15.08.2020

<b>Beschreibung</b>	Spannende und lehrreiche Wanderung rund um den Thomashof mit der Allgäuer Wildkräuterführerin Liesel Jocham. Wir besuchen viele Kräuter in Wald und Wiese. Zum Abschluss gibt es eine kulinarische Köstlichkeit, dazu einen Kräuterzaubertrank und ein Wildroseneis. Gerne wandern wir auch mit Kindern.
<b>Treffpunkt</b>	14:00 Uhr Thomashof Dr.-Hehle-Weg 32, 88239 Niederwangen
<b>Strecke/Dauer</b>	ca. 2,5 Stunden
<b>Preis p. P.</b>	10 €
<b>Anmeldung</b>	bis spätestens 5 Tage vor Termin
<b>Teilnehmer</b>	10 bis 20 Personen
<b>Sonstiges</b>	rollstuhl- und kinderwagengerecht
<b>Gruppen</b>	Wunschtermin auf Anfrage ab 10 Personen möglich
<b>Anbieter und Kontakt</b>	Liesel Jocham Dr.-Hehle-Weg 32, 88239 Niederwangen Tel. 07522-6582



# *Wildpflanzen essen und giftige Kreuzkräuter erkennen / entfernen lernen*

Große Wanderung  
mit Marianne Stöckeler



So. 26. 04. 2020

So. 31. 05. 2020

So. 28. 06. 2020

So. 26. 07. 2020

So. 30. 08. 2020

So. 27. 09. 2020

**Beschreibung** Wildpflanzen, kostenlose Ernährung aus der Natur. Sie müssen es nur selbst anwenden. Pflücken und essen: Was mir schmeckt, tut mir gut. Wir wandern – gerne auch mit Kindern – im wunderschönen Allgäu. Nebenbei lernen wir giftige Kreuzkräuter kennen und ausstechen. Viele Gesundheitstipps, was tut mir gut, was schadet mir.

**Treffpunkt** 10:00 Uhr  
Rathaus Röthenbach  
Mühlenstr. 1, 88167 Röthenbach

**Strecke/Dauer** ca. 3 km / ca. 3 bis 5 Stunden je nach Witterung

**Preis p. P.** freiwillige Spende

**Anmeldung** nicht erforderlich

**Teilnehmer** keine Begrenzung

**Sonstiges** festes Schuhwerk

**Gruppen** –

**Anbieter und Kontakt** Marianne Stöckeler  
Tobelbachstr. 42, 88167 Röthenbach  
Tel. 083 84-17 34

# Wildkräuterführung

Geführte Wanderung  
mit Allgäuer  
Wildkräuterführern



Sa.02.05.2020

Sa.06.06.2020

Sa.04.07.2020

Sa.01.08.2020

Sa.05.09.2020

Sa.03.10.2020

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

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

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

**Preis p. P.** 8 €

**Anmeldung** erforderlich

**Teilnehmer** 5 bis 30 Personen

**Sonstiges** festes Schuhwerk

**Gruppen** Wunschtermin auf Anfrage möglich

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



# *Kochkurs mit Kräuterführung „Frühlingserwachen“*

Kochkurs mit Allgäuer  
Wildkräuterführerin  
Sieglinde Walser-Weber



Sa.09.05.2020

Beschreibung	Den Winter aus dem Körper vertreiben. In der Natur finden wir jetzt alles, um unsere wintermüden Körperzellen wieder frisch zu machen. Sammeln wir also die sprießende Grünkraft, die reich an Vitaminen, Mineralien und Vitalstoffen ist. Lecker verpackt in einem mehrgängigen Menü, zu dem wir gemeinsam die Zutaten sammeln, kochen und verköstigen werden.
Treffpunkt	09:45 Uhr Am Bach 3, 88410 Bad Wurzach - Eintürnen
Strecke/Dauer	0,5 km / ca. 5 Stunden
Preis p. P.	38 €
Anmeldung	bis spätestens 2 Wochen vor Termin
Teilnehmer	5 bis 8 Personen
Sonstiges	festes Schuhwerk saubere Ersatzschuhe mitbringen
Gruppen	-
Anbieter	Bad Wurzach Info Rosengarten 1, 88410 Bad Wurzach
Kontakt	Brennessel Et Co. Sieglinde Walser-Weber Tel. 07527-9544 11 sp.walser@gmail.com

# Geführte Kräuter- wanderung

Geführte Wanderung mit  
Allgäuer Wildkräuterfüh-  
rerin und med. geprüfte  
Fastenleiterin  
Tanja Sonntag



Di. 12.05.2020

Di. 09.06.2020

Di. 14.07.2020

Di. 11.08.2020

Di. 08.09.2020

Di. 13.10.2020

<b>Beschreibung</b>	Wildkräuter: Sehen, Riechen und Berühren, mit allen Sinnen erleben. Sie erfahren wie diese Kräuter in der Küche verwendet und auch zu Heilungszwecken eingesetzt werden können. Abgerundet wird die Führung durch eine Kräutergeschichte und einer kleinen Kostprobe.
<b>Treffpunkt</b>	16:00 Uhr Parkplatz Stadtweiher Kemptener Straße 65, 88299 Leutkirch
<b>Strecke / Dauer</b>	1 bis 2 km / 2 Stunden
<b>Preis p. P.</b>	12 € Kinder von 7 bis 12 Jahren 5 €, unter 7 Jahren frei
<b>Anmeldung</b>	bis spätestens 12 Uhr am Tag des Termins
<b>Teilnehmer</b>	5 bis 30 Personen
<b>Sonstiges</b>	witterungsgerechte Kleidung, festes Schuhwerk
<b>Gruppen</b>	Wunschtermin auf Anfrage möglich
<b>Anbieter</b>	Tanja Sonntag Gallusweg 19, 88299 Leutkirch-Ausnang
<b>Kontakt</b>	Allgäuer Kräuterwerkstatt & Bio-Wellness-Pension Lavandula Tanja Sonntag Tel. 01 62-96 17 11 1 tanja-sonntag@online.de





## *Bienenwachstücher selbst herstellen*

Workshop mit Allgäuer  
Wildkräuterführerin  
Emmy Epple



Do. 14.05.2020

Do. 28.05.2020

Beschreibung	Verpackungsmüll vermeiden, die Umwelt schonen und Bienenwachstücher herstellen, einfach und praktisch zum Einpacken von Brot, Wurst, Obst, usw. Jeder Teilnehmer nimmt ein Tuch mit nach Hause.
Treffpunkt	16:00 Uhr Hofkäserei Tannenhof Oberschwabenstr. 16 a, 88145 Opfenbach
Strecke/Dauer	1,5 bis 2 Stunden
Preis p. P.	10 € inkl. Material
Anmeldung	bis spätestens 1 Tag vor Termin
Teilnehmer	5 bis 12 Personen
Sonstiges	rollstuhl- und kinderwagengerecht
Gruppen	Wunschtermin auf Anfrage möglich
Anbieter und Kontakt	Emmy Epple Oberschwabenstr. 16, 88145 Opfenbach Tel. 083 85-578

