

Allgäu®

# Kraftquelle Allgäu Kräuter

2023



## *Inhalt*

*03*

Kraftquelle  
Allgäu

*06*

Der Wald – Heimat  
von Kräutern und  
Wildpflanzen!

*14*

Veranstaltungen  
rund um das  
Thema Kräuter

*81*

Kräuterpauschalen

*08*

Kräutergärten

*72*

Weitere Kräuter-  
experten und  
Seminare

*84*

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.

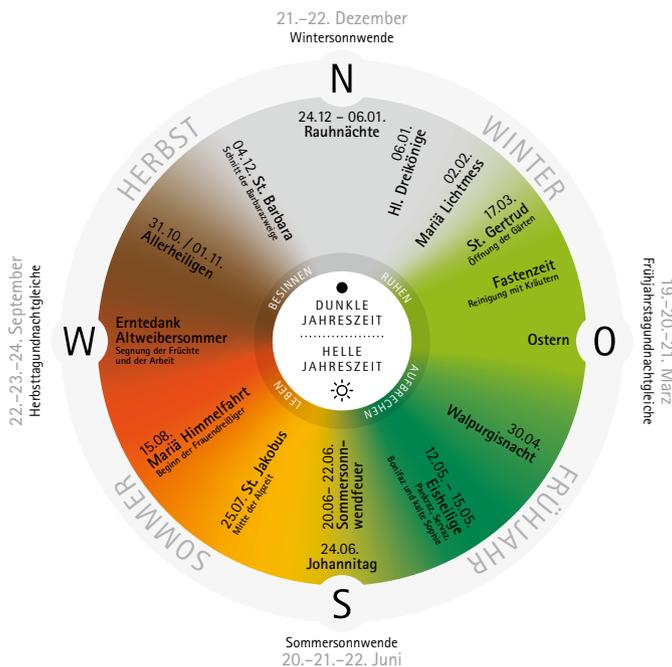
Wir wollen, dass Sie mehr davon haben. Auch wenn Sie ein Mittel zur Entschleunigung suchen oder der Alltag bunter sein dürfte.

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 - Kräuter“ im Jahreslauf mit vielfältigen Angeboten 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 84 und 85 haben wir die wichtigsten Informationen über den zweiten „Kraftquelle Allgäu“-Baustein, das Pilgern, für Sie zusammengestellt.



## *Der Wald – Heimat von Kräutern und Wild- pflanzen!*

Im Allgäu können Sie eine wahre Pracht an heimischen Heilpflanzen erleben, nicht nur auf den Wiesen und am Wegesrand, sondern auch im Wald. So wie die Kräuter spendet der Wald uns Kraft: Er ist ein Ort für alle Sinne, Erholung für Geist und Körper.

Für unsere Region ist der Plenter-, aber auch der Bergwald typisch. Entdecken Sie ihn und seine Schätze gemeinsam mit unseren Kräuterexperten. Auch in den Kräutergärten der Region lässt sich einiges entdecken. Zudem sind sie Orte der Begegnung zwischen uns Menschen und den Heilpflanzen unserer Heimat.

Gehen Sie mit den Allgäuer Wildkräuterfrauen und anderen Kräuterexperten auf geheimnisvolle Erkundungstour 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!



# Kräutergärten



## *Artemisia – Allgäuer Kräutergarten*

in Stiefenhofen-Hopfen

Artemisia ist ein Ort der Begegnung zwischen uns Menschen und den Heilpflanzen unserer Heimat. Das Gelände wird bewusst gestaltet und somit die Kulturlandschaft der Region belebt.

Es soll ein Ort für Menschen, Pflanzen und Tiere gleichermaßen sein.

In der Gärtnerei werden mehr als 200 verschiedene Kräuter und Heilpflanzen zum Verkauf angeboten. Die Teestube lädt zum Verweilen ein, es gibt einen biologischen Mittagstisch, Kaffee, Tee und Kuchen. Im Hofladen erwartet Sie ein großes Angebot an eigens hergestellten Produkten, Büchern und Bio-Lebensmitteln. Auch lohnt sich ein Blick in unseren Veranstaltungskalender.



### **Artemisia – Allgäuer Kräutergarten**

Hopfen 29, 88167 Stiefenhofen

Tel. 08386 960510, [info@artemisia.de](mailto:info@artemisia.de), [www.artemisia.de](http://www.artemisia.de)

### **Öffnungszeiten**

Mittwoch–Freitag 12:00–18:00 Uhr

Samstag und Sonntag 10:00–18:00 Uhr

Mittagstisch immer ab 12:00 Uhr

Selbstbedienung in der Gärtnerei und dem Gemüsekeller jederzeit.



## „Fruchtbares“ – Biolandwirtschaft & Kräutergarten

in Bodnegg

Bei Fruchtbares geht es um die biologische Vielfalt! Diese auf unseren Feldern und Wiesen gezielt durch Humusaufbau und Artenvielfalt zu stärken, macht unsere Böden mit ihrer Pflanzen- und Tierwelt sowie die Gesundheit von uns Menschen zu Gewinnern! In der Biolandwirtschaft in Bodnegg mit Gärten und Landküche wird im Bauerngarten, in Permakultur und Kräutergarten der Bio-Gedanke gelebt. Hier wird Gästen gezeigt, wie Landwirte und Unternehmen sich beim Schutz unserer Böden intelligent vernetzen können und wie regenerative Landwirtschaft von uns allen gestärkt werden kann. Verbraucher erleben, wie aus diesen hochwertigen garteneigenen Rohstoffen ungewöhnliche kreative Genüsse entstehen, welche dann im Hofladen verkauft werden.



### Fruchtbares UG

Seminarräume – Kochstudio-Hofladen – Bio Landwirtschaft  
Buch 7, 88285 Bodnegg

Tel. 07520 923033, info@fruchtbares.de  
www.fruchtbares.de

Öffnungszeiten des Hofladens: Do. bis Sa. 10–17 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  
www.wangen-tourismus.de

Das Kräutergärtle ist öffentlich zugänglich.  
Führungen sind möglich.



## 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. 08388 98190, heidi@online-prinz.de  
www.superfood-in-heidis-garten.de

Der Garten ist jederzeit tagsüber zugänglich.

Eine kleine Kostenbeteiligung ist erwünscht.

Verkauf und Führungen sind nach Absprache gerne möglich.



### 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 erhitze 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)

# 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 beim Kochen am Lagerfeuer, Salben selbst herstellen oder Wildpflanzen essen lernen!

Termin	Veranstaltung	Treffpunkt	Experte/in	S.
Sa. 14.01.	Waldspaziergang – Kiefer u. a. Nadelbäume	Hergensweiler	Heidi Prinz	40
Mo. 16.01.	Räuchern zu Lichtmess	Weiler	Tamara Leuthe	66
Mo. 23.01.	Räuchern zu Lichtmess	Weiler	Tamara Leuthe	66
Mo. 30.01.	Räuchern zu Lichtmess	Weiler	Tamara Leuthe	66
Do. 02.02.	Wald und Wildpflanzen im Jahreslauf	Stiefenhofen	Helga Wollmerstedt	63
Sa. 11.02.	Heilpflanzenspaziergang – Erste Zeichen des Frühlings	Gestratz	Andrea Schröder	32
Sa. 11.02.	Waldspaziergang – Haselnuss	Hergensweiler	Heidi Prinz	40
Sa. 11.03.	Heimat Wald	Gestratz	Andrea Schröder	33
Sa. 11.03.	Waldspaziergang – Schwarzpappel	Hergensweiler	Heidi Prinz	40
Mi. 15.03.	Kräuterwissen der Hildegard von Bingen	Hergensweiler	Heidi Prinz	41
Sa. 18.03.	Mit Oxymel durchs Kräuterjahr	Stiefenhofen	Heidi Prinz	60
Do. 23.03.	Wald und Wildpflanzen im Jahreslauf	Stiefenhofen	Helga Wollmerstedt	63
Sa. 25.03.	Heilpflanzenspaziergang - Reinigende Pflanzen des Frühlings	Gestratz	Andrea Schröder	32
Do. 30.03.	„Grünkraft ist Lebenskraft“	Lindenberg	Marianne Stöckeler	49
Fr. 31.03.	Frühjahrsputz im Körper mit Wildkräutern	Argenbühl	Cordula Brack	26
Sa. 01.04.	Heimat Wald	Gestratz	Andrea Schröder	33
Do. 06.04.	Kräuter und Insekten	Aitrach	Heike Potrykus	24
Fr. 14.04.	Kräuter am Wegesrand	Bad Wurzach	Sieglinde Walser-Weber	28
Fr. 14.04.	Wildkräuterführung durch die Scheidegger Wasserfälle	Scheidegg	Heidi Prinz	56
Fr. 14.04.	Kräuter und Elixiere	Wangen	Irmgard Diem	64
Sa. 15.04.	Altes Knospenwissen	Heimenkirch	Leni Weber	36
Sa. 15.04.	Kräuter und Elixiere	Wangen	Irmgard Diem	64
Sa. 15.04.	Workshop im lebendigen Garten Gemüseanbau und Kräuterkunde	Weiler-Simmerberg	Christine Mühler	70
Sa. 22.04.	Kräuterwanderung	Leutkirch	Marion Simma	44
Sa. 22.04.	Der Plenterwald im Frühjahr	Oberreute	Rick Fromm-knecht	53
Do. 27.04.	Superfood aus Wald und Wiese	Hergensweiler	Heidi Prinz	42

Termin	Veranstaltung	Treffpunkt	Experte/in	S.
Sa. 29.04.	Speisepilze zu Hause züchten	Oberreute	Rick Fromm- knecht	51
Sa. 29.04.	Unsere größten Pflanzen, die Bäume und ihre Heilwirkungen	Oberreute	Rick Fromm- knecht	52
Sa. 29.04.	Workshop im lebendigen Garten	Weiler- Simmerberg	Christine Mühler	70
So. 30.04.	Wildpflanzen essen und giftige Kreuzkräuter erkennen	Röthenbach	Marianne Stöckeler	54
Mo. 01.05.	Wildpflanzen essen und giftige Kreuzkräuter erkennen	Röthenbach	Marianne Stöckeler	55
Do. 04.05.	Wald und Wildpflanzen im Jahreslauf	Stiefen- hofen	Helga Wollmerstedt	63
Fr. 05.05.	Kräuter am Wegesrand	Bad Wurzach	Sieglinde Walser-Weber	28
Fr. 05.05.	Kräuterseifen selber sieden	Heimenkirch	Leni Weber	37
Fr. 05.05.	Kräuter und Elixiere	Wangen	Irmgard Diem	64
Sa. 06.05.	Heilpflanzenspaziergang - zu Walburgis	Gestratz	Andrea Schröder	32
Sa. 06.05.	Kräuter und Elixiere	Wangen	Irmgard Diem	64
Sa. 06.05.	Wildkräuterführung	Weiler	Wildkräuter- führer/in	71
Mi. 10.05.	Waldspaziergang – Was der Wald alles erzählt!	Isny-Neu- trauchburg	Eva Fay	48
Fr. 12.05.	Wildkräuterführung durch die Scheidegger Wasserfälle	Scheidegg	Heidi Prinz	56
Fr. 12.05.	Wildkräuterwanderung mit Kochen am Feuer	Scheidegg	Christine Giera	57
Di. 16.05.	Kräuterwissen der Hildegard von Bingen	Hergens- weiler	Heidi Prinz	41
Mi. 17.05.	Kräuterspaziergang im Artemisia-Garten	Stiefen- hofen	Felicitas Hagen	61
So. 21.05.	Die Kräuter der Adelegg	Buchenberg	Sonja Raiser-Stehr	31
Mi. 24.05.	Waldbaden	Isny	Eva Fay	47
Sa. 27.05.	Bergkräuterführung	Steibis	Christine Mühler	59