# Wir sind Geschöpfe des Waldes

Vortrag mit  
Wolf-Dieter Storl



Fr. 15.05.2020

<b>Beschreibung</b>	Der Wald ist eine Heimat der Seele. Warum wir untrennbar mit Bäumen verbunden sind.  In diesem Vortrag geht es nicht um die Botanik unserer einheimischen Flora im Wald oder pharmakologische Wirkstoffe, sondern vielmehr um kulturanthropologische Einblicke in die Tiefen des Waldes sowie die Mythen, Heilkunde, Bilder und Symbole der europäischen Waldvölker. Freuen Sie sich auf einen unterhaltsamen und interessanten Abend mit Wolf-Dieter Storl.
<b>Treffpunkt</b>	19:30 Uhr Kurhaus am Park Unterer Grabenweg 18, 88316 Isny i. A.
<b>Strecke/Dauer</b>	2 Stunden inkl. Pause (ca. 20 Minuten)
<b>Preis p. P.</b>	15 € Schüler, Studenten und Schwerbehinderte 13 €
<b>Anmeldung</b>	Karten erhältlich im Vorverkauf ab 01.02.2020 bei der Isny Marketing GmbH oder online bei <a href="http://www.reservix.de">www.reservix.de</a>
<b>Teilnehmer</b>	-
<b>Sonstiges</b>	rollstuhl- und kinderwagengerecht
<b>Gruppen</b>	-
<b>Anbieter und Kontakt</b>	Isny Marketing GmbH Unterer Grabenweg 18, 88316 Isny i. A. Tel. 07562-975630 <a href="mailto:info@isny-tourismus.de">info@isny-tourismus.de</a>

# Die Kräuter der Adelegg

Geführte Wanderung  
mit Allgäuer  
Wildkräuterführerin  
Sonja Raiser-Stehr



So. 17.05.2020

So. 21.06.2020

So. 19.07.2020

So. 16.08.2020

<b>Beschreibung</b>	In der rauen und gesunden Umgebung der Adelegg entfalten je nach Jahreszeit viele Wildkräuter eine ungeahnte Pracht: ihre Farben, ihren Duft, ihre Kräfte und ihr verborgenes Wesen. Unsere Kräuterechtfrau gibt nicht nur Tipps zur schmackhaften Verwendung der heimischen Wildkräuter in der Küche z.B. für Aufstriche, Suppen oder Tees, sondern erklärt auch deren Wirkung als Heilmittel. So hilft z.B. Spitzwegerich bei Insektenstichen. Die Wanderung führt durch das Kreuzthal zu den schönsten Wildkräuterplätzen.
<b>Treffpunkt</b>	10:00 Uhr Blockwiesen Wanderparkplatz Ulmer Tal (zwischen Schmidfelden und Eisenbach)
<b>Strecke/Dauer</b>	ca. 2 bis 3 km / ca. 2 Stunden
<b>Preis p. P.</b>	9 € mit Allgäu-Walser-Card oder Kurkarte Isny 7 €
<b>Anmeldung</b>	nicht erforderlich
<b>Teilnehmer</b>	mindestens 6 Personen
<b>Sonstiges</b>	witterungsgerechte Kleidung, festes Schuhwerk
<b>Gruppen</b>	Wunschtermin auf Anfrage.
<b>Anbieter und Kontakt</b>	Isny Marketing GmbH Unterer Grabenweg 18, 88316 Isny Tel. 0 75 62-97 56 30 info@isny-tourismus.de



## *Kräuteressig nach eigenem Geschmack herstellen*

Workshop mit Allgäuer  
Wildkräuterführerin  
Emmy Epple



Do. 04.06.2020

Do. 18.06.2020

Do. 09.07.2020

Beschreibung	Quer durch Feld und Garten sammeln wir Kräuter und stellen einen eigenen Kräuteressig her und lernen deren Verwendung..
Treffpunkt	16:00 Uhr Hofkäserei Tannenhof Oberschwabenstr. 16 a, 88145 Opfenbach
Strecke / Dauer	1,5 bis 2 Stunden
Preis p. P.	10 € inkl. Material
Anmeldung	bis spätestens 1 Tag vor Termin
Teilnehmer	5 bis 12 Personen
Sonstiges	2 Schraubgläser mitbringen rollstuhl- und kinderwagengerecht
Gruppen	Wunschtermin auf Anfrage möglich
Anbieter und Kontakt	Emmy Epple Oberschwabenstr. 16, 88145 Opfenbach Tel. 083 85-578

# *Käse, Kräuter, Salz und mehr ...*

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



Sa.06.06.2020

Sa.04.07.2020

Sa.12.09.2020

<b>Beschreibung</b>	Wir stellen gemeinsam Käse und Kräutersalz her. Die hergestellten Produkte können mit nach Hause genommen werden. Die Molke und heimischen Kräuter werden uns nicht nur bei einem Wohlfühl-Fußbad erfreuen. Ein Verwöhntag für alle Sinne.
<b>Treffpunkt</b>	10:00 Uhr je nach Gruppengröße in Lindau oder Stiefenhofen
<b>Strecke/Dauer</b>	ca. 5 Stunden
<b>Preis p. P.</b>	65 € inkl. Material Bei Anmeldung von 2 Personen je 50 €
<b>Anmeldung</b>	bis spätestens 2 Tage vor Termin
<b>Teilnehmer</b>	4 bis 8 Personen
<b>Sonstiges</b>	rollstuhl- und kinderwagengerecht
<b>Gruppen</b>	Wunschtermin auf Anfrage möglich
<b>Anbieter und Kontakt</b>	Siegfried Wörner Fischergasse 1b, 88131 Lindau Tel. 083 82-2 74 72 68, siegfried-woerner@web.de



# Wildkräuter-Kochkurs

Kochkurs mit  
Christian Pieper



Sa.06.06.2020

<b>Beschreibung</b>	Im Anschluss an die Wildkräuterführung am 06.06.2020 (siehe S. 35) findet ein Kochkurs im Gasthof Post in Weiler statt. Hier wird das Wissen der Wildkräuterführung aufgegriffen und in leckeren Rezepten umgesetzt. In der Gasthofküche vermittelt der Chefkoch interessante Ansätze zur kulinarischen Verwendung von Wildkräutern und bereitet mit Ihnen ein 5-Gänge-Menü zu, welches im Anschluss verkostet wird.
<b>Treffpunkt</b>	12:00 Uhr Gasthof Post Fridolin-Holzer-Straße 4, 88171 Weiler im Allgäu
<b>Strecke / Dauer</b>	ca. 3 Stunden
<b>Preis p. P.</b>	50 €
<b>Anmeldung</b>	bis spätestens 03.06.2020 um 12 Uhr bei der Tourist-Information Weiler-Simmerberg
<b>Teilnehmer</b>	5 bis 10 Personen
<b>Sonstiges</b>	-
<b>Gruppen</b>	-
<b>Anbieter</b>	Gasthof zur Post Fridolin-Holzer Straße 4, 88171 Weiler im Allgäu
<b>Kontakt</b>	Tourist-Information Weiler-Simmerberg Tel. 083 87-391 50 info@weiler-simmerberg.de



# Unsere grünen Freunde – Helfer für Gesundheit und Vitalität

Geführte Wanderung  
mit Allgäuer  
Wildkräuterführern  
Heike und Horst Huber



So.07.06.2020

So.09.08.2020

Beschreibung	Bei einer kleinen Wanderung lernen wir Pflanzen kennen, die uns das ganze Jahr begleiten und ihre Heilkräfte doch oft unterschätzt werden.
Treffpunkt	10:00 Uhr Parkplatz Waldsee in Lindenberg (oberer Parkplatz)
Strecke / Dauer	ca. 2 km / 1,5 Stunden
Preis p. P.	8 €
Anmeldung	wünschenswert
Teilnehmer	mindestens 5 Personen
Sonstiges	bei jeder Witterung; witterungsgerechte Kleidung, festes Schuhwerk
Gruppen	Wunschtermin auf Anfrage möglich.
Anbieter und Kontakt	Kultur und Tourismus Lindenberg Museumsplatz 1, 88161 Lindenberg Tel. 083 81-928 43 10 touristinformation@lindenberg.de



# Kräuterkochkurs im Kräutergarten Lavandula

Kochkurs mit Allgäuer  
Wildkräuterführerin und  
med. geprüfte Fasten-  
leiterin Tanja Sonntag



Do. 18.06.2020

Do. 16.07.2020

**Beschreibung** In diesem Kochkurs lernen wir Wildkräuter kennen und schätzen. Wir bereiten ein 4-Gänge-Menü mit fachkundiger Anleitung zu und erfahren vieles über diese Kräuter. In geselliger Runde lassen wir uns das Selbstgekochte schmecken.