Termin	Veranstaltung	Treffpunkt	Experte/in	S.
So. 28.05.	Wildkräuterwanderung mit Geschichten	Achberg	Birgitta Haug	22
So. 28.05.	Wildpflanzen essen und giftige Kreuzkräuter erkennen	Röthenbach	Marianne Stöckeler	54
Mo. 29.05.	Wildpflanzen essen und giftige Kreuzkräuter erkennen	Röthenbach	Marianne Stöckeler	55
Mi. 31.05.	Kräuterspaziergang im Artemisia-Garten	Stiefen- hofen	Felicitas Hagen	61
Do. 01.06.	Kräuter und Insekten	Aitrach	Heike Potrykus	24
Sa. 03.06.	Kinder-Kräuter-Nachmittag	Gestratz	Andrea Schröder	34
Mi. 07.06.	Bio-Genüsse aus dem „Fruchtbares“-Kräutergarten	Bodnegg	Angela Abler-Heilig	29
Fr. 09.06.	Kräuter am Wegesrand	Bad Wurzach	Sieglinde Walser-Weber	28
Fr. 09.06.	Wildkräuterführung durch die Scheidegger Wasserfälle	Scheidegg	Heidi Prinz	56
Sa. 10.06.	Musik zwischen Löwenzahn und Wiesenknopf	Gestratz	Andrea Schröder	35
Mi. 14.06.	Waldspaziergang – Was der Wald alles erzählt!	Isny-Neu- trauchburg	Eva Fay	48
Do. 15.06.	Heilsames aus Wald und Wiese	Hergens- weiler	Heidi Prinz	43
Sa. 17.06.	Kraftquelle Wald	Achberg	Birgitta Haug	23
Sa. 17.06.	Kräuterwanderung – Stille Wasser und wilde Kräuter	Weiler	Wildkräuter- führer/in	68
So. 18.06.	Die Kräuter der Adelegg	Buchenberg	Sonja Raiser-Stehr	31
Mi. 22.06.	Kräuterspaziergang im Artemisia-Garten	Stiefen- hofen	Felicitas Hagen	61
Do. 22.06.	Wald und Wildpflanzen im Jahreslauf	Stiefen- hofen	Helga Wollmerstedt	63
Fr. 23.06.	Zeit der Fülle – Weiterverarbeitung von Kräutern	Argenbühl	Cordula Brack	27
Fr. 23.06.	Wildkräuterwanderung mit Kochen am Feuer	Scheidegg	Christine Giera	57

Termin	Veranstaltung	Treffpunkt	Experte/in	S.
Fr. 23.06.	Kräuterkränze binden im Rhythmus der Jahreszeiten	Stiefenhofen	Martina Eichmann	62
Sa. 24.06.	Johanniskräuterwanderung mit Herstellung von Ölen	Bodnegg	Waltraud Wagner	30
Sa. 24.06.	Johannisfeuer	Scheidegg	Brauchtumsfest	58
Sa. 24.06.	Bergkräuterführung	Steibis	Christine Mühler	59
Sa. 24.06.	Mit Oxymel durchs Kräuterjahr	Stiefenhofen	Heidi Prinz	60
Sa. 24.06.	Wildkräuterführung	Weiler	Wildkräuterführer/in	71
So. 25.06.	Wildpflanzen essen und giftige Kreuzkräuter erkennen	Röthenbach	Marianne Stöckeler	54
Mo. 26.06.	Wildpflanzen essen und giftige Kreuzkräuter erkennen	Röthenbach	Marianne Stöckeler	55
Mi. 28.06.	Waldbaden	Isny	Eva Fay	47
Sa. 01.07.	Wildkräuterführung	Weiler	Wildkräuterführer/in	71
Fr. 07.07.	Kräuter am Wegesrand	Bad Wurzach	Sieglinde Walser-Weber	28
Mi. 13.07.	Kräuterspaziergang im Artemisia-Garten	Stiefenhofen	Felicitas Hagen	61
Fr. 14.07.	Mittsommer Kräuterwanderung	Heimenkirch	Leni Weber	38
Fr. 14.07.	Wildkräuterführung durch die Scheidegger Wasserfälle	Scheidegg	Heidi Prinz	56
Sa. 15.07.	Kräuterwanderung – Wilde Wasser und wilde Kräuter	Weiler	Wildkräuterführer/in	69
So. 16.07.	Die Kräuter der Adelegg	Buchenberg	Sonja Raiser-Stehr	31
So. 16.07.	Kräuterkränze binden im Rhythmus der Jahreszeiten	Stiefenhofen	Martina Eichmann	62
Di. 18.07.	Superfood aus Wald und Wiese	Hergensweiler	Heidi Prinz	42
Sa. 22.07.	Waldbegegnungen	Aitrach	Heike Potrykus	25
So. 23.07.	Wildkräuterwanderung mit Geschichten	Achberg	Birgitta Haug	22

Termin	Veranstaltung	Treffpunkt	Experte/in	S.
Fr. 28.07.	Kräuterkränze binden im Rhythmus der Jahreszeiten	Stiefenhofen	Martina Eichmann	62
Sa. 29.07.	Kraftquelle Wald	Achberg	Birgitta Haug	23
So. 30.07.	Wildpflanzen essen und giftige Kreuzkräuter erkennen	Röthenbach	Marianne Stöckeler	54
Mo. 31.07.	Wildpflanzen essen und giftige Kreuzkräuter erkennen	Röthenbach	Marianne Stöckeler	55
Do. 03.08.	Kräuter und Insekten	Aitrach	Heike Potrykus	24
Do. 03.08.	Wald und Wildpflanzen im Jahreslauf	Stiefenhofen	Helga Wollmerstedt	63
Fr. 04.08.	Kräuter am Wegesrand	Bad Wurzach	Sieglinde Walser-Weber	28
Sa. 05.08.	Der Plenterwald im Sommer	Oberreute	Rick Frommknecht	53
Sa. 05.08.	Wildkräuterführung	Weiler	Wildkräuterführer/in	71
Di. 08.08.	Heilsames aus Wald und Wiese	Hergensweiler	Heidi Prinz	43
Mi. 09.08.	Kräuterspaziergang im Artemisia-Garten	Stiefenhofen	Felicitas Hagen	61
Fr. 11.08.	Wildkräuterführung durch die Scheidegger Wasserfälle	Scheidegg	Heidi Prinz	56
Di. 15.08.	Kräuterkränze binden im Rhythmus der Jahreszeiten	Stiefenhofen	Martina Eichmann	62
Fr. 18.08.	Pilze Schnupperführung	Lindenberg	Rick Frommknecht	50
Sa. 19.08.	Kräuterwanderung – Wilde Wasser und wilde Kräuter	Weiler	Wildkräuterführer/in	69
So. 20.08.	Wildkräuterwanderung mit Geschichten	Achberg	Birgitta Haug	22
So. 20.08.	Die Kräuter der Adelegg	Buchenberg	Sonja Raiser-Stehr	31
Mi. 23.08.	Kräuterspaziergang im Artemisia-Garten	Stiefenhofen	Felicitas Hagen	61
Fr. 25.08.	Pilze Schnupperführung	Lindenberg	Rick Frommknecht	50

Termin	Veranstaltung	Treffpunkt	Experte/in	S.
Fr. 25.08.	Kräuterkränze binden im Rhythmus der Jahreszeiten	Stiefenhofen	Martina Eichmann	62
So. 27.08.	Wildpflanzen essen und giftige Kreuzkräuter erkennen	Röthenbach	Marianne Stöckeler	54
Mo. 28.08.	Wildpflanzen essen und giftige Kreuzkräuter erkennen	Röthenbach	Marianne Stöckeler	55
Fr. 01.09.	Pilze Schnupperführung	Lindenberg	Rick Frommknecht	50
Sa. 02.09.	Wildkräuterführung	Weiler	Wildkräuterführer/in	71
Do. 07.09.	Kräuterspaziergang im Artemisia-Garten	Stiefenhofen	Felicitas Hagen	61
Fr. 08.09.	Wilde Würze – Kräutersalz	Primisweiler	Alena Frühschütz	65
Fr. 08.09.	Wildkräuterführung durch die Scheidegger Wasserfälle	Scheidegg	Heidi Prinz	56
So. 10.09.	Kräuterkränze binden im Rhythmus der Jahreszeiten	Stiefenhofen	Martina Eichmann	62
Do. 14.09.	Waldbaden	Isny	Eva Fay	47
Fr. 15.09.	Pilze Schnupperführung	Lindenberg	Rick Frommknecht	50
Sa. 16.09.	Kräuterwanderung – Stille Wasser und wilde Kräuter	Weiler	Wildkräuterführer/in	68
Mo. 18.09.	Waldspaziergang – Was der Wald alles erzählt!	Isny-Neutrauchburg	Eva Fay	48
Do. 21.09.	Kräuterwissen der Hildegard von Bingen	Hergensweiler	Heidi Prinz	41
Do. 21.09.	Wald und Wildpflanzen im Jahreslauf	Stiefenhofen	Helga Wollmerstedt	63
Fr. 22.09.	Pilze Schnupperführung	Lindenberg	Rick Frommknecht	50
Fr. 22.09.	Kräuterkränze binden im Rhythmus der Jahreszeiten	Stiefenhofen	Martina Eichmann	62
So. 24.09.	Wildpflanzen essen und giftige Kreuzkräuter erkennen	Röthenbach	Marianne Stöckeler	54
Mo. 25.09.	Wildpflanzen essen und giftige Kreuzkräuter erkennen	Röthenbach	Marianne Stöckeler	55

Termin	Veranstaltung	Treffpunkt	Experte/in	S.
Fr. 29.09.	Die Heilkraft heimischer Bäume	Heimenkirch	Leni Weber	39
Fr. 29.09.	Pilze Schnupperführung	Lindenberg	Rick Frommknecht	50
Sa. 30.09.	Wildkräuter und die Früchte des Herbstes	Leutkirch	Marion Simma	45
Fr. 06.10.	Pilze Schnupperführung	Lindenberg	Rick Frommknecht	50
Sa. 07.10.	Kräuterseifen selber sieden	Heimenkirch	Leni Weber	37
Sa. 07.10.	Wildkräuterführung	Weiler	Wildkräuterführer/in	71
Mo. 09.10.	Waldbaden	Isny	Eva Fay	47
Mi. 11.10.	Waldspaziergang – Was der Wald alles erzählt!	Isny-Neutrauchburg	Eva Fay	48
Fr. 13.10.	Wildkräuterführung durch die Scheidegger Wasserfälle	Scheidegg	Heidi Prinz	56
Mi. 18.10.	Heilsames aus Wald und Wiese	Hergensweiler	Heidi Prinz	43
Sa. 21.10.	Heimat Wald	Gestratz	Andrea Schröder	33
Sa. 21.10.	Mit Oxymel durchs Kräuterjahr	Stiefenhofen	Heidi Prinz	60
Mo. 23.10.	Salben aus Waldschätzen rühren	Weiler	Tamara Leuthe	67
Do. 02.11.	Wald und Wildpflanzen im Jahreslauf	Stiefenhofen	Helga Wollmerstedt	63
Mo. 06.11.	Salben aus Waldschätzen rühren	Weiler	Tamara Leuthe	67
Mo. 13.11.	Salben aus Waldschätzen rühren	Weiler	Tamara Leuthe	67
Mi. 15.11.	Superfood aus Wald und Wiese	Hergensweiler	Heidi Prinz	42
Sa. 18.11.	Mit Oxymel durchs Kräuterjahr	Stiefenhofen	Heidi Prinz	60
So. 19.11.	Kräuterkränze binden im Rhythmus der Jahreszeiten	Stiefenhofen	Martina Eichmann	62
Mo. 20.11.	Salben aus Waldschätzen rühren	Weiler	Tamara Leuthe	67
Sa. 25.11.	Räuchern mit heimischen Kräutern	Leutkirch	Marion Simma	46
So. 26.11.	Kräuterkränze binden im Rhythmus der Jahreszeiten	Stiefenhofen	Martina Eichmann	62

## Wildkräuterwanderung mit Geschichten, Märchen & Fabeln

Geführte Wanderung mit  
Allgäuer Wildkräuter-  
führerin und Geschichten-  
erzählerin Birgitta Haug



So. 28.05.2023

So. 23.07.2023

So. 20.08.2023

**Beschreibung** Eine Wildkräuterwanderung der besonderen Art, rund um das Schloss Achberg und 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 und können Kraftort sein, um uns für die kommenden Schritte zu stärken.

**Treffpunkt** 15:00 Uhr  
Parkplatz Schloss Achberg  
Achberg 2, 88147 Achberg

**Strecke / Dauer** 2 km / 2,5–3 Stunden

**Preis p. P.** 15 €, Kinder bis 14 Jahre frei

**Anmeldung** bis spätestens 1 Tag vor Termin

**Teilnehmer** bis 20 Personen

**Gruppen** Wunschtermin auf Anfrage möglich  
Gruppen bis 15 Personen: 200 €  
Gruppen bis 20 Personen 300 €

**Anbieter  
und Kontakt** Birgitta Haug  
Faustin-Mennel-Str. 15, 88239 Wangen  
Tel. 0152 34586040  
birgitta.haug@email.de

## Kraftquelle Wald – eine Begegnung mit unseren Resilienzurzeln

Geführte Wanderung mit  
Allgäuer Wildkräuter-  
führerin und Natur- &  
Waldtherapeutin  
Birgitta Haug



Sa. 17.06.2023

Sa. 29.07.2023

**Beschreibung** Wurzeln geben Halt und Stabilität, sie versorgen den Baum mit Nährstoffen und Wasser. Die Wurzeln stehen für die Seele, das Gefühl und die Sensibilität. Der Ursprung ist ebenso wichtig, wie das Bewusstsein des Menschen, des Wachsens und der Veränderung. Ohne gut ausgebildete Wurzeln kann auch ein Mensch nicht standhalten gegen die Stürme des Lebens. Wir machen uns auf den Weg unsere Resilienz-Wurzeln zu entdecken. Achtsam begegnen wir uns und den Herausforderungen des Lebens. Wir finden zu unserer inneren Stärke und finden so Halt für die Belastungen des Alltags. Ein Erlebnis der besonderen Art, Nebenwirkungen sind gewollt und garantiert.

**Treffpunkt** 14:00 Uhr  
Parkplatz Schloss Achberg  
Achberg 2, 88147 Achberg

**Strecke / Dauer** 2 km / 3 Stunden

**Preis p. P.** 30 €, Kinder bis 14 Jahre frei  
(sollten mind. 10 Jahre alt sein)

**Anmeldung** bis spätestens 1 Tag vor Termin

**Teilnehmer** 6 bis 12 Personen

**Gruppen** Wunschtermin auf Anfrage möglich  
Gruppen bis 12 Personen: 300 €

**Anbieter  
und Kontakt** Birgitta Haug  
Faustin-Mennel-Str. 15, 88239 Wangen  
Tel. 0152 34586040  
birgitta.haug@email.de

## Kräuter und Insekten

Führung mit Allgäuer  
Wildkräuterführerin und  
Blühbotschafterin  
Heike Potrykus



Do. 06.04.2023 | 17:00 Uhr  
Do. 01.06.2023 | 18:00 Uhr  
Do. 03.08.2023 | 18:00 Uhr

<b>Beschreibung</b>	Bei einer Wanderung lernen Sie die Wildkräuter am Wegesrand und ihre vielfältigen Verwendungsmöglichkeiten kennen. Sie erhalten Tipps, wie man diese einfach und praktisch zur Unterstützung der Gesundheit einsetzen kann. Auch werden Sie einen Blick auf die Welt der Insekten werfen. Was kann jeder Einzelne tun, damit sich diese im Garten wieder wohlfühlen?
<b>Treffpunkt</b>	Rathaus Aitrach Schwalweg 10, 88319 Aitrach
<b>Strecke / Dauer</b>	1,5 bis 2 Stunden
<b>Preis p. P.</b>	10 €
<b>Anmeldung</b>	bis spätestens 2 Tage vor Termin
<b>Teilnehmer</b>	keine Angabe
<b>Sonstiges</b>	bei jeder Witterung, witterungsgerechte Kleidung, auf Wunsch rollstuhl- und kinderwagengerecht
<b>Gruppen</b>	Wunschtermin auf Anfrage möglich
<b>Anbieter und Kontakt</b>	Heike Potrykus Oberau 1, 88740 Buxheim Tel. 08331 9605444 heike.potrykus@gmx.net



## Waldbegegnungen

Führung mit Allgäuer  
Wildkräuterführerin und  
Allgäuer Blühbotschafterin  
Heike Potrykus



Sa. 22.07.2023

<b>Beschreibung</b>	Sie tauchen in die Welt des Waldes ein. Auf dem Weg in den Wald lernen Sie die Kräuter und Sträucher am Wegesrand und ihre vielfältigen Verwendungsmöglichkeiten kennen. Im Wald bleiben Sie in der Stille. Es werden verschiedene Techniken vorgestellt, wie Sie tiefer in Kontakt mit sich und den Bäumen treten können. Vielleicht können wir etwas von der Waldruhe in unseren Alltag mitnehmen.
<b>Treffpunkt</b>	09:00 Uhr Parkplatz zwischen Oberhauserweg 23 und 25 88319 Aitrach, schräg gegenüber Firma Marbeton
<b>Strecke / Dauer</b>	ca. 3 Stunden
<b>Preis p. P.</b>	15 €
<b>Anmeldung</b>	bis spätestens 3 Tage vor Termin
<b>Teilnehmer</b>	keine Angabe
<b>Sonstiges</b>	bei jeder Witterung, witterungsgerechte Kleidung (evtl. etwas wärmer – im Wald ist es kühler), festes Schuhwerk, Wasserflasche
<b>Gruppen</b>	Wunschtermin auf Anfrage möglich
<b>Anbieter und Kontakt</b>	Heike Potrykus Oberau 1, 88740 Buxheim Tel. 08331 9605444 heike.potrykus@gmx.net





## Frühjahrsputz im Körper mit Wildkräutern

Führung mit Allgäuer  
Wildkräuterführerin und  
Naturpädagogin  
Cordula Brack



Fr. 31.03.2023

<b>Beschreibung</b>	Essbare und heilsame Wildkräuter – ein Geschenk unserer Natur. Wir entdecken die ersten wilden Kräuter des Frühjahrs in meinen Garten. Eine große Kraft steckt in den neu erwachten Kräutern – gemeinsam kochen wir eine 9-Kräutersuppe und verbinden uns so mit der vollen Frühjahrs-Kräuterkraft.
<b>Treffpunkt</b>	15:00 Uhr In den Blumenwiesen 24 88260 Argenbühl-Göttlishofen
<b>Strecke/Dauer</b>	ca. 1,5 Stunden
<b>Preis p. P.</b>	15 € Kinder in Begleitung Erwachsener 5 €
<b>Anmeldung</b>	bis spätestens 3 Tage vor Termin
<b>Teilnehmer</b>	8 bis 15 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. 07566 9459880 cordu.assfalg@web.de

## Zeit der Fülle – Weiter- verarbeitung von Kräutern

Workshop mit Allgäuer  
Wildkräuterführerin  
und Naturpädagogin  
Cordula Brack



Fr. 23.06.2023

<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>	2 Stunden
<b>Preis p. P.</b>	20 € und 5 € für Material
<b>Anmeldung</b>	bis spätestens 3 Tage vor Termin
<b>Teilnehmer</b>	7 bis 10 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. 07566 9459880 cordu.assfalg@web.de



## Kräuter am Wegesrand

Geführte Wanderung mit  
Allgäuer Wildkräuter-  
führerin  
Sieglinde Walser-Weber



Fr. 14.04.2023  
Fr. 05.05.2023  
Fr. 09.06.2023  
Fr. 07.07.2023  
Fr. 04.08.2023

**Beschreibung** Bei einer kleinen Wanderung die Kräuter am Wegesrand sehen, riechen und probieren. Jede Pflanze hat ihren eigenen Geruch, Geschmack und Aussehen. Sie erfahren, wie die Kräuter richtig zu bestimmen sind sowie für welche Heil-, Küchenzwecke sie zu verwenden sind. Abgerundet wird die Führung durch ein alkoholfreies Kräutergetränk (im Preis inbegriffen).

**Treffpunkt** 14:30 Uhr  
Am Bach 3, 88410 Bad Wurzach-Eintürnen

**Strecke / Dauer** ca. 1 bis 2 km / ca. 2 Stunden

**Preis p. P.** 12 € inkl. Kräutergetränk, Kinder bis 10 Jahre frei

**Anmeldung** bis spätestens 1 Tag vor Termin

**Teilnehmer** 5 bis 20 Personen

**Sonstiges** nur bei trockener Witterung  
witterungsgerechte Kleidung

**Gruppen** -

**Anbieter** Bad Wurzach Info  
Rosengarten 1, 88410 Bad Wurzach

**Kontakt** Brennessel & Co.  
Sieglinde Walser-Weber  
Tel. 07527 954411, sp.walser@gmail.com



## Bio-Genüsse aus dem „Fruchtbares“

Führung & Kochkurs mit  
Hauswirtschaftsleiterin  
Angela Abler-Heilig



Mi. 07.06.2023

**Beschreibung** Biologische Vielfalt erleben, sich stärken und schmecken steht bei „Fruchtbares“ im Mittelpunkt. Lernen Sie bei einer Genussführung durch den heimischen Garten, wie Rohstoffe selbst verarbeitet aus erster Hand genossen werden und wie die aus ihrer Wichtigkeit und Bedeutsamkeit geratene „schlichten Genüsse“ wieder belebt werden.

**Treffpunkt** 17:00 Uhr  
Buch 7, 88285 Bodnegg

**Strecke / Dauer** ca. 4 Stunden

**Preis p. P.** 79 € zzgl. Kosten für Getränke

**Anmeldung** bis spätestens 29.05.2023

**Teilnehmer** 10 bis 14 Personen

**Sonstiges** rollstuhl- und kinderwagengerecht

**Gruppen** Wunschtermin auf Anfrage ab 14 Personen

**Anbieter  
und Kontakt** Fruchtbares UG  
Angela Abler-Heilig  
Buch 7, 88258 Bodnegg  
Tel. 07520 923033  
info@fruchtbares.de





## Johanniskräuter- wanderung mit Herstellung von Ölen

Führung und Workshop  
mit Allgäuer Wildkräuter-  
führerin Waltraud Wagner

 Sa. 24.06.2023

<b>Beschreibung</b>	Mittsommer – hohe Zeit des Jahres: Die Sonne hat ihren höchsten Stand erreicht. An Johanniskräuter gesammelte Kräuter gelten als besonders heilkräftig. Wir lernen die Johanniskräuter und ihre vielfältigen Verwendungsmöglichkeiten bei einer kleinen Wanderung kennen und stellen unser eigenes Kräuteröl her.
<b>Treffpunkt</b>	14:30 Uhr Tal 3, 88285 Bodnegg
<b>Strecke/Dauer</b>	0,5 km / 2 bis 3 Stunden
<b>Preis p. P.</b>	20 € inkl. Materialkosten
<b>Anmeldung</b>	bis spätestens 3 Tage vor Termin
<b>Teilnehmer</b>	6 bis 15 Personen
<b>Sonstiges</b>	nur bei trockenem Wetter, festes Schuhwerk erforderlich
<b>Gruppen</b>	–
<b>Anbieter und Kontakt</b>	Waltraud Wagner Tal 3, 88285 Bodnegg Tel. 07520 91239 wagner-tal@gmx.de

## Die Kräuter der Adelegg

Geführte Wanderung  
mit Allgäuer  
Wildkräuterführerin  
Sonja Raiser-Stehr

 So. 21.05.2023  
So. 18.06.2023  
So. 16.07.2023  
So. 20.08.2023

<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 Kräuterefachfrau gibt nicht nur Tipps zur schmackhaften Verwendung der heimischen Wildkräuter in der Küche, sondern erklärt auch deren Wirkung als Heilmittel. Die Wanderung führt durch das Kreuzthal zu den schönsten Wildkräuterplätzen der Adelegg.
<b>Treffpunkt</b>	10:00 Uhr Blockwiesen, Wanderparkplatz Ulmerthal Im Ulmerthal, 87474 Buchenberg
<b>Strecke/Dauer</b>	ca. 2 bis 3 km / 2 Stunden
<b>Preis p. P.</b>	11 € Erwachsene (9 € mit Gästekarte Isny) 7 € Schüler und Studenten
<b>Anmeldung</b>	bis 1 Tag vor Termin online unter <a href="http://www.isny.de/erlebnisse">www.isny.de/erlebnisse</a> oder Tel. 07562 9999050
<b>Teilnehmer</b>	5 bis 20 Personen
<b>Sonstiges</b>	witterungsgerechte Kleidung, festes Schuhwerk erforderlich, ein Gefäß zum Sammeln von Kräutern empfohlen
<b>Gruppen</b>	Wunschtermin auf Anfrage möglich
<b>Anbieter und Kontakt</b>	Isny Marketing GmbH Marktplatz 2, 88316 Isny im Allgäu Tel. 07562 9999050 <a href="mailto:info@isny-marketing.de">info@isny-marketing.de</a>

## Heilpflanzen Spaziergang

Führung und Workshop  
mit Allgäuer Wildkräuter-  
führerin und Natur-  
heilkundlerin  
Andrea Schröder



Sa. 11.02.2023  
Erste Zeichen des Frühlings

Sa. 25.03.2023  
Reinigende Pflanzen des Frühlings

Sa. 06.05.2023  
Heilpflanzen zu Walburgis

**Beschreibung** Entdeckungsspaziergang zwischen Moor, Wald, Wiese und Garten: Heilpflanzen entdecken, erkennen und unterscheiden. Ernten und Verarbeiten für Gesundheit und Genuss. Mythologie, Geschichten. Faszination Pflanzen, Natur, Biodiversität, Vernetzung von Tieren und Pflanzen.