**Treffpunkt** 16:00 Uhr  
Lausers 380, 87764 Legau

**Strecke/Dauer** 3,5 Stunden

**Preis p. P.** 55 €

**Anmeldung** bis spätestens 12 Uhr am Tag des Termins

**Teilnehmer** 4 bis 10 Personen

**Sonstiges** -

**Gruppen** Wunschtermin auf Anfrage möglich

**Anbieter** Tanja Sonntag  
Gallusweg 19, 88299 Leutkirch-Ausnang

**Kontakt** Allgäuer Kräuterwerkstatt &  
Bio-Wellness-Pension Lavandula  
Tanja Sonntag  
Tel. 01 62-96 17 11 1  
tanja-sonntag@online.de



# Wilde Kost am offenen Feuer

Wildkräuterwanderung  
und Kochen am Feuer  
mit Christine Giera



Fr. 19.06.2020

Fr. 07.08.2020

Fr. 21.08.2020

Fr. 28.08.2020

**Beschreibung** Ich lade Sie ein, bärenstarke Wildkräuter kennenzulernen, Pflanzen die bei Stichen und Verletzungen helfen oder uns schmecken oder einfach gut tun. Nach dem Sammeln der Kräuter, Blüten und Früchte der Wiesen und des Waldes verarbeiten wir das Sammelgut am Feuer zu einem feinen Schmaus und lassen den Tag mit Pflanzenmärchen ausklingen.

**Treffpunkt** 14:00 Uhr  
Parkplatz am Kurhaus  
Am Hammerweiher 1, 88175 Scheidegg

**Strecke/Dauer** ca. 1,5 km / ca. 4 Stunden

**Preis p. P.** 35 € inkl. Essen und Trinken  
Kinder 15 €

**Anmeldung** bis spätestens 2 Tage vor Termin

**Teilnehmer** 5 bis 20 Personen

**Sonstiges** rollstuhl- und kinderwagengerecht;  
nur bei trockener Witterung

**Gruppen** Wunschtermin auf Anfrage möglich

**Anbieter  
und Kontakt** Christine Giera  
Nadenberg 13, 88161 Lindenberg  
Tel. 0151-25363509  
chgiera@aol.com





## Johannisfeuer

Brauchtumsfest  
in Scheidegg



Mi. 24.06.2020

<b>Beschreibung</b>	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.
<b>Treffpunkt</b>	19:30 Uhr Kurhaus Scheidegg Am Hammerweiher 1, 88175 Scheidegg
<b>Strecke/Dauer</b>	–
<b>Preis p. P.</b>	freier Eintritt
<b>Anmeldung</b>	nicht erforderlich
<b>Teilnehmer</b>	keine Begrenzung
<b>Sonstiges</b>	rollstuhl- und kinderwagengerecht; nur bei guter Witterung
<b>Gruppen</b>	–
<b>Anbieter und Kontakt</b>	Scheidegg-Tourismus Rathausplatz 8, 88175 Scheidegg Tel. 083 81-895 55, info@scheidegg.de

## Zeit der Fülle

Führung und Workshop  
mit Allgäuer Wildkräuter-  
führerin und Kräuter-  
sammlerin Cordula Brack



Fr. 10.07.2020

<b>Beschreibung</b>	Ab der Sommersonnwende beginnt die Zeit der Fülle. Zusammen ernten wir Wildkräuter und verarbeiten sie weiter. Salben, Oxydel, Tinktur, Öle, Tee,... wir schauen uns viele Möglichkeiten an und jeder Teilnehmer stellt seine Produkte selbst her. Ein Workshop bei dem viel Kräuterwissen vermittelt wird – theoretisch und praktisch.
<b>Treffpunkt</b>	15:00 Uhr In den Blumenwiesen 24 88260 Argenbühl-Göttlishofen
<b>Strecke/Dauer</b>	ca. 2 Stunden
<b>Preis p. P.</b>	17 € inkl. Material Kinder in Begleitung eines Erwachsenen 5 €
<b>Anmeldung</b>	bis spätestens 2 Tage vor Termin
<b>Teilnehmer</b>	mindestens 5 Personen
<b>Sonstiges</b>	rollstuhl- und kinderwagengerecht
<b>Gruppen</b>	Wunschtermin auf Anfrage möglich.
<b>Anbieter und Kontakt</b>	Cordula Brack In den Blumenwiesen 24 88260 Argenbühl-Göttlishofen Tel. 075 66-9 45 98 80



# Wilde Küche – Blütenzauber

Kochkurs mit Allgäuer  
Wildkräuterführerin  
Sieglinde Walser-Weber



Sa. 11.07.2020

<b>Beschreibung</b>	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 Aussehens und Duftes sind sie von großer Bedeutung, sondern auch ihrer Inhaltsstoffe wegen. Nachdem wir unsere Zutaten gesammelt haben, bereiten wir diese von der Vorspeise bis zum Dessert gemeinsam zu. In gemütlicher Runde werden wir anschließend essen.
<b>Treffpunkt</b>	09:45 Uhr Am Bach 3, 88410 Bad Wurzach - Eintürnen
<b>Strecke/Dauer</b>	0,5 km / ca. 5 Stunden
<b>Preis p. P.</b>	38 €
<b>Anmeldung</b>	bis spätestens 2 Wochen vor Termin
<b>Teilnehmer</b>	5 bis 8 Personen
<b>Sonstiges</b>	festes Schuhwerk saubere Ersatzschuhe mitbringen
<b>Gruppen</b>	-
<b>Anbieter</b>	Bad Wurzach Info Rosengarten 1, 88410 Bad Wurzach
<b>Kontakt</b>	Brennessel & Co. Sieglinde Walser-Weber Tel. 075 27-95 44 11 sp.walser@gmail.com

# Stille Wasser und wilde Kräuter

Geführte Wanderung  
mit Allgäuer  
Wildkräuterführern



Sa. 18.07.2020

Sa. 19.09.2020

Beschreibung	Wir laufen im beschaulichen Rothachtal in Richtung Siebers und lernen die heimischen Wildkräuter am Wegesrand kennen. An der Siebersquelle besuchen wir das Quellenhaus und können direkt das Mineralwasser einer der ältesten Mineralquellen des Allgäus trinken. Je nach Wetterlage werden auch Kräuterprodukte verkostet oder geräuchert.
Treffpunkt	10:00 Uhr Vor dem Rathaus Kirchplatz 1, 88171 Weiler im Allgäu
Strecke/Dauer	ca. 6 km / ca. 3 Stunden
Preis p. P.	10 €
Anmeldung	erforderlich
Teilnehmer	5 bis 30 Personen
Sonstiges	festes Schuhwerk
Gruppen	Wunschtermin auf Anfrage möglich
Anbieter und Kontakt	Tourist-Information Weiler-Simmerberg Hauptstraße 14, 88171 Weiler im Allgäu Tel. 083 87-391 50 info@weiler-simmerberg.de