**Treffpunkt** 15:00 Uhr  
Rutzen 57, 88167 Gestratz

**Strecke/Dauer** 1 km / ca. 2 Stunden

**Preis p. P.** 20 €

**Anmeldung** bis spätestens 3 Tage vor Termin

**Teilnehmer** 3 bis 15 Personen

**Sonstiges** bei jeder Witterung, witterungsgerechte Kleidung, festes Schuhwerk, kinderwagengerecht

**Gruppen** Wunschtermin auf Anfrage möglich

**Anbieter und Kontakt** Andrea Schröder  
Rutzen 57, 88167 Gestratz  
Tel. 0170 8144369  
schlüsselblume.17@web.de



## Heimat Wald – für Gesundheit und Bewegung

Führung mit Allgäuer  
Wildkräuterführerin und  
Naturheilkundlerin  
Andrea Schröder



Sa. 11.03.2023

Sa. 01.04.2023

Sa. 21.10.2023

**Beschreibung** Die besondere Liebe zum Wald, Inspiration für alle Sinne, Erholung für Geist und Seele, berührt das Herz so mannigfaltig. Eine Wanderung über schmale Stiege und feste Wege zum Aussichtspunkt unterhalb der Schweineburg. Entdecken, Neues und Bekanntes, Ruhe, Entspannung und Bewegung.

**Treffpunkt** 15:00 Uhr  
Rutzen 57, 88167 Gestratz

**Strecke/Dauer** 4 km / 2 Stunden

**Preis p. P.** 20 €

**Anmeldung** bis spätestens 3 Tage vor Termin

**Teilnehmer** 3 bis 15 Personen

**Sonstiges** bei jeder Witterung witterungsgerechte Kleidung, festes Schuhwerk

**Gruppen** Wunschtermin auf Anfrage möglich

**Anbieter und Kontakt** Andrea Schröder  
Rutzen 57, 88167 Gestratz  
Tel. 0170 8144369  
schlüsselblume.17@web.de





## Kinder-Kräuter-Nachmittag

Workshop mit Allgäuer Wildkräuterführerin und Naturheilkundlerin Andrea Schröder

Sa. 03.06.2023

**Beschreibung** Die Mamas und Papas setzen wir in die Gartenstühle mit einer Tasse Kräutertee. Dann gehen wir auf Entdeckungstour: Welche Pflanze ist das? Was hören wir? Wie riechen Pflanzen, Tiere, die Erde? Wir denken uns Geschichten über Elfen und Zwerge aus. Vielleicht machen wir noch eine herrliche Matschepampe und nennen es Fußbad. Wir können ganz laut und ganz leise sein, toben und spielen, die Kaninchen, Meerschweinchen und Katzen beobachten und den Hund streicheln. Ich freue mich auf Euch.

**Treffpunkt** 15:00 Uhr  
Rutzen 57, 88167 Gestratz

**Strecke/Dauer** 1 km/ca. 2 Stunden

**Preis p. P.** 10 € Erwachsene, 5 € Kinder

**Anmeldung** bis spätestens 3 Tage vor Termin

**Teilnehmer** 3 bis 15 Personen

**Sonstiges** witterungsgerechte Kleidung, kinderwagengerecht

**Gruppen** Wunschtermin auf Anfrage möglich

**Anbieter und Kontakt** Andrea Schröder  
Rutzen 57, 88167 Gestratz  
Tel. 0170 8144369  
schluesselblume.17@web.de

## Musik zwischen Löwenzahn und Ehrenpreis

Führung und Workshop mit Allgäuer Wildkräuterführerin und Naturheilkundlerin Andrea Schröder

Sa. 10.06.2023

**Beschreibung** Wir laden Euch zu einem herrlichen sonnigen Sommertag ein. Sonne, Aussicht und Natur genießen mit einem Kräutertee. Dazu wollen wir musizieren, internationalen und regionalen Folk, Lagerfeuermusik. Wollt Ihr mitspielen oder mitsingen? Gerne!

**Treffpunkt** 15:00 Uhr  
Rutzen 57, 88167 Gestratz

**Strecke/Dauer** 2 Stunden

**Preis p. P.** 20 €

**Anmeldung** bis spätestens 3 Tage vor Termin

**Teilnehmer** 3 bis 15 Personen

**Gruppen** Wunschtermin auf Anfrage möglich

**Anbieter und Kontakt** Andrea Schröder  
Rutzen 57, 88167 Gestratz  
Tel. 0170 8144369  
schluesselblume.17@web.de





## Altes Knospenwissen – Knospen & junge Pflanzentriebe

Führung und Workshop  
mit Allgäuer Wildkräuter-  
führerin Leni Weber



Sa. 15.04.2023

<b>Beschreibung</b>	Knospen und junge Triebspitzen von Bäumen und Sträuchern sind besonders wertvoll und haben eine lange Tradition in der Volksmedizin. Sie wurden als Kraftnahrung, Energiefutter und Naturmedizin geschätzt. Wir entdecken dieses „alte Wissen“ neu. Wir machen einen Naturspaziergang und lernen Bäume im Knospenstadium kennen. Danach stellen wir heilsame Baumkostbarkeiten daraus her.
<b>Treffpunkt</b>	14:00 Uhr Paul-Bäck-Haus Kemptener Straße 6, 88178 Heimenkirch
<b>Strecke/Dauer</b>	1,5 km / 3 Stunden
<b>Preis p. P.</b>	40 € inkl. Material und Skript
<b>Anmeldung</b>	bis spätestens 3 Tage vor Termin
<b>Teilnehmer</b>	8 bis 12 Personen
<b>Sonstiges</b>	witterungsgerechte Kleidung, festes Schuhwerk erforderlich, rollstuhl- und kinderwagengerecht
<b>Gruppen</b>	Wunschtermin auf Anfrage möglich
<b>Anbieter und Kontakt</b>	Leni Weber Geigersthal 21, 88178 Heimenkirch Tel. 08381 6712 plweber@t-online.de

## Kräuterseifen selber sieden

Workshop mit Allgäuer  
Wildkräuterführerin  
Leni Weber



Fr. 05.05.2023

Sa. 07.10.2023

<b>Beschreibung</b>	Handgemachte, kaltgerührte Naturseife mit rückfettenden Pflanzenölen, herrlich duftenden Kräutern und natürlichen ätherischen Ölen sorgen für ein unvergleichliches Hautgefühl. In diesem Seifenworkshop werden alle Kenntnisse vermittelt, um natürlich pflegende Pflanzenseifen selbst herzustellen. Jeder darf Seife mit nach Hause nehmen.
<b>Treffpunkt</b>	14:00 Uhr Paul-Bäck-Haus Kempter Straße 6, 88178 Heimenkirch
<b>Strecke/Dauer</b>	3 Stunden
<b>Preis p. P.</b>	50 € inklusive Skript und Material
<b>Anmeldung</b>	bis spätestens 3 Tage vor Termin
<b>Teilnehmer</b>	8 bis 12 Personen
<b>Sonstiges</b>	Bitte eine Schutzbrille, Gummihandschuhe, ein altes Handtuch, leere Frischkäsebecher und ein Transportbehältnis mitbringen
<b>Gruppen</b>	Wunschtermin auf Anfrage möglich
<b>Anbieter und Kontakt</b>	Leni Weber Geigersthal 21, 88178 Heimenkirch Tel. 08381 6712 plweber@t-online.de

## Mittsommer Kräuterwanderung

Geführte Wanderung  
mit Allgäuer Wildkräuter-  
führerin Leni Weber



Fr. 14.07.2023

**Beschreibung** Bei dieser Mittsommer-Kräuterwanderung 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 volksheilkundlichen Heilwirkungen und hören Geschichten.

**Treffpunkt** 17:00 Uhr  
Bahnübergang Riedhirsch, 88178 Heimenkirch

**Strecke / Dauer** 3 km / 2,5 Stunden

**Preis p. P.** 17 €

**Anmeldung** bis spätestens 13 Uhr am Veranstaltungstag

**Teilnehmer** 6 bis 15 Personen

**Sonstiges** witterungsgerechte Kleidung und festes Schuhwerk erforderlich

**Gruppen** Wunschtermin auf Anfrage möglich

**Anbieter und Kontakt** Leni Weber  
Geigersthal 21, 88178 Heimenkirch  
Tel. 08381 6712  
plweber@t-online.de



## Die Heilkraft heimischer Bäume

Geführte Wanderung mit  
Allgäuer Wildkräuter-  
führerin Leni Weber



Fr. 29.09.2023

**Beschreibung** Bäume sind beeindruckende Wunderwerke der Natur. Sie trotzen Wind und Wetter, Trockenheit und Minustemperaturen und filtern Giftstoffe aus der Luft. Für uns Menschen waren sie schon immer von großer Bedeutung und in unserer Kultur verwurzelt. 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. Wir stellen ein Baumelexier her und erkunden, welchem Baum Du im keltischen Baumalphabet zugeordnet bist.

**Treffpunkt** 14:00 Uhr  
Geigersthal 21, 88178 Heimenkirch

**Strecke / Dauer** 2,5 km / 3 Stunden

**Preis p. P.** 25 €

**Anmeldung** bis spätestens 1 Tag vor Termin

**Teilnehmer** 5 bis 15 Personen

**Sonstiges** nur bei trockenem Wetter, festes Schuhwerk

**Gruppen** Wunschtermin auf Anfrage möglich

**Anbieter und Kontakt** Leni Weber  
Geigersthal 21, 88178 Heimenkirch  
Tel. 08381 6712  
plweber@t-online.de



## Waldspaziergang

Führung mit Allgäuer  
Wildkräuterführerin  
Heidi Prinz



Sa. 14.01.2023  
Kiefer u. a. Nadelbäume

Sa. 11.02.2023  
Haselnuss

Sa. 11.03.2023  
Schwarzpappel

**Beschreibung** Ein Wald ist ein sogenanntes „Ökosystem“. Darunter wird eine Lebensgemeinschaft von Lebewesen in einem bestimmten Lebensraum verstanden. Auch die unbelebten Bestandteile eines Lebensraumes spielen im Ökosystem eine wichtige Rolle. Dazu gehören zum Beispiel Gestein, die Mineralien im Boden, Luft und Wasser. (wikipedia). Bei unserem Waldspaziergang erfahren wir Allgemeines über den Wald als Lunge der Natur sowie Spezielles über jeweils einzelne Baum- oder Straucharten. Wie können wir ihn nutzen? Wie können wir ihm helfen?

**Treffpunkt** 14:00 Uhr  
Heidis Kräutergarten  
Stockenweiler 3, 88138 Hergensweiler

**Strecke / Dauer** 1,5 Stunden

**Preis p. P.** 10 €

**Anmeldung** bis spätestens am Vortag

**Teilnehmer** 6 bis 20 Personen

**Sonstiges** witterungsgerechte Kleidung, festes Schuhwerk

**Gruppen** Wunschtermin auf Anfrage möglich  
Gruppen bis 10 Personen: 100 €  
Gruppen ab 11 Personen: 10 € pro Person

**Anbieter** Allgäuer Kräuterland e. V.  
Nadenberg 13, 88161 Lindenberg

**Kontakt** Heidi Prinz  
Stockenweiler 3, 88138 Hergensweiler  
Tel. 08388 98190  
heidi@online-prinz.de

## Traditionelles Kräuter- wissen der Hildegard von Bingen

Führung und Workshop  
mit Allgäuer Wildkräuter-  
führerin und zertifizierter  
Fachfrau für Kräuterwissen  
der Hildegard von Bingen  
Heidi Prinz



Mi. 15.03.2023 | 16:00 Uhr

Di. 16.05.2023 | 18:00 Uhr

Do. 21.09.2023 | 17:00 Uhr

**Beschreibung** Hildegard von Bingen spielt in der traditionellen Europäischen Medizin (TEM) neben Paracelsus, Kneipp u. a. heute noch eine wichtige Rolle. Ihre Darstellungen sind einzigartig und immer noch aktuell und hilfreich. Wir besprechen einige wichtige Pflanzen und deren Früchte aus dem Wissensschatz der großen Kräuterkundigen und bereiten miteinander daraus eine heilsame Mahlzeit.