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

Workshop für Kinder mit  
Kräuterwirt Axel Kulmus



Do. 30.07.2020  
Do. 03.09.2020

<b>Beschreibung</b>	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.
<b>Treffpunkt</b>	15:00 Uhr, Landgasthof Rössle
<b>Strecke / Dauer</b>	1,75 Stunden
<b>Preis p. P.</b>	6 €
<b>Anmeldung</b>	bis spätestens 2 Tage vor Termin
<b>Teilnehmer</b>	4 bis 10 Personen
<b>Sonstiges</b>	für Kinder von 6 bis 12 Jahren
<b>Gruppen</b>	–
<b>Anbieter und Kontakt</b>	Landgasthof Rössle „Beim Kräuterwirt“ Familie Kulmus Hauptstr. 14, 88167 Stiefenhofen Tel. 083 83-9 2090 info@roessle.net





## *Ene mene kuck mal da, welches Kräutlein wächst denn da?*

Kinder-Kräuterführung  
mit Allgäuer Wildkräuter-  
führerin und Kräuter-  
sammlerin Cordula Brack



Di.04.08.2020

Beschreibung	Heute entdecken die Kleinen unsere wunderbaren grünen Pflanzenfreunde und können danach so manchem Erwachsenen Erstaunliches berichten.
Treffpunkt	15:00 Uhr In den Blumenwiesen 24 88260 Argenbühl-Göttlishofen
Strecke/Dauer	ca. 1,5 Stunden
Preis p. P.	8 € für Kinder zwischen 5 und 12 Jahren
Anmeldung	bis spätestens 2 Tage vor Termin
Teilnehmer	mindestens 5 Personen
Sonstiges	rollstuhl- und kinderwagengerecht
Gruppen	Wunschtermin auf Anfrage möglich.
Anbieter und Kontakt	Cordula Brack In den Blumenwiesen 24 88260 Argenbühl-Göttlishofen Tel. 075 66-94598 80



## Pilz-Schnupperführung

Führung mit Pilzsachverständiger der DGfM und Kräuterheiler  
Rick Frommknecht



Di. 11.08.2020

<b>Beschreibung</b>	Bei der Pilz-Schnupperführung im Trogener Moor lernen wir unsere heimischen Pilze kennen. Eine ganz besondere Art, sich dem Thema Pilze zu nähern. Vom Treffpunkt aus geht es in Fahrgemeinschaften ins Trogener Moor.
<b>Treffpunkt</b>	17:00 Uhr Vor dem Rathaus Kirchplatz 1, 88171 Weiler im Allgäu
<b>Strecke/Dauer</b>	ca. 4 bis 5 km / ca. 2,5 Stunden
<b>Preis p. P.</b>	15 €
<b>Anmeldung</b>	bis spätestens 10.08.2020, 17 Uhr bei der Tourist-Information Weiler-Simmerberg
<b>Teilnehmer</b>	5 bis 20 Personen
<b>Sonstiges</b>	festes Schuhwerk
<b>Gruppen</b>	Wunschtermin auf Anfrage möglich
<b>Anbieter und Kontakt</b>	Tourist-Information Weiler-Simmerberg Hauptstraße 14, 88171 Weiler im Allgäu Tel. 08387-391 50 info@weiler-simmerberg.de



# Pilzseminar

Seminar mit  
Pilzsachverständiger der  
DGfM und Kräuterheiler  
Rick Frommknecht



Sa. 15.08.2020  
So. 16.08.2020  
Sa. 12.09.2020

<b>Beschreibung</b>	Nach einer morgendlichen Kennenlernrunde geht es für uns in einen pilzreichen Wald, um die verschiedenen Pilzkörper direkt am Fundort in der Gruppe zu erläutern. Wir sammeln separat Giftpilze und Speisepilze und gönnen uns eine kleine Wald-Brotzeit. Zurück am Ausgangsort machen wir eine Nachbesprechung der gesammelten Pilze beim Säubern, kategorisieren sie in die verschiedenen Pilzfamilien und bereiten sie vegan/vegetarisch am offenen Feuer zu. Aus Lindenholz schnitzen wir einen Löffel und lassen uns das Pilzgericht gemeinsam schmecken. Falls noch Zeit ist, werden wir nochmals die Giftpilze genauer erläutern.
<b>Treffpunkt</b>	08:45 Uhr 15.08.2020 am Bahnhof Röthenbach 16.08.2020 am Bauhof Kiesgrube Lindenberg 12.09.2020 am Dorfplatz Oberreute
<b>Strecke / Dauer</b>	3 km / 8 bis Stunden
<b>Preis p. P.</b>	72 € inkl. Verpflegung max. 3 Kinder bis 12 Jahre kostenlos pro Gruppe
<b>Anmeldung</b>	bis spätestens zum Seminartag
<b>Teilnehmer</b>	5 bis 10 Personen
<b>Sonstiges</b>	bei jeder Witterung festes Schuhwerk Pilzkorb und Pilzmesser mitbringen
<b>Gruppen</b>	Wunschtermin auf Anfrage möglich
<b>Anbieter und Kontakt</b>	Rick Frommknecht Scheidegger Str. 18, 88171 Weiler i. A. Tel. 01 51-56 22 80 89 allgaeu.mogli@web.de

# *Pilze Schnupper- wanderung*

Seminar mit  
Pilzsachverständiger der  
DGfM und Kräuterheiler  
Rick Frommknecht



Di. 18.08.2020

Di. 08.09.2020

<b>Beschreibung</b>	In einer dreistündigen Wanderung wird ein kleiner Einblick in das hochkomplexe Reich der Pilze vermittelt. Es reicht allerdings nicht tiefere Einblicke zu bekommen – hierzu sollte man das Pilze Intensivseminar buchen (siehe S. 73)
<b>Treffpunkt</b>	08:45 Uhr 18.08.2020 am Bahnhof Oberstaufen 08.09.2020 am Waldsee Lindenberg
<b>Strecke / Dauer</b>	2 km / 3 Stunden
<b>Preis p. P.</b>	36 € max. 3 Kinder bis 12 Jahre kostenlos pro Gruppe
<b>Anmeldung</b>	bis spätestens zum Seminartag
<b>Teilnehmer</b>	10 bis 20 Personen
<b>Sonstiges</b>	bei jeder Witterung Pilzkorb und Pilzmesser mitbringen
<b>Gruppen</b>	Wunschtermin auf Anfrage möglich
<b>Anbieter und Kontakt</b>	Rick Frommknecht Höhenweg 6, 88179 Irsengund Tel. 01 51-56 22 80 89 allgaeu.mogli@web.de



# Alte Baumveteranen – Knorrige Zeithüter

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



Sa. 29.08.2020

<b>Beschreibung</b>	Im Naturpark Nagelfluhkette bei Steibis gibt es noch viele faszinierende, knorrige Zeithüter. Mit ihrem unverwechselbaren Wuchs prägen sie unsere Landschaft. Könnten sie sprechen, würden sie manche Geschichte erzählen: Vom Jungvieh, das Schutz vor Unwetter unter ihrem Blätterdach sucht, und von Lausbuben, die Streiche in ihrem Schatten ausgeheckt haben. Bei unserer Wanderung erzählen wir vom Mythos und der Heilkraft dieser Baumveteranen und hören Geschichten dazu.
<b>Treffpunkt</b>	13:30 Uhr Parkplatz der Hochgratbahn in Oberstaufen, Steibis, am Eingang zur Bahn
<b>Strecke/Dauer</b>	7,33 km / ca. 4 Stunden
<b>Preis p. P.</b>	23 €
<b>Anmeldung</b>	bis spätestens 2 Tage vor Termin
<b>Teilnehmer</b>	mindestens 6 Personen
<b>Sonstiges</b>	nur bei trockener Witterung festes Schuhwerk (Bergschuhe) dringend empfohlen
<b>Gruppen</b>	Wunschtermin auf Anfrage möglich
<b>Anbieter und Kontakt</b>	Leni Weber und Sofie Fink Geigersthal 21, 88178 Heimenkirch Tel. 083 81-67 12 plweber@t-online.de

# *Sommernachtstraum im Mondschein im Kräutergärtele Himmelszipfele*

Abendveranstaltung mit  
Kräuterfrau Georgia  
Mühleis und Yogalehrerin  
Dagmar Wurster



Mi. 02.09.2020

<b>Beschreibung</b>	Wir möchten euch herzlich zu einem schönen Sommerabend im Kräutergärtele Himmelszipfele in Leupolz einladen. Umgeben vom Duft der Kräuter und Blumen im Kräutergärtele Himmelszipfele werden euch Georgie Mühleis und Dagmar Wurster mit Kräutergeschichten, Gedichten und Übungen zum Achtsamsein einen zauberhaften Sommerabend bereiten.
<b>Treffpunkt</b>	19:30 Uhr Kräutergärtele Himmelszipfele unterhalb der Pfarrkirche St. Laurentius in 88239 Wangen-Leupolz
<b>Strecke / Dauer</b>	1,5 Stunden
<b>Preis p. P.</b>	20 €
<b>Anmeldung</b>	bis spätestens 01.09.2020
<b>Teilnehmer</b>	maximal 15 Personen
<b>Sonstiges</b>	Isomatte, Sitzpolster und Decke mitbringen
<b>Gruppen</b>	-
<b>Anbieter und Kontakt</b>	Heimat- und Museumsverein Leupolz e.V. Fachabteilung Kräutergärtele Himmelszipfele Georgia Mühleis 88239 Wangen-Leupolz Tel. 07506-1379 georgia@abfragen.de

# *Frauendreißiger – heilkräftige Kräuter in dieser besonderen Zeit*

Kochkurs mit Allgäuer  
Wildkräuterführerin  
Sieglinde Walser-Weber



Sa.05.09.2020

<b>Beschreibung</b>	Die Heilkraft des Frauendreißiger nutzen und sich seine Hausmittel selber herstellen. Während des 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 herstellen kann, erfahren wir in diesem Workshop. Wir sind keine Ärzte oder Heilpraktiker und ersetzen diese auch nicht, aber in uns schlummern Wissen und Erfahrungen unserer Vorfahren. Diese wieder zu entdecken und zu erfahren, ist Sinn und Zweck dieses Kurses.
<b>Treffpunkt</b>	08:45 Uhr Am Bach 3, 88410 Bad Wurzach - Eintürnen
<b>Strecke/Dauer</b>	0,2 km / ca. 5 Stunden
<b>Preis p. P.</b>	64 € inkl. Verpflegung und Material
<b>Anmeldung</b>	bis spätestens 2 Wochen vor Termin
<b>Teilnehmer</b>	5 bis 10 Personen
<b>Sonstiges</b>	festes Schuhwerk saubere Ersatzschuhe mitbringen
<b>Gruppen</b>	-
<b>Anbieter</b>	Bad Wurzach Info Rosengarten 1, 88410 Bad Wurzach
<b>Kontakt</b>	Brennessel & Co. Sieglinde Walser-Weber Tel. 07527-954411 sp.walser@gmail.com

# Kochkurs beim Kräuter- wirt Landgasthof Rössle

Workshop mit Axel Kulmus



Di. 22.09.2020

**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 Verziern 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.

<b>Treffpunkt</b>	13:00 Uhr, Landgasthof Rössle
<b>Strecke / Dauer</b>	3,5 Stunden
<b>Preis p. P.</b>	68 €
<b>Anmeldung</b>	bis spätestens 1 Woche vor Termin
<b>Teilnehmer</b>	4 bis 8 Personen
<b>Anbieter und Kontakt</b>	Landgasthof Rössle „Beim Kräuterwirt“ Familie Kulmus, Hauptstr. 14, 88167 Stiefenhofen Tel. 083 83-9 20 90 info@roessle.net



## *Kräuterseifen selbst herstellen*

Workshop mit Allgäuer  
Wildkräuterführerin  
Leni Weber



Fr. 25.09.2020

<b>Beschreibung</b>	In diesem Seifenworkshop werden alle Kenntnisse vermittelt, um natürliche, pflegende Pflanzenseife selbst herzustellen. Handgemachte, kaltgerührte Naturseifen mit rückfettenden Pflanzenölen, himmlisch duftenden Kräutern und ätherischen Ölen sorgen für ein unvergleichliches Hautgefühl. Jeder darf seine Seife mit nach Hause nehmen.
<b>Treffpunkt</b>	14:00 Uhr Paul-Bäck-Haus Kempter Straße 6, 88178 Heimenkirch
<b>Strecke/Dauer</b>	ca. 3 Stunden
<b>Preis p. P.</b>	38 € inkl. Material
<b>Anmeldung</b>	bis spätestens 2 Tage vor Termin
<b>Teilnehmer</b>	8 bis 12 Personen
<b>Sonstiges</b>	rollstuhl- und kinderwagengerecht
<b>Gruppen</b>	Wunschtermin auf Anfrage ab 8 Personen möglich, 35 € pro Person
<b>Anbieter und Kontakt</b>	Leni Weber Geigersthal 21, 88178 Heimenkirch Tel. 08381-67 12 plweber@t-online.de

# Pilzseminar

Seminar mit Pilzsachverständiger der DGfM und Kräuterheiler  
Rick Frommknecht



Sa. 26.09.2020

<b>Beschreibung</b>	Das Pilzseminar bringt Ihnen die heimische Welt der Pilze näher – ob Speise- oder Giftpilz. Nach einer Kennenlernrunde auf dem Kirchplatz in Weiler im Allgäu, geht es in Fahrgemeinschaften zu vielversprechenden Pilzrevieren in der Umgebung. Hier werden die Pilze gesammelt und anschließend am Seminarplatz kategorisiert und teilweise verarbeitet.
<b>Treffpunkt</b>	09:00 Uhr Vor dem Rathaus Kirchplatz 1, 88171 Weiler im Allgäu
<b>Strecke/Dauer</b>	ca. 4 bis 5 km / ca. 9 Stunden
<b>Preis p. P.</b>	72 € inkl. Verpflegung max. 3 Kinder bis 12 Jahre kostenlos pro Gruppe
<b>Anmeldung</b>	bis spätestens 24.09.2020, 17:00 Uhr bei der Tourist-Information Weiler-Simmerberg
<b>Teilnehmer</b>	5 bis 10 Personen
<b>Sonstiges</b>	festes Schuhwerk
<b>Gruppen</b>	Wunschtermin auf Anfrage möglich
<b>Anbieter</b>	Rick Frommknecht Höhenweg 6, 88179 Irsengund
<b>Kontakt</b>	Tourist-Information Weiler-Simmerberg Tel. 083 87-391 50 info@weiler-simmerberg.de