**Treffpunkt** Heidis Kräutergarten  
Stockenweiler 3, 88138 Hergensweiler

**Strecke / Dauer** max. ca. 2 km / 3 Stunden

**Preis p. P.** 25 €, Kinder in Begleitung 8 €

**Anmeldung** bis spätestens zwei Tage vor Termin

**Teilnehmer** 6 bis 20 Personen

**Sonstiges** festes Schuhwerk und witterungsgerechte  
Kleidung erforderlich

**Gruppen** Wunschtermin auf Anfrage möglich  
Gruppen bis 10 Personen: 250 €  
Gruppen ab 11 Personen 25 € p. P.

**Anbieter** Allgäuer Kräuterland e. V.  
Nadenberg 13, 88161 Lindenberg

**Kontakt** Heidi Prinz  
Stockenweiler 3, 88138 Hergensweiler  
Tel. 08388 98190, heidi@online-prinz.de

## Superfood aus Wald und Wiese

Workshop mit Allgäuer  
Wildkräuterführerin  
Heidi Prinz



Do. 27.04.2023 | 17:00 Uhr  
Superfood des Frühlings

Di. 18.07.2023 | 18:00 Uhr  
Leichte und kostbare  
Sommerküche

Mi. 15.11.2023 | 14 Uhr  
Mit Wurzeln kraftvoll in den  
Winter starten

**Beschreibung** Bei meinen Wildkräuterworkshops 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 und unseren Speiseplan hereinlassen. Wir sammeln Wildkräuter passend zur Jahreszeit und stellen miteinander etwas Schmackhaftes her, das anschließend gemeinsam vor Ort verzehrt wird.

**Treffpunkt** Heidis Kräutergarten  
Stockenweiler 3, 88138 Hergensweiler

**Strecke/Dauer** max. ca. 2 km / 3 Stunden

**Preis p. P.** 25 €

**Anmeldung** bis spätestens 2 Tage vor Termin

**Teilnehmer** 6 bis 20 Personen

**Sonstiges** witterungsgerechte Kleidung, festes Schuhwerk

**Gruppen** Wunschtermin auf Anfrage möglich  
Gruppen bis 10 Personen: 250 €  
Gruppen ab 11 Personen: 25 € pro Person

**Anbieter** Allgäuer Kräuterland e. V.  
Nadenberg 13, 88161 Lindenberg

**Kontakt** Heidi Prinz  
Stockenweiler 3, 88138 Hergensweiler  
Tel. 08388 98190, heidi@online-prinz.de

## Heilsames aus Wald und Wiese

Führung und Workshop  
mit Allgäuer Wildkräuter-  
führerin und zertif. Fach-  
frau für Kräuterwissen der  
Hildegard von Bingen  
Heidi Prinz



Do. 15.06.2023 | 18:00 Uhr  
Frühsommerliche Medizin  
des Waldes

Di. 08.08.2023 | 18:00 Uhr  
Stärkendes Oxytel aus Blüten und  
Blättern des Sommers

Mi. 18.10.2023 | 16:00 Uhr  
Stärkendes Oxytel aus Wurzel

**Beschreibung** Heimische Wildpflanzen beschenken uns mit ihren vielen kraftvollen Wirkstoffen. Wir lernen bei diesen Workshops verschiedene Heilpflanzen und deren Anwendungen kennen. Es werden bewährte Hausmittel hergestellt, die von den Teilnehmenden mit nach Hause genommen werden dürfen.

**Treffpunkt** Heidis Kräutergarten  
Stockenweiler 3, 88138 Hergensweiler

**Strecke/Dauer** max. ca. 2 km / 3 Stunden

**Preis p. P.** 25 €

**Anmeldung** bis spätestens 2 Tage vor Termin

**Teilnehmer** 6 bis 20 Personen

**Sonstiges** witterungsgerechte Kleidung, festes Schuhwerk

**Gruppen** Wunschtermin auf Anfrage möglich  
Gruppen bis 10 Personen: 250 €  
Gruppen ab 11 Personen: 25 € pro Person

**Anbieter** Allgäuer Kräuterland e. V.  
Nadenberg 13, 88161 Lindenberg

**Kontakt** Heidi Prinz  
Stockenweiler 3, 88138 Hergensweiler  
Tel. 08388 98190  
heidi@online-prinz.de



## Kräuterwanderung

Geführte Wanderung mit  
Allgäuer Wildkräuter-  
führerin Marion Simma



Sa. 22.04.2023

**Beschreibung** Bei einem entspannten Spaziergang durch Wald und Wiesen entdecken wir gemeinsam, welche Schätze Mutter Natur für uns bereithält. Am Wegesrand begegnen uns viele heimische Kräuter. Einige von ihnen werden Sie kennenlernen und so manches über ihre Anwendungsmöglichkeiten und die Verwendung in der Kräuterküche erfahren.

**Treffpunkt** 14:00 Uhr  
Parkplatz gegenüber ehem. Krankenhaus,  
Ottmannshofer Straße 44, 88299 Leutkirch

**Strecke/Dauer** 3 Stunden

**Preis p. P.** 18 €

**Anmeldung** bis spätestens 3 Tage vor Termin

**Teilnehmer** 5 bis 10 Personen

**Sonstiges** witterungsgerechte Kleidung, leere Glasflasche mitbringen

**Gruppen** Wunschtermin auf Anfrage ab 8 Personen möglich

**Anbieter und Kontakt** Volkshochschule Leutkirch e. V.  
Marktstraße 32, 88299 Leutkirch  
Tel. 07561 87-188  
vhs@leutkirch.de



## Wildkräuter und die Früchte des Herbstes

Geführte Wanderung mit  
Allgäuer Wildkräuter-  
führerin Marion Simma



Sa. 30.09.2023

**Beschreibung** Bei einem Spaziergang über die Wiese und durch den Wald lernen wir die Heilwirkung und Anwendung verschiedener Heilkräuter und der Früchte des Herbstes kennen. Wir erfahren, wie wir diese konservieren können, um sie als Hausmittel in der kalten Jahreszeit und Erkältungszeit anzuwenden.

**Treffpunkt** 14:00 Uhr  
Parkplatz gegenüber ehem. Krankenhaus,  
Ottmannshofer Straße 44, 88299 Leutkirch

**Strecke/Dauer** 1–2 km/ 3 Stunden

**Preis p. P.** 18 €

**Anmeldung** bis spätestens 3 Tage vor Termin

**Teilnehmer** 5 bis 10 Personen

**Sonstiges** witterungsgerechte Kleidung, passendes Schuhwerk und ein kleines sauberes Marmeldeglass mitbringen

**Gruppen** Wunschtermin auf Anfrage ab 8 Personen möglich

**Anbieter und Kontakt** Volkshochschule Leutkirch e. V.  
Marktstraße 32, 88299 Leutkirch  
Tel. 07561 87-188  
vhs@leutkirch.de





## Räuchern mit heimischen Kräutern

Seminar mit Allgäuer  
Wildkräuterführerin  
Marion Simma



Sa. 25.11.2023

<b>Beschreibung</b>	Das Räuchern mit Kräutern hat eine uralte Tradition – besonders bei uns im Allgäu. Es wird geräuchert, um zu danken, zu reinigen, zu schützen und zu segnen. Es tut gut, besondere Lebenssituationen mit speziellen Räucherungen und kleinen Ritualen zu begleiten. Gerade die dunkle Jahreszeit und der Jahreswechsel bieten sich wunderbar dafür an. Zusammen können wir diese alte Tradition wieder aufleben lassen.
<b>Treffpunkt</b>	16:00 Uhr Torhaus, Raum C, Schneegasse 10 88299 Leutkirch
<b>Strecke / Dauer</b>	2,5 Stunden
<b>Preis p. P.</b>	15,30 €
<b>Anmeldung</b>	bis spätestens 3 Tage vor Termin
<b>Teilnehmer</b>	5 bis 10 Personen
<b>Gruppen</b>	Wunschtermin auf Anfrage ab 8 Personen möglich
<b>Anbieter und Kontakt</b>	Volkshochschule Leutkirch e. V., Marktstraße 32, 88299 Leutkirch, Tel. 07561 87-188 vhs@leutkirch.de

## Waldbaden – Heilsames Eintauchen in Wald und Wiese

Geführte Wanderung und  
Workshop mit Allgäuer  
Wildkräuterführerin,  
Natur- und Wildnis-  
pädagogin Eva Fay



Mi. 24.05.2023 | 18:00 Uhr  
Mi. 28.06.2023 | 18:00 Uhr  
Do. 14.09.2023 | 18:00 Uhr  
Mo. 09.10.2023 | 17:00 Uhr

<b>Beschreibung</b>	Waldbaden – eine Badewanne im Unterholz? Nein, das nicht, aber wir tauchen ein, in die heilsame Atmosphäre des Waldes und der Welt der Kräuter. Schon Hildegard von Bingen wusste: „Geh einfach ins Grün des Waldes und Du wirst Heilung erfahren, allein indem Du dort bist und atmest.“ Darauf wollen wir uns einlassen, bei einem Gang durch den Isnyer Wald, bereichert durch Waldbade-Impulse, die zum eigenen Ausprobieren einladen. Stille, Entschleunigung und Achtsamkeit in Sinnes- und Körperwahrnehmungen werden uns den Rahmen bilden.
<b>Treffpunkt</b>	Treffpunkt und Route sind bei Online-Anmeldung veröffentlicht. Im Gemeindegebiet von Isny
<b>Strecke / Dauer</b>	2–3 km / 2–3 Stunden
<b>Preis p. P.</b>	11 € Erwachsene (9 € mit Gästekarte Isny)
<b>Anmeldung</b>	bis 10 Uhr 1 Tag vor Termin online unter <a href="http://www.isny.de/erlebnisse">www.isny.de/erlebnisse</a> oder Tel. 07562 9999050
<b>Teilnehmer</b>	4 bis 14 Personen
<b>Sonstiges</b>	witterungsgerechte Kleidung, ein Gefäß zum Sammeln von Kräutern
<b>Gruppen</b>	Wunschtermin auf Anfrage möglich, <a href="http://www.lebenswegwandern.de">www.lebenswegwandern.de</a>
<b>Anbieter und Kontakt</b>	Isny Marketing GmbH Marktplatz 2, 88316 Isny im Allgäu Tel. 07562 9999050, <a href="mailto:info@isny-marketing.de">info@isny-marketing.de</a>

## Waldspaziergang – was der Wald alles erzählt!

Geführte Wanderung und Workshop mit Allgäuer Wildkräuterführerin, Natur- und Wildnispädagogin Eva Fay



Mi. 10.05.2023 | 17:00 Uhr  
 Mi. 14.06.2023 | 17:00 Uhr  
 Mo. 18.09.2023 | 17:00 Uhr  
 Mi. 11.10.2023 | 16:00 Uhr

**Beschreibung** Wir hören auf dieser abendlichen Tour von all den Dingen und Geschichten, die der Wald uns erzählt. Über wissenschaftliche Erkenntnisse zum Ökosystem Wald und seiner Wirkung auf uns Menschen, von Mythen und Legenden, die schon seit Alters her aus ihm zu uns klingen, aber auch über uns selbst erzählt uns der Wald etwas, wenn wir gut lauschen. All das wollen wir gemeinsam unterwegs erkunden.

<b>Treffpunkt</b>	Parkplatz am Menelzhofer Berg 88316 Isny Neutrauchburg
<b>Strecke/Dauer</b>	7 km / 3 Stunden
<b>Preis p. P.</b>	11 € Erwachsene (9 € mit Gastekarte Isny)
<b>Anmeldung</b>	bis 10:00 Uhr 1 Tag vor Termin online unter <a href="http://www.isny.de/erlebnisse">www.isny.de/erlebnisse</a> oder Tel. 07562 9999050
<b>Teilnehmer</b>	5 bis 20 Personen
<b>Sonstiges</b>	warme, witterungsgerechte Kleidung
<b>Gruppen</b>	Wunschtermin auf Anfrage möglich, <a href="http://www.lebenswegwandern.de">www.lebenswegwandern.de</a>
<b>Anbieter und Kontakt</b>	Isny Marketing GmbH Marktplatz 2, 88316 Isny im Allgäu Tel. 07562 9999050 <a href="mailto:info@isny-marketing.de">info@isny-marketing.de</a>



## Grünkraft ist Lebenskraft

Geführte Wanderung mit Marianne Stöckeler



Do. 30.03.2023

**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).

<b>Treffpunkt</b>	13:30 Uhr Uferpromenade beim Waldseeparkplatz 88161 Lindenberg
<b>Strecke/Dauer</b>	2–3 km / ca. 3 Stunden
<b>Preis p. P.</b>	freiwillige Spende
<b>Anmeldung</b>	ohne Voranmeldung
<b>Teilnehmer</b>	keine Begrenzung
<b>Sonstiges</b>	festes Schuhwerk
<b>Gruppen</b>	–
<b>Anbieter und Kontakt</b>	Kultur und Tourismus Lindenberg Museumsplatz 1, 88161 Lindenberg Tel. 08381 9284310 <a href="mailto:touristinformation@lindenberg.de">touristinformation@lindenberg.de</a>