## *In der Wurzel liegt die Kraft*

Workshop mit Allgäuer  
Wildkräuterführerin  
Josefine Stauber



Sa. 03. 10. 2020

Beschreibung	Im Herbst ziehen sich die Pflanzenkräfte in die Wurzel zurück. Jetzt ist die perfekte Zeit zum Graben. Wir gehen auf Schatzsuche und graben individuell nach persönlichen Bedürfnissen mit anschließender Beuteverteilung.
Treffpunkt	13:30 Uhr Hof Lubach, Lubach 1, 88279 Amtzell
Strecke/Dauer	ca. 2 km / 2 bis 2,5 Stunden
Preis p. P.	20 €
Anmeldung	bis spätestens 1 Tag vor Termin
Teilnehmer	maximal 7 Personen
Sonstiges	festes Schuhwerk kleines Glas mit Deckel mitbringen
Gruppen	Wunschtermin auf Anfrage
Anbieter und Kontakt	Josefine Stauber Lubach 1, 88279 Amtzell Tel. 07506-247

# Die Heilkraft der heimischen Nadelbäume

Workshop mit Allgäuer  
Wildkräuterführerin  
Leni Weber



Sa.07.11.2020

<b>Beschreibung</b>	Fichte, Lärche und Tanne waren schon immer wichtige Bäume in der Volksheilkunde. Das Harz schützt einen verletzten Baum vor Tieren und Bakterien und verschließt seine Wunden. Nach alter Tradition wurde das Harz gemischt mit Kräutern als „Allgäuer Weihrauch“ zum Räuchern verwendet. Wir stellen aus Harz eine traditionelle „Pechsalbe“ her, von der jeder etwas mit nach Hause nehmen darf.
<b>Treffpunkt</b>	14:00 Uhr Paul-Bäck-Haus Kemptener Straße 6, 88178 Heimenkirch
<b>Strecke / Dauer</b>	ca. 3 Stunden
<b>Preis p. P.</b>	35 € inkl. Material
<b>Anmeldung</b>	bis spätestens 2 Tage vor Termin
<b>Teilnehmer</b>	8 bis 12 Personen
<b>Sonstiges</b>	rollstuhlgerecht
<b>Gruppen</b>	Wunschtermin auf Anfrage möglich
<b>Anbieter und Kontakt</b>	Leni Weber Geigersthal 21, 88178 Heimenkirch Tel. 083 81-67 12 plweber@t-online.de



## Heilsame Wurzeln der Wildkräuter

Führung und Workshop  
mit Allgäuer Wildkräuter-  
führerin und Kräuter-  
sammlerin Cordula Brack



Fr. 13. 11. 2020

Beschreibung	Ab der Herbst-Tag/Nachtgleiche beginnt die Zeit des Wurzelgrabens. Wir verarbeiten unser Sammelgut zu Salben, Tinkturen und Oxymel.
Treffpunkt	15:00 Uhr In den Blumenwiesen 24, 88260 Argenbühl-Göttlishofen
Strecke/Dauer	ca. 1,5 Stunden
Preis p. P.	15 € inkl. Material Kinder in Begleitung eines Erwachsenen 5 €
Anmeldung	bis spätestens 2 Tage vor Termin
Teilnehmer	mindestens 5 Personen
Sonstiges	rollstuhl- und kinderwagengerecht
Gruppen	Wunschtermin auf Anfrage möglich
Anbieter und Kontakt	Cordula Brack In den Blumenwiesen 24 88260 Argenbühl-Göttlishofen Tel. 075 66-9 45 98 80

# *Weitere Kräuter- experten und Seminare*

Kräuter schmecken im Dunkeln, übernachten auf heimeligen Kräuterlandhöfen, feine Kräuterküche genießen oder altes Wissen neu entdecken ...

Bei unseren Kräuter-Experten sind Sie gut aufgehoben!

# *Allgäuer Kräuterland e.V. mit Akademie für Traditionelles Kräuterwissen*

Wir machen das Allgäu farbig ...

Unser Angebot für unsere Mitglieder:

- ◇ Vermittlung von uraltem Wissen, Traditionen und Bräuchen mit Kräutern
- ◇ Fortbildungen mit Kräuter- / Wildkräuterthemen als Jahresausbildungen, Seminare, praktische Workshops, Kochkurse mit Wildkräutern, ...
- ◇ Kräuterführungen zu verschiedenen Themen, z. B. Kräuter des Sommers, Alpen- und Bergkräuter
- ◇ Teilnahme an Kräutermärkten
- ◇ Allgäuer Wildkräuterkongress alle zwei Jahre mit namhaften Kräuterspezialisten
- ◇ Unterstützung beim Anbau von einheimischen Kräutern und Wildkräutern
- ◇ Möglichkeit zur Begegnung und Zusammenarbeit bei den Kräuterstammtischen
- ◇ Fachliche Beratung für Kräuterinteressierte



Unser Seminarprogramm:  
[www.allgaeuer-kraeuterland.de](http://www.allgaeuer-kraeuterland.de)

## Unsere Begeisterung für:

Der Verein bezweckt mit seiner Arbeit die Wiederbelebung von uraltem Brauchtum und Wissen über einheimische Wildkräuter, den Schutz und die Pflege besonders erhaltenswerter Standorte mit heimischen Wildkräutern sowie den Umgang mit Kräutern in allen Bereichen des Lebens, zum Wohlergehen von Mensch und Natur. Die Förderung der Artenvielfalt in unserer Region Allgäu liegt uns am Herzen, um sie so noch lebens- und liebenswerter zu gestalten.

## Jahres-Ausbildung zum / zur Allgäuer Wildkräuterführer/-in

Unsere heimischen Kräuter und insbesondere Wildkräuter intensiv und grundlegend kennenzulernen und mit ihnen zu arbeiten, ist Ziel dieser jahresbegleitenden Grundausbildung. Der Schwerpunkt liegt in der volksheilkundlichen Verwendung der Pflanzen und der Herstellung von traditionellen Heilmitteln wie Salben und Cremes, Essenzen, Heilweine, Pflanzenbrei-umschläge 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/zur zertifizierte/n Wildkräuterführer/in ab.



## Fachausbildung für Selbstversorgung

Eigenes Gemüse aus dem Garten, ergänzt mit essbaren Wildpflanzen, Baumblättern, Waldfrüchten und Pilzen, liefert das ganze Jahr eine hochwertige und schmackhafte Ergänzung zum Speiseplan. Neben einer fachgerechten Auswahl an Gemüse und Obstsorten für unsere Region werden auch die Grundlagen zum Anbau von Gemüse im eigenen Garten erarbeitet. Das sichere Erkennen der häufigsten „Wilden“ aus der Natur bildet die wichtigste Grundlage dieser jahresbegleitenden Fachausbildung. Themen wie die Methoden der Haltbarmachung, die Kräuter-Hausapotheke mit traditionellen, volksheilkundlichen Heilmitteln, sowie selbst hergestellte Körperpflegeprodukte runden die Ausbildung ganzheitlich ab. Alle Inhalte werden in einem umfangreichen Skript mit vielen Rezepten zusammengefasst. Dauer der Ausbildung: Sieben Wochenenden, thematisch einzeln buchbar.

## Kräuterstammtische

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



Unser Seminarprogramm:  
[www.allgaeuer-kraeuterland.de](http://www.allgaeuer-kraeuterland.de)

## *Allgäuer Kräuterlandhöfe*

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

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

Folgende Kräuterlandhöfe heißen Sie im Westallgäu herzlich willkommen!