## Pilze Schnupperführung

Seminar mit Pilzsachverständiger der DGfM und Volksheilkundler Rick Frommknecht



Fr. 18.08.2023  
Fr. 25.08.2023  
Fr. 01.09.2023  
Fr. 15.09.2023  
Fr. 22.09.2023  
Fr. 29.09.2023  
Fr. 06.10.2023

<b>Beschreibung</b>	In einer zweieinhalbstündigen Wanderung wird ein kleiner Einblick in das hochkomplexe Reich der Pilze vermittelt.
<b>Treffpunkt</b>	16:30 Uhr Waldsee Promenade, 88161 Lindenberg
<b>Strecke/Dauer</b>	ca. 1 km / 2,5 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>	mindestens 5 Personen
<b>Sonstiges</b>	festes Schuhwerk, Sammelkorb, Trinkflasche. Bei Nichtdurchführung aufgrund von äußeren Umständen wird der Termin verschoben.
<b>Gruppen</b>	-
<b>Anbieter und Kontakt</b>	Rick Frommknecht Höhenweg 6, 88179 Oberreute Tel. 0151 56228089 allgaeu-mogli@posteo.de

## Speisepilze zu Hause züchten

Seminar mit Pilzsachverständigem der DGfM und Volksheilkundler Rick Frommknecht



Sa. 29.04.2023

<b>Beschreibung</b>	Wir lernen, wie einfach es sein kann unter bestimmten Voraussetzungen im eigenen Garten, dem Balkon oder der Wohnung frische Pilze zu züchten. Man benötigt einen schattigen Fleck im Garten, Keller oder Balkon um Pilze zu züchten. Es werden 1 m lange Baumstämme mit Pilzmyzel beimpft oder nach Wunsch auch auf einem Strohhallen. Es kann zwischen vielen Pilzarten ausgewählt werden. Pilzsorten nur nach vorheriger Anfrage, nach Wunsch auch mehrere Sorten. Nach geglücktem Beimpfen der Stämme kann zwischen 5 und 18 Jahre geerntet werden. Bei Strohhallen wird der erste Ertrag nach etwa 6-8 Wochen eingebracht.
<b>Treffpunkt</b>	12:45 Uhr Parkplatz Hinterschweinhöf, 88179 Oberreute
<b>Strecke/Dauer</b>	1 km / 4,5 Stunden
<b>Preis p. P.</b>	136 € pro Person
<b>Anmeldung</b>	3 Wochen vor Seminar
<b>Teilnehmer</b>	mindestens 6 Personen
<b>Sonstiges</b>	witterungsgerechte Kleidung, festes Schuhwerk, Trinkflasche
<b>Gruppen</b>	-
<b>Anbieter und Kontakt</b>	Rick Frommknecht Höhenweg 6, 88179 Irsengund Tel. 0151 56228089 allgaeu-mogli@posteo.de



## Unsere größten Pflanzen, die Bäume und ihre Heilwirkungen

Geführte Wanderung  
mit Pilzsachverständiger  
der DGfM und  
Volksheilkundler  
Rick Frommknecht



Sa. 29.04.2023

<b>Beschreibung</b>	Führung durch einen sehr abwechslungsreichen Wald im Westallgäu. Führung 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 Parkplatz Hinterschweinhöf, 88179 Oberreute
<b>Strecke/Dauer</b>	3 km/2 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>	mindestens 6 Personen
<b>Sonstiges</b>	bei jeder Witterung, festes Schuhwerk, Trinkflasche
<b>Gruppen</b>	–
<b>Anbieter und Kontakt</b>	Rick Frommknecht Höhenweg 6, 88179 Oberreute Tel. 0151 56228089 allgaeu-mogli@posteo.de

## Der Plenterwald im Frühjahr und Sommer

Geführte Wanderung  
mit Pilzsachverständiger  
der DGfM und  
Volksheilkundler  
Rick Frommknecht



Sa. 24.04.2023  
Sa. 05.08.2023

<b>Beschreibung</b>	Der Plenterwald, keltisches Erbe und die „Lunge Europas“. Das „Plentern“ ist heute kaum noch jemandem ein Begriff. Doch gerade hier im Westallgäu im Alpenraum haben sich einige dieser zauberhaften Wälder durch die löbliche Bewirtschaftung der westallgäuer Waldbauern erhalten. In dieser Führung wird der „Plenterwald“ etwas genauer erläutert und es wird erklärt wie wichtig und schützenswert dieses Ökosystem auch für die ganze Welt ist.
<b>Treffpunkt</b>	09:15 Uhr Parkplatz Hinterschweinhöf, 88179 Oberreute
<b>Strecke/Dauer</b>	1 km/2,5 Stunden
<b>Preis p. P.</b>	36 € max. 3 Kinder bis 12 Jahre kostenlos pro Gruppe
<b>Anmeldung</b>	bis spätestens 1 Tag vor Termin
<b>Teilnehmer</b>	mindestens 6 Personen
<b>Sonstiges</b>	bei jeder Witterung, festes Schuhwerk; passende Kleidung, Trinkflasche
<b>Gruppen</b>	–
<b>Anbieter und Kontakt</b>	Rick Frommknecht Höhenweg 6, 88179 Irsengund Tel. 0151 56228089 allgaeu-mogli@posteo.de



## Wildpflanzen essen und giftige Kreuzkräuter erkennen / entfernen lernen

Große Wanderung  
mit Marianne Stöckeler



So. 30.04.2023  
So. 28.05.2023  
So. 25.06.2023  
So. 30.07.2023  
So. 27.08.2023  
So. 24.09.2023

<b>Beschreibung</b>	Wildpflanzen, kostenlose Ernährung der Natur. Was mir schmeckt, tut mir gut. Wir wandern im wunderschönen Allgäu. Nebenbei lernen wir auch die giftigen Kreuzkräuter kennen und wie wir sie entfernen. Viele Gesundheitstipps für uns und unseren Körper erfahren wir bei der Wanderung.
<b>Treffpunkt</b>	10:00 Uhr Rathaus Röthenbach Mühlenstr. 1, 88167 Röthenbach
<b>Strecke/Dauer</b>	ca. 3 km / ca. 3 bis 5 Stunden je nach Witterung
<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

## Wildpflanzen essen und giftige Kreuzkräuter erkennen / entfernen lernen

Kleine Wanderung  
mit Marianne Stöckeler



Mo. 01.05.2023  
Mo. 29.05.2023  
Mo. 26.06.2023  
Mo. 31.07.2023  
Mo. 28.08.2023  
Mo. 25.09.2023

<b>Beschreibung</b>	Wildpflanzen, kostenlose Ernährung aus der Natur. Was mir schmeckt, tut mir gut. Wir wandern im wunderschönen Allgäu. Nebenbei lernen wir auch die giftigen Kreuzkräuter kennen und wie wir sie entfernen. Viele Gesundheitstipps für uns und unseren Körper erfahren wir bei der Wanderung.
<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

## Wildkräuterführung durch die Scheidegger Wasserfälle

Führung mit Allgäuer  
Wildkräuterführerin  
Heidi Prinz



Fr. 14.04.2023  
Fr. 12.05.2023  
Fr. 09.06.2023  
Fr. 14.07.2023  
Fr. 11.08.2023  
Fr. 08.09.2023  
Fr. 13.10.2023



## Wildkräuterwanderung mit Kochen am Feuer

Wildkräuterwanderung  
und Kochen am Feuer  
mit Christine Giera



Fr. 12.05.2023  
Fr. 23.06.2023

**Beschreibung** Im Allgäu gibt es noch viele Wiesen und Gärten, in denen kostbare und kostenlose Wildkräuter gedeihen und geerntet werden dürfen. Solche Schätze befinden sich auch in der Rohrachschlucht der Scheidegger Wasserfälle. Lernen Sie in einer Kräuterführung einige davon kennen und erfahren Sie ihre Wirksamkeit und Anwendung. Auch Pfarrer Sebastian Kneipp vertraute auf die Wirksamkeit heimischer Pflanzen und hielt seine Patient:innen dazu an, anzuwenden, was uns die Natur vor unserer Haustüre schenken möchte.

**Treffpunkt** 15:00 Uhr  
Scheidegger Wasserfälle  
Fürstenmühle 1, 88175 Scheidegg

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

**Preis p. P.** Im Eintrittspreis zu den Scheidegger Wasserfällen enthalten, ab 12 Jahren

**Anmeldung** nicht erforderlich

**Teilnehmer** bis 20 Personen

**Anbieter  
und Kontakt** Scheidegg-Tourismus  
Rathausplatz 8, 88175 Scheidegg  
Tel. 08381 8942233  
info@scheidegg.de

**Beschreibung** Ich lade Sie ein, bärenstarke Wildkräuter kennenzulernen, Pflanzen, die bei Stichen und Verletzungen helfen, 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** 11:00 Uhr  
Parkplatz am Kurhaus  
Am Hammerweiher 1, 88175 Scheidegg

**Strecke / Dauer** ca. 1,5 km / ca. 6 Stunden

**Preis p. P.** 58 € inkl. Verpflegung  
Kinder bis 12 Jahre kostenfrei

**Anmeldung** bis spätestens 2 Tage vor Termin

**Teilnehmer** 5 bis 20 Personen

**Sonstiges** nur bei trockener Witterung  
kinderwagengerecht, festes Schuhwerk

**Gruppen** Wunschtermin auf Anfrage möglich

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



## Bergkräuterführung durch die Apotheke der Berge

Geführte Bergwanderung  
mit Allgäuer Kräuter-  
führerin  
Christine Mühler



Sa. 27.05.2023

Sa. 24.06.2023

**Beschreibung** Wir lernen Pflanzen kennen, die uns schon einmal in der Homöopathie oder auf einem Rezept begegnet sind. Sie können uns in Notfällen unterstützen, sorgen für schnelle Energie oder finden in besonderen Durstlöschern auf den Alpen viele Liebhaber:innen. Manch wilde geschützte Heilpflanze bleibt aber meist nur durch ihre Betrachtung noch lange in unserer Erinnerung. Wir tauchen ein, in ein uraltes, überliefertes Wissen, das in den Alpenregionen oft noch zum Alltag gehört.

**Treffpunkt** 09:00 Uhr  
Talstation Hochgratbahn Oberstaufen, Lanzen-  
bach 5, 87534 Oberstaufen-Steibis

**Strecke / Dauer** 7 km / 3 Stunden Gehzeit, 5 Stunden mit Führung  
und Einkehr

**Preis p. P.** 52 € zzgl. Kosten Bergfahrt,  
20 € zzgl. Kosten Bergfahrt Kinder 10–14 Jahre

**Anmeldung** bis spätestens 3 Tage vor Termin

**Teilnehmer** 5 bis 10 Personen

**Sonstiges** festes Schuhwerk, Getränk, Brotzeit, Sonnen-/  
Regenschutz, Kondition und Trittsicherheit

**Gruppen** Wunschtermin auf Anfrage möglich

**Anbieter  
und Kontakt** Christine Mühler  
In den Weidäckern 13, 88171 Ellhofen,  
Tel. 0171 2926788  
christine@muehler.de

## Johannisfeuer

Brauchtumsfest  
in Scheidegg



Sa. 24.06.2023

**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;  
nur bei guter Witterung

**Anbieter  
und Kontakt** Scheidegg-Tourismus  
Rathausplatz 8, 88175 Scheidegg  
Tel. 08381 8942233  
info@scheidegg.de

## Mit Oxymel durchs Kräuterjahr

Workshop mit Allgäuer  
Wildkräuterführerin  
Heidi Prinz



Sa. 18.03.2023  
Grünkraft der Frühlingsboten

Sa. 24.06.2023  
Energie der Sonne tanken

Sa. 21.10.2023  
Früchte von Garten, Wald & Wiese

Sa. 18.11.2023  
Aus den Wurzeln der Heilpflanzen

**Beschreibung** In diesen Workshops lernen wir Oxymel als Naturarznei im Jahreskreis sowie als Lebens- und Hautpflegemittel in seinen verschiedenen Facetten kennen und erkunden seine unterschiedlichen Anwendungen. Wir besprechen die Qualität der Inhaltsstoffe und stellen gemeinsam wirksame Oxymel-Zubereitungen für den Privatgebrauch her. Für Kinder und u. a. alkoholabstinente Personen empfiehlt sich als Tinktur die Zubereitung aus Honig und Essig, deren Anwendung entzündungshemmende, auswurfsfördernde, fiebersenkende, immunstärkende, wundheilende und stoffwechselregulierende Kräfte attestiert. Die verschiedenen Termine sind einzeln buchbar, die Workshops bauen aber aufeinander auf und ergänzen sich.