### **Kräuterlandhof Baur**

Familie Baur  
Hopfen 8, 88167 Stiefenhofen  
Tel. 083 86-21 90  
info@ferienhof-baur.de  
www.ferienhof-baur.de

### **Kräuterlandhof Tannenhof**

Heidrun und Gottfried Epple  
Oberschwabenstr. 16a, 88145 Opfenbach  
Tel. 083 85-92 30 51  
urlaub@tannenhof-allgaeu.de  
www.tannenhof-allgaeu.de



Weitere Informationen unter:  
[www.allgaeuer-kraeuterland.de](http://www.allgaeuer-kraeuterland.de)



# *Lindenberger Kräuterwochen – kulinarischer Genuss*

Termin: 20.03. bis 08.04.2020

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 26. März eine Wildkräuterführung am Waldsee mit der Wildkräuterführerin Marianne Stöckeler (siehe S. 23).

Teilnehmende Betriebe:

**Hotel Lindenberger Hof**

[www.lindenbergerhof.de](http://www.lindenbergerhof.de)

**Gasthof Bayerischer Hof**

[www.bayerischer-hof.info](http://www.bayerischer-hof.info)

**Restaurant Bacalau – Hotel Waldsee**

[www.hotel-waldsee.de](http://www.hotel-waldsee.de)



Kultur und Tourismus Lindenberg  
Museumsplatz 1, 88161 Lindenberg  
Tel. 083 81-9 28 43 10  
[touristinformation@lindenberg.de](mailto:touristinformation@lindenberg.de)  
[www.lindenberg.de](http://www.lindenberg.de)

## *Dunkelzelt cube noir – Ein Fest für die Sinne*

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

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

Termine/Preise 2020

### „Kraftquelle spezial“

**28 € pro Person**

Paare oder größere Gruppen auf Anfrage möglich

Dauer:

2,5 Stunden inklusive cube noir und einer kleinen Wildkräuterwanderung



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

## *Heilvolles Berühren – Pflanzenkraft spüren*

Wir lernen mit Pflanzenkraft zu arbeiten, indem wir für uns selbst ein persönliches Öl kreieren mit „Essenzen der Heilpflanzen“, „Ätherischen Ölen“ und Basisölen wie Mandel-Sesam-Jojoba mischen und anschließend in einer entspannenden Rückenmassage anwenden.

### Termine/Preise 2020

Freitag, 06.03.2020

Freitag, 27.03.2020

Freitag, 17.04.2020

Freitag, 24.04.2020

Beginn	10:00 Uhr bis 18:00 Uhr
Wo	Antonie Dürichen Ebratshofen 14, 88167 Grünenbach
Verpflegung	Vegetarischer Mittagsgenuss & Kaffeepause

### **130 € pro Person**

Maximale Teilnehmerzahl: 6 Personen

Leintuch, großes und kleines Handtuch mitbringen.

Für das leibliche Wohl ist gesorgt.



Info und Anmeldung beim Anbieter:  
Studio Antonie  
Ebratshofen 14, 88167 Grünenbach  
Tel. 083 83-92 16 47  
antonie-duerichen@gmx.de

# *Pilze Intensivseminar*

Nach einer morgendlichen Kennenlernrunde geht es für uns in einen pilzreichen Wald, um die verschiedenen Pilzkörper direkt am Fundort in der Gruppe zu erläutern. Wir sammeln separat Giftpilze und Speisepilze und gönnen uns eine kleine Wald-Brotzeit. Zurück am Ausgangsort machen wir eine Nachbesprechung der gesammelten Pilze beim Säubern, kategorisieren sie in die verschiedenen Pilzfamilien und bereiten sie vegan/vegetarisch am offenen Feuer zu. Aus Lindenholz schnitzen wir einen Löffel und lassen uns das Pilzgericht gemeinsam schmecken. Falls noch Zeit ist, werden die Giftpilze nochmals erläutert. Am zweiten Tag wird das Wissen noch einmal forciert und ein gutes und solides Fundament für Pilzsucher geschaffen. Weiteres auf [www.allgaeu-mogli.com](http://www.allgaeu-mogli.com).

## Termine / Preise 2020

22.08. bis 23.08.2020: 08:45 Uhr am Bahnhof Röthenbach  
05.09. bis 06.09.2020: 08:45 Uhr am Dorfplatz Oberreute  
19.09. bis 20.09.2020: 08.45. Uhr am Busbahnhof Scheidegg  
Wunschtermin auf Anfrage möglich

**135 € pro Person inkl. Vollverpflegung**  
**max. 3 Kinder bis 12 Jahre kostenlos pro Gruppe**

5 bis 10 Personen

Länge/Dauer: 3 km / ca. 14 bis 15 Stunden

Teilnehmer: 5 bis 10 Personen

Bei jeder Witterung

Festes Schuhwerk erforderlich



Info und Buchung beim Anbieter:  
Rick Frommknecht  
Allgäu Mogli - Pilzsachverständiger und Volksheilkundler  
Höhenweg 6, 88179 Irsengund  
Tel. 01 51-56 22 80 40 93  
[allgaeu.mogli@web.de](mailto:allgaeu.mogli@web.de)  
[www.allgaeu-mogli.com](http://www.allgaeu-mogli.com)



## *Wildkräuterseminar mit einem Koch-Workshop „Wildkräuter“*

Der Biologe Rainer Schall nimmt Sie mit auf eine spannende Erkundung der Wildkräuter in unseren heimischen Gefilden. Er zeigt Ihnen an diesen zwei Tagen die sichere Bestimmung von Wildkräutern und welche Gerichte aus ihnen gekocht werden können.

### Termine / Preise 2020

06.06. bis 07.06.2020

Beginn	10:00 Uhr bis 17:00 Uhr
Wo	Treherz
	Parkplatz recht der Kirche, 88319 Aitrach
Verpflegung	Vegetarischer Mittagsgenuss & Kaffeepause

### **150 € pro Person**

Anmeldung bis spätestens 2 Wochen vor Kursbeginn  
Wunschtermin auf Anfrage möglich.



Rainer Schall  
Schlossbergweg 35, 88299 Leutkirch im Allgäu  
Tel. 01 71-47 01 11 8  
info@outdoor-workshop.de

# *Kräuter- pauschalen*

Möchten Sie spannende Wildkräuterwanderungen erleben, abends ein schmackhaftes Kräutermenü genießen oder sich einmal bewusst fast ausschließlich von Kräutern ernähren? Bei folgenden Pauschalen dreht sich alles um die „grüne Kraft“!



## *Kräutererlebnisse im Natur-Landhaus Krone*

### Leistungen

- ◇ 2 Übernachtungen im neuen komfortablen Heilkräuterzimmer des Biohotels Natur-Landhaus Krone
- ◇ 2 x Frühstücksbuffet mit regionalen Produkten
- ◇ 2 x Allgäuer Kräuter-Wahlmenü in vier Gängen mit Heumilch Käsebuffet mit eigener Senf- und Chutneyauswahl
- ◇ 2 x hausgemachtes Kuchenbuffet
- ◇ Freie Nutzung von Panorama-LoungePool, Wellnessbereich, Tennisplätzen und Wellnessgarten

### Termine/Preise 2020

Ganzjährig buchbar von Montag bis Freitag

**EZ 185 €**

**DZ für 2 Personen 370 €**



Info und Buchung beim Anbieter:  
Biohotel Natur-Landhaus Krone  
Sandra und Frank Übelhör  
Kirchweg 2, 88167 Maierhöfen  
Tel. 083 83-2 54, [info@naturlandhaus-krone.de](mailto:info@naturlandhaus-krone.de)  
[www.naturlandhaus-krone.de](http://www.naturlandhaus-krone.de)