**Treffpunkt** 14:30 Uhr  
Seminarraum vom Artemisia Kräutergarten  
Hopfen 29, 88167 Stiefenhofen

**Strecke/Dauer** ca. 3 Stunden

**Preis p. P.** 40 € und ca. 3 € Materialkosten

**Anmeldung** bis spätestens am Vortag 12:00 Uhr

**Teilnehmer** 8 bis 20 Personen

**Anbieter und Kontakt** artemisia GmbH & Co.KG  
Hopfen 29, 88167 Stiefenhofen  
Tel. 08386 960510  
veranstaltungen@artemisia.de

## Kräuterspaziergang im Artemisia-Garten

Führung mit Gärtnerin  
und Blühbotschafterin  
Felicitas Hagen



Mi. 17.05.2023

Mi. 31.05.2023

Do. 22.06.2023

Do. 13.07.2023

Mi. 09.08.2023

Mi. 23.08.2023

Do. 07.09.2023

**Beschreibung** Im Artemisiagarten erwartet uns eine Vielfalt an Lebensräumen und eine Fülle wildwachsender und kultivierter Kräuter. Ich möchte Kenntnisse mit ihnen teilen über Namen, Merkmale, Verwendungsmöglichkeiten, Ernte u.a.. Außerdem erhalten Sie auch Einblicke in die faszinierenden Beziehungen von Kräutern und Insekten und Tipps, wie Sie ihnen Lebensraum bieten können.

**Treffpunkt** 15:00 Uhr  
Parkplatz Artemisia  
Hopfen 29, 88167 Stiefenhofen

**Strecke/Dauer** 1,5 bis 2 Stunden

**Preis p. P.** 10 €; Kinder frei oder ermäßigt

**Anmeldung** bis spätestens 12:00 Uhr am Veranstaltungstag

**Teilnehmer** mindestens 3 Personen

**Sonstiges** bei jeder Witterung, witterungsgerechte Kleidung, festes Schuhwerk, kinderwagengerecht

**Gruppen** Wunschtermin auf Anfrage möglich

**Anbieter** artemisia GmbH & Co.KG  
Hopfen 29, 88167 Stiefenhofen

**Kontakt** Felicitas Hagen  
Tel. 08384 728  
f.hagen@posteo.de

## Kräuterkränze binden im Rhythmus der Jahreszeiten

Workshop mit Gärtnerin  
und Räucherfrau  
Martina Eichmann



Fr. 23.06.2023 | 14:30 Uhr  
So. 16.07.2023 | 15:00 Uhr  
Fr. 28.07.2023 | 14:30 Uhr  
Di. 15.08.2023 | 10:00 Uhr  
Fr. 25.08.2023 | 14:30 Uhr  
So. 10.09.2023 | 15:00 Uhr  
Fr. 22.09.2023 | 14:30 Uhr  
So. 19.11.2023 | 14:30 Uhr  
So. 26.11.2023 | 14:30 Uhr

<b>Beschreibung</b>	Bei einem gemeinsamen Streifzug durch den Artemisia Garten haben alle Kursteilnehmer*innen die Möglichkeit sich individuell die Pflanzen für ihren Kranz zu ernten. Wir widmen uns den Kräutern und dem uralten Symbol des Kreises. Wir werden gemeinsam das traditionelle Handwerk „Kränzebinden“ erlernen und uns mit der Kraft der Pflanzen vereinen.
<b>Treffpunkt</b>	Infotafel am Parkplatz Artemisia Hopfen 29, 88167 Stiefenhofen
<b>Strecke/Dauer</b>	ca. 2,5 Stunden
<b>Preis p. P.</b>	38 € inkl. Material (22 € Kräuterboschen binden zu Maria Himmelfahrt), Kinder unter 14 Jahren frei, Rabatt für Kinder ab 14 Jahren auf Anfrage
<b>Anmeldung</b>	bis spätestens Donnerstag 12 Uhr vor Termin
<b>Teilnehmer</b>	maximal 20 Personen
<b>Sonstiges</b>	bei jeder Witterung, witterungsgerechte Kleidung, festes Schuhwerk, kinderwagengerecht
<b>Anbieter und Kontakt</b>	Artemisia GmbH & Co.KG Hopfen 29, 88167 Stiefenhofen Tel. 08386 960510 veranstaltungen@artemisia.de

## Wald & Wildpflanzen im Jahreslauf



Achtsamer Spaziergang  
mit Kräuter- und  
Waldpädagogin  
Dr. Helga Wollmerstedt



Do. 02.02.2023 | 15:00 Uhr  
im Jahreslauf: Licht  
Do. 23.03.2023 | 16:00 Uhr  
im Jahreslauf: Frühling

Do. 04.05.2023 | 17:00 Uhr  
im Jahreslauf: Wonne  
Do. 22.06.2023 | 18:00 Uhr  
im Jahreslauf: Mittsommer  
Do. 03.08.2023 | 18:00 Uhr  
im Jahreslauf: Fülle  
Do. 21.09.2023 | 16:00 Uhr  
im Jahreslauf: Herbst  
Do. 02.11.2023 | 15:00 Uhr  
im Jahreslauf:  
Abschied & Neubeginn

<b>Beschreibung</b>	Wir begeben uns auf einen achtsamen Spaziergang durch Wald, Wiese und am Wasser. Wir erfahren die vielfältigen Lebensformen der Natur im Jahreslauf und erkennen und bestimmen Wildpflanzen. Die Fülle unserer Naturschätze finden wir in Heilwirkungen sowie traditionellen und kulinarischen Anwendungen. Tipps für jeden Tag, Gestaltung und Wissen rund um Jahreskreisfeste und Naturrituale ergänzen unseren Weg.
<b>Treffpunkt</b>	Abhängig von Witterung und Thema (Stiefenhofen/Nachbargemeinden). Bitte erfragen.
<b>Strecke/Dauer</b>	1–4 km / 1,5–2,5 Stunden
<b>Preis p. P.</b>	15 €, Kinder in erw. Begleitung 5 €, Schüler/Stud./Berentete/Schwerbehinderte (Ausweis) 12 €
<b>Anmeldung</b>	bis spätestens 3 Tage vor Termin
<b>Teilnehmer</b>	5 bis 15 Personen
<b>Sonstiges</b>	witterungsgerechte Kleidung, festes Schuhwerk; auch für Menschen mit Behinderung möglich
<b>Gruppen</b>	Wunschtermine auf Anfrage möglich
<b>Anbieter und Kontakt</b>	Dr. Helga Wollmerstedt Muten 9, 88167 Stiefenhofen Tel. 0174 7983881 wald-und-kräuter@posteo.de

## Kräuter, Elixiere und Heilsalben

Workshop mit Allgäuer Wildkräuterführerin und zertif. Heilkräuterpraktikerin nach Hildegard von Bingen Irmgard Diem



Fr. 14.04.2023  
Kräuter und Elixiere

Sa. 15.04.2023  
Heilsalben und Cremes

Fr. 05.05.2023  
Kräuter und Elixiere

Sa. 06.05.2023  
Heilsalben und Cremes

**Beschreibung** Kräuter aus Wald, Wiese und Garten unterstützen und erhalten unsere Gesundheit mit ihren kraftvollen Inhaltsstoffen. Wir lernen sie kennen und stellen ein Kräuterelexier zur Anwendung in Küche und Alltag her. Aus reinen Naturprodukten rühren wir eine Salbe mit Kräuterauszügen sowie Propolis und erfahren mehr über die heilsame Wirkung auf unserer Haut. Die hergestellten Produkte füllen wir zum Mitnehmen ab. Flaschen und Tiegel sind vorhanden. Eine Wildkräuterquiche und ein Kräutergetränk runden den Workshop ab.

**Treffpunkt** 14:00 Uhr  
Stuibenweg 14, 88239 Wangen

**Strecke / Dauer** 2–3 Stunden

**Preis p. P.** 25 € inkl. Verkostung

**Anmeldung** bis spätestens 2 Tage vor Termin

**Teilnehmer** 5 bis 12 Personen

**Sonstiges** bei jeder Witterung; kinderwagen- und rollstuhlgerecht

**Gruppen** Wunschtermin auf Anfrage möglich

**Anbieter und Kontakt** Irmgard Diem  
Stuibenweg 14, 88239 Wangen  
Tel. 07522 1566 oder 0170 8553049  
irmgard@familie-diem.de

## Wilde Würze – Kräutersalz selbst gemacht

Geführte Wanderung und Verkostung mit Kräuterpädagogin Alena Frühschütz



Fr. 08.09.2023

**Beschreibung** Auf dieser kleinen Wanderung entdecken und sammeln wir wilde Kräuter am Weges- und Wiesenrand. Wir erfahren Spannendes über ihre Verwendung in der Küche und der grünen Hausapotheke. Aus den gesammelten Wildkräutern stellt jede Person ihr eigenes schmackhaftes Kräutersalz her, das mit nach Hause genommen werden kann.

**Treffpunkt** 15:00 Uhr  
Tettnanger Str. 25, 88239 Wangen-Primisweiler

**Strecke / Dauer** ca. 2 km / 2,5 Stunden

**Preis p. P.** 15 € inkl. Salz und Wiesen-Getränk  
7 € für Kinder von 6 bis 12 Jahren

**Anmeldung** bis spätestens 12:00 Uhr, 2 Tage vor Termin

**Teilnehmer** 6 bis 15 Personen

**Sonstiges** nur bei trockenem Wetter, festes Schuhwerk erforderlich

**Gruppen** –

**Anbieter und Kontakt** Alena Frühschütz  
Tettnanger Str. 25, 88239 Wangen-Primisweiler  
Tel. 07528 6114093 oder 0163 7718613  
alena.fruehschuetz@posteo.de



## Räuchern zu Lichtmess

Workshop mit FNL-  
Kräuterexpertin  
Tamara Leuthe



Mo. 16.01.2023  
Grundlagen

Mo. 23.01.2023  
Räucherwerk herstellen

Mo. 30.01.2023  
Räucherfeder basteln



**Beschreibung** Teil 1: Wir werden über die Grundlagen des Räucherns sprechen, über die verschiedenen Möglichkeiten und deren Sinn. Außerdem probieren wir verschiedene Düfte aus, trinken gemeinsam Tee und tauschen uns aus.  
Teil 2: Wir stellen gemeinsam eine individuelle Räuchermischung für Zuhause her, die jeder mitnimmt und sprechen über die Wirkung der einzelnen Pflanzen.  
Teil 3: Wir stellen gemeinsam eine Räucherfeder her, trinken Tee und sprechen über das im Workshop Gelernte und Erfahrene.

**Treffpunkt** 09:30 und 19:00 Uhr  
Leserraum der Tourist-Info Weiler  
Hauptstraße 14, 88171 Weiler

**Strecke/Dauer** 2 Stunden

**Preis p. P.** jeweils 22 € und 4 € Materialkosten  
(alle Teile 60 € und 8 € Materialkosten)

**Anmeldung** bis spätestens 3 Tage vor Termin

**Teilnehmer** 5 bis 12 Personen

**Sonstiges** kinderwagengerecht

**Gruppen** Wunschtermin ab 6 Personen auf Anfrage  
Gruppen ab 6 Personen 22 € p. P.

**Anbieter und Kontakt** Tamaras bunte Kräuterwelt  
Tamara Leuthe  
Hausbachstraße 20, 88171 Weiler im Allgäu  
Tel. 0151 43228772  
familieleuthe@gmx.de

## Salben aus Waldschätzen rühren

Workshop mit FNL-  
Kräuterexpertin  
Tamara Leuthe



Mo. 23.10.2023 | 08:30 Uhr

Mo. 06.11.2023 | 19:30 Uhr

Mo. 13.11.2023 | 08:30 Uhr

Mo. 20.11.2023 | 19:30 Uhr

**Beschreibung** Wir sprechen über Engelwurz bzw. über Harz: Wie kann ich es richtig „ernten“, welche Heilwirkungen können wir für uns nutzen? Wir werden räuchern und gemeinsam Salben rühren. Jeder darf ein Gläschen davon mitnehmen.