# *Kräuter Basenfasten im Natur-Landhaus Krone*

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

## Leistungen

- ◇ 5 oder 7 Übernachtungen inkl. der basenfasten Verpflegung nach der Wacker Methode
- ◇ Einführung in die basenfasten-Kur und Tipps für eine basenreiche Ernährung nach der basenfasten-Zeit
- ◇ Kräutertee, Quellwasser, Ingwerwasser rund um den Tag
- ◇ 2 × Rückenmassage á 30 Minuten
- ◇ 2 × Basenfußbad zum Entschlacken
- ◇ Leberwickel zum Ruhen auf dem Zimmer
- ◇ 2 × geführte Wanderung
- ◇ 2 × Wassergymnastik und Morgengymnastik
- ◇ Einblick in die Küche inkl. Kochtipps
- ◇ Booklet „Mein basenfasten Tagebuch“
- ◇ Sauna- und Wellness-Landschaft mit Panorama-LoungePool, Ruheraum und Wellnessgarten

## Termine/Preise 2020

**EZ 5 Tage ab 749,50 € / 7 Tage ab 936,50 €**

**DZ pro Person 5 Tage ab 769,50 € / 7 Tage ab 964,50 €**



Info und Buchung beim Anbieter:  
Biohotel Natur-Landhaus Krone  
Sandra und Frank Übelhör  
Kirchweg 2, 88167 Maierhöfen  
Tel. 08383-2 54, [info@naturlandhaus-krone.de](mailto:info@naturlandhaus-krone.de)  
[www.naturlandhaus-krone.de](http://www.naturlandhaus-krone.de)





## *Kräuterschnuppertage im Landgasthof Rössle*

### Leistungen

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

### Termine/Preise 2020

Buchbar 14.06. bis 02.08.2020, ab 2 Personen  
Änderungen nach Verfügbarkeit vorbehalten.

**Einzelzimmer ab 225 €**

**Doppelzimmer pro Person ab 215 €**



Info und Buchung beim Anbieter:  
Landgasthof Rössle „Beim Kräutewirt“,  
Familie Kulmus  
Hauptstr. 14, 88167 Stiefenhofen  
Tel. 083 83-9 2090, Fax 083 83-92 09 49  
info@roessle.net, www.roessle.net

# *Kräuterwoche im Landgasthof Rössle*

## Leistungen

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

## Termine/Preise 2020

Buchbar 14.06. bis 02.08.2020, jeweils Sonntag bis Freitag, Ferienwohnung Anreise Samstag, ab 2 Personen. Änderungen nach Verfügbarkeit vorbehalten.

**Einzelzimmer ab 499 €**

**Doppelzimmer pro Person ab 455 €**

**Ferienwohnung ab 510 € pro Person**

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

**Auf Wunsch 5 x 3-Gänge Kräutermenü**

**Aufschlag 95 € pro Person**



Info und Buchung beim Anbieter:  
Landgasthof Rössle „Beim Kräuterwirt“,  
Familie Kulmus  
Hauptstr. 14, 88167 Stiefenhofen  
Tel. 083 83-9 2090, Fax 083 83-92 09 49  
info@roessle.net, www.roessle.net





## *Pilgern – Zeit des Aufbruchs*

Die „Kraftquelle Allgäu“ umfasst neben den Kräutern einen weiteren wichtigen Baustein: Das Pilgern. Das stark zunehmende Interesse am Pilgern begründet sich in dem Bedürfnis der Menschen nach Sinnsuche und Spiritualität. Denn wer pilgert, geht heraus aus den Pflichten und Zwängen des Alltags, öffnet seine Sinne, konzentriert sich auf das Wesentliche und ist bereit, aufzubrechen. Wir, die Orte im Westallgäu und in der Ferienregion Allgäu-Bodensee, laden Sie ein, in der „hellen Zeit“ des Aufbruchs und der Reifung auf Entdeckungsreise zu gehen. Seien Sie uns herzlich willkommen.



## Samstagspilgern

Wir möchten Ihnen die Gelegenheit geben, in das Thema Pilgern „hineinzuschnuppern“. Ob auf dem Jakobusweg, dem Martinusweg, dem Oberschwäbischen Pilgerweg oder einfach auf einem schönen Wegeabschnitt in unserer wunderbaren Landschaft. Das Programmheft ist kostenlos bei den örtlichen Tourist-Informationen oder im Internet unter [www.westallgaeu.de](http://www.westallgaeu.de) erhältlich.

## Pilgern auf dem Jakobusweg

Der Weg ist das Ziel – Auf verschiedenen Routen führt der Jakobusweg quer durch unsere schöne Region vom Westallgäu bis an den Bodensee. Mit unserer Broschüre, die Sie kostenlos in den örtlichen Tourist-Informationen erhalten, möchten wir Ihnen eine informative Unterstützung zu sehenswerten Punkten, Gastronomie, Unterkünften, ÖPNV und vielem mehr an die Hand geben.



## Impressum

### Herausgeber

Westallgäu Tourismus e.V.  
Museumsplatz 1, 88161 Lindenberg  
[www.westallgaeu.de](http://www.westallgaeu.de)



Westallgäu  
Alpenland und Bodensee

Tourismus Württembergisches Allgäu  
Bindstraße 10, 88239 Wangen  
[www.wuerttembergisches-allgaeu.info](http://www.wuerttembergisches-allgaeu.info)



### Konzeption

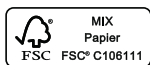
Hinterland –  
Büro für visuelle Kommunikation  
[www.das-hinterland.de](http://www.das-hinterland.de)

### Gestaltung und Satz

Westallgäu Tourismus e.V.

### Druck

Druckhaus Müller OHG  
[www.druckhaus-mueller.de](http://www.druckhaus-mueller.de)



### Bildnachweise

Landratsamt Lindau/Frederick Sams | Titelbild, S. 3, 5, 6, 35, 38, 41, 43, 48,  
50, 52, 74, 80  
deyangeorgiev/Photocase | S. 8, 14  
Artemisia | S. 9  
Renate Tschöll | S. 10  
Georgia Mühleis | S. 11  
Heidi Prinz | S. 12  
Günter Bayer | S. 13  
attem/shutterstock.com | S. 20  
Scheidegg Tourismus | S. 23, 33, 44, 47  
Thomas Gretler | S. 32  
Siegfried Wörner | S. 42  
Guido Schmelich Kitchenkiss Photography | S. 46, 51  
Rick Frommknecht | S. 53, 55  
Mühler | S. 60  
Manfred Thierer | S. 62  
Chamille White/shutterstock.com | S. 64  
Hadrian/shutterstock.com | S. 65  
Gerti Eppele | S. 67  
Heike Potrykus | S. 75  
Naturlandhaus Krone | S. 76  
Landratsamt Lindau/David Knipping | S. 78  
Robert Beuter | S. 81

Alle Angaben ohne Gewähr.

## Weitere Informationen

### **Tourismus Württembergisches Allgäu**

Kontakt über Geschäftsstelle Gästeamt Wangen

Bindstraße 10

88239 Wangen

Tel. +49 75 22 -7 42 11

[info@wuerttembergisches-allgaeu.info](mailto:info@wuerttembergisches-allgaeu.info)

[www.wuerttembergisches-allgaeu.info](http://www.wuerttembergisches-allgaeu.info)

### **Westallgäu Tourismus e. V.**

Kontakt über Tourist-Information Lindenberg

Museumsplatz 1

88161 Lindenberg

Tel. +49 83 81 -9 28 43 10

[info@westallgaeu.de](mailto:info@westallgaeu.de)

[www.westallgaeu.de](http://www.westallgaeu.de)