**Treffpunkt** Leserraum der Tourist-Info Weiler  
Hauptstraße 14, 88171 Weiler

**Strecke/Dauer** 2,5 Stunden

**Preis p. P.** 26 € und 4 € Materialkosten

**Anmeldung** bis spätestens 3 Tage vor Termin

**Teilnehmer** 6 bis 12 Personen

**Sonstiges** Kräutertee wird vor Ort angeboten. Bitte eigene Brotzeit mitnehmen

**Gruppen** Wunschtermin ab 6 Personen auf Anfrage  
Gruppen ab 6 Personen 26 € p. P.

**Anbieter und Kontakt** Tamaras bunte Kräuterwelt  
Tamara Leuthe  
Hausbachstraße 20, 88171 Weiler im Allgäu  
Tel. 0151 43228772  
familieleuthe@gmx.de



## Stille Wasser und wilde Kräuter

Geführte Wanderung  
mit zertifizierter  
Wildkräuterführer/in



Sa. 17.06.2023 | 9 Uhr  
Sa. 16.09.2023 | 14 Uhr

**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 noch Kräuterprodukte verkostet oder geräuchert.

**Treffpunkt** Vor dem Rathaus  
Kirchplatz 1, 88171 Weiler im Allgäu

**Strecke/Dauer** ca. 8 km/ca. 4 Stunden

**Preis p. P.** 15 €

**Anmeldung** bis spätestens um 12 Uhr, 1 Tag vor Termin

**Teilnehmer** 5 bis 20 Personen

**Sonstiges** festes Schuhwerk erforderlich

**Gruppen** Wunschtermin auf Anfrage möglich

**Anbieter und Kontakt** Tourist-Information Weiler-Simmerberg  
Hauptstraße 14, 88171 Weiler im Allgäu  
Tel. 08387 39150  
info@weiler-tourismus.de

## Wilde Wasser und wilde Kräuter

Geführte Wanderung  
mit zertifizierter  
Wildkräuterführer/in



Sa. 15.07.2023 | 14 Uhr  
Sa. 19.08.2023 | 9 Uhr

**Beschreibung** Wir wandern durch die Hausbachklamm und entdecken die Vielfalt der Natur und der heimischen Wildkräuter. Am Grillplatz können bei einer kleinen Pause Wildkräuterprodukte verkostet werden. Über den Krähenberg und das Postwäldle geht es dann zurück nach Weiler im Allgäu.

**Treffpunkt** Vor dem Rathaus  
Kirchplatz 1, 88171 Weiler im Allgäu

**Strecke/Dauer** ca. 8 km/ca. 4 Stunden

**Preis p. P.** 15 €

**Anmeldung** bis spätestens um 12 Uhr, 1 Tag vor Termin

**Teilnehmer** 5–20 Personen

**Sonstiges** festes Schuhwerk

**Gruppen** Wunschtermin auf Anfrage möglich

**Anbieter und Kontakt** Tourist-Information Weiler-Simmerberg  
Hauptstraße 14, 88171 Weiler im Allgäu  
Tel. 08387 39150  
info@weiler-tourismus.de



## Workshop im lebendigen Garten

Workshop und Kochkurs  
mit Allgäuer Kräuter-  
führerin  
Christine Mühler



Sa. 15.04.2023

Sa. 29.04.2023

**Beschreibung** Wir entdecken einen lebendigen Garten. Dort lernen wir einfachen Gemüseanbau kennen, wagen einen Blick in ein Bienenvolk und lassen uns von den unzähligen Wild- und Gartenkräutern beeindrucken. Gemeinsam kochen und backen wir mit unseren Schätzen am Feuer.

**Treffpunkt** 10:00 Uhr  
In den Weidäckern 13, 88171 Weiler-Simmerberg

**Strecke/Dauer** ca. 5 Stunden

**Preis p. P.** 54 €, Kinder bis 12 Jahre frei

**Anmeldung** bis spätestens 3 Tage vor Termin

**Teilnehmer** 5 bis 8 Personen

**Sonstiges** nur bei trockenem Wetter, rollstuhl- und kinderwagengerecht

**Gruppen** Wunschtermin auf Anfrage möglich

**Anbieter und Kontakt** Christine Mühler  
In den Weidäckern 13, 88171 Ellhofen  
Tel. 0171 2926788  
christine@muehler.de



## Wildkräuterführung

Geführte Wanderung  
mit zertifizierter  
Wildkräuterführer/in



Sa. 06.05.2023

Sa. 03.06.2023

Sa. 01.07.2023

Sa. 05.08.2023

Sa. 02.09.2023

Sa. 07.10.2023

**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 bis 2 Stunden

**Preis p. P.** 10 €, Kinder zwischen 6–14 Jahre 5 €

**Anmeldung** bis spätestens um 12 Uhr, 1 Tag vor Termin

**Teilnehmer** 5 bis 20 Personen

**Sonstiges** festes Schuhwerk

**Gruppen** Wunschtermin auf Anfrage möglich

**Anbieter und Kontakt** Tourist-Information Weiler-Simmerberg  
Hauptstraße 14, 88171 Weiler im Allgäu  
Tel. 08387 39150  
info@weiler-tourismus.de



# Weitere Kräuter- experten und Seminare

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 (nächster Termin: 6. Mai 2023)
- ◇ Unterstützung beim Anbau von einheimischen Kräutern und Wildkräutern – auch in unserem Gemeinschaftsprojekt KräuterLandGarten
- ◇ 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 volkshilflichen Verwendung der Pflanzen und der Herstellung von traditionellen Heilmitteln wie Salben und Cremes, Essenzen, Heilweine, Pflanzenbrei- und Schläge 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, volkshilflichen 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.

## KräuterMeister\*in – Aufbaukurs für Wildkräuterführer\*innen und Kräuterexpert\*innen

Die KräuterMeister Ausbildung lebt von den großen Meistern der Heilkunde. Hildegard von Bingen, Paracelsus, die Ärzte des Ayurveda und der traditionell chinesischen Medizin und große Astrologen, haben ihr Wissen für die Nachwelt bewahrt und wir dürfen sie neu beleben und erfahren. Die Kelten hatten bereits heilige Bäume und haben sich ihrer Heilkraft bedient und die großartige Kräuterwelt des Allgäus bietet eine umfangreiche Apotheke für die traditionell europäische Naturheilkunde. In dieser Jahresausbildung erfahren und erleben wir die Kräuterwelten aus den alten Zeiten und Traditionen. Meister-Heilkräuter werden aus dem Blick der einzelnen Heilweisen genau betrachtet, studiert und in der Praxis erprobt und erfahren.

## Kräuterstammtische

Weitere Informationen finden Sie auf unserer Webseite.

## 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. 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



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



## Kräuter- und Töpfermarkt in Weiler-Simmerberg

Termin:

30.04.2023 von 10:00 – 18:00 Uhr auf dem Kirchplatz, um das Rathaus und am Hausbach

Auf dem Kräuter- und Töpfermarkt finden sich viele Anbieter von Kräutern und rund um die Themen Kräuter und Garten.

Außerdem ist ein umfangreiches Rahmenprogramm mit Vorträgen im Kornhaus und Führungen in der Natur (je 45 Minuten) geplant. Die letzte Veranstaltung ist das Abschlussritual – Schall und Rauch um 17:00 Uhr. Für kulinarische Verpflegung vor Ort ist ebenfalls gesorgt.



Markt Weiler-Simmerberg  
Kirchplatz 1, 88171 Weiler im Allgäu  
Tel. 08387 3910  
info@weiler-simmerberg.de  
www.weiler-simmerberg.de

## Lindenberger Kräuterwochen – kulinarischer Genuss

Termin: 20.03. bis 02.03.2023

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 30. März 2023 eine Wildkräuterführung am Waldsee mit der Wildkräuterführerin Marianne Stöckeler (siehe S. 49).

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. 08381 9284310  
[touristinformation@lindenberg.de](mailto:touristinformation@lindenberg.de)  
[www.lindenberg.de](http://www.lindenberg.de)

## PILZE Intensivseminar – Speisepilze und Giftpilze

Das Pilzseminar bringt Ihnen die heimische Welt der Pilze näher – ob Speise- oder Giftpilz. Nach einer Kennenlernrunde am Seminarplatz der örtlichen Gemeinde geht es schon in die Praxis. Mittags wird eine tolle Waldbrotzeit verköstigt und nach der Wanderung dann die hervorragenden Waldpilze auf dem offenen Feuer verarbeitet. Am Folgetag werden wir einen weiteren zauberhaften Wald besichtigen und den Programmablauf wie am ersten Tag beibehalten und vollenden.

Termine/Preise 2023

19. bis 20.08.2023	09. bis 10.09.2023
26. bis 27.08.2023	16. bis 17.09.2023
02. bis 03.09.2023	23. bis 24.09.2023

**171 € pro Person inkl. Verpflegung**  
**max. 3 Kinder bis 12 Jahre kostenlos pro Gruppe**

Treffpunkt	08:45 Uhr Parkplatz Hinterschweinhöf 88179 Oberreute
Länge/Dauer	3 km pro Tag / 7 bis 8 Stunden pro Tag
Anmeldung	bis 3 Wochen vor Seminar
Teilnehmer	mindestens 5 Personen
Sonstiges	Bei jeder Witterung, passende Kleidung, Trinkflasche, Pilzmesser, Sammelkorb



Info und Buchung beim Anbieter:  
Rick Frommnecht  
Allgäu Mogli – Pilzsachverständiger und Volksheilkundler  
Höhenweg 6, 88179 Oberreute  
Tel. 0151 56228089  
[allgaeu-mogli@posteo.de](mailto:allgaeu-mogli@posteo.de)  
[www.allgaeu-mogli.com](http://www.allgaeu-mogli.com)



## Wildkräuter Seminar

Seminar mit Dipl. Biologe und Waldpädagoge Rainer Schall

Seit Menschengedenken werden Wildkräuter vor allem im Frühling verwendet, um die Gesundheit zu stärken und Linderung bei Krankheiten zu finden. Lernen Sie auf dieser Naturführung die wichtigsten Heilkräuter zu erkennen.

Termin: 24. bis 25. Juni 2023

Beginn 10:00 Uhr bis 18:00 Uhr  
 Wo Parkplatz rechts der Kirche,  
 88319 Treherz/Aitrach, bei Memmingen  
 Sonstiges Festes Schuhwerk erforderlich,  
 Vesper und Getränke für die Mittags-  
 pause mitbringen

**150 € pro Person**

8 bis 20 Teilnehmer

Anmeldung bis spätestens 17.06.2023



Natur Schule Outdoor-Workshop  
 Rainer Schall  
 Schlossbergweg 35, 88299 Leutkirch im Allgäu  
 Tel. 0171 4701118  
 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“!





## *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 à 30 Minuten
- ◇ 2 × Basenfußbad zum Entschlacken
- ◇ Leberwickel zum Ruhen auf dem Zimmer
- ◇ 2 × geführte Wanderung
- ◇ Aktivprogramm
- ◇ Einblick in die Küche inkl. Kochtipps
- ◇ Booklet „Mein basenfasten Tagebuch“
- ◇ Sauna- und Wellness-Landschaft mit Panorama-LoungePool, Ruheraum und Wellnessgarten

### Termine / Preise 2023

**5 Tage 905,40 € / 7 Tage 1153,50 € im EZ „Heilkräuter“  
Doppelzimmer-Varianten auf Anfrage**

## *Kräutererlebnisse im Natur-Landhaus Krone*

### Leistungen

- ◇ 2 Übernachtungen im neuen komfortablen Heilkräuterzimmer des Biohotels Natur-Landhaus Krone
- ◇ 2 × Frühstücksbuffet mit regionalen Produkten
- ◇ Genießer-Soulfood-Menü inkl. Nachmittagskuchenbuffet
- ◇ Freie Nutzung von Panorama-LoungePool, Wellnessbereich, Tennisplätzen und Wellnessgarten

### Termine / Preise 2023

Ganzjährig buchbar von Montag bis Freitag

**EZ 282 €**

**DZ für 2 Personen 580 €**



Info, Buchung und weitere Angebote beim Anbieter:  
Biohotel Natur-Landhaus Krone  
Sandra und Frank Übelhör  
Kirchweg 2, 88167 Maierhöfen  
Tel. 08383 254, [info@naturlandhaus-krone.de](mailto:info@naturlandhaus-krone.de)  
[www.naturlandhaus-krone.de](http://www.naturlandhaus-krone.de)



## *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.





## Tag der offenen Gartentür

Termin: 25.06.2023 von 10 bis 17 Uhr

...heimische Paradiese entdecken! Unter diesem Motto sind am Sonntag, 25. Juni 2023, wieder zahlreiche private Gärten für Besucher geöffnet. Von 10 bis 17 Uhr findet der „Tag der offenen Gartentür“ statt.

Einen ganzen Tag lang dürfen die Besucher viele Beispiele der Gartenkultur entdecken und kennenlernen. Man bekommt die neuesten Gartentipps, denn dieser Tag hat sich über die Jahre zu einer richtigen Infobörse entwickelt.

Detaillierte Informationen zur Veranstaltung erhalten Sie vom Kreisfachberater für Gartenkultur und Landespflege des Landkreises Lindau (Bodensee), Bernd Brunner  
bernd.brunner@landkreis-lindau.de  
Tel. 08382 270-380.

## Impressum

### Herausgeber

Westallgäu Tourismus e.V.  
Museumsplatz 1, 88161 Lindenberg  
www.westallgaeu.de



Westallgäu  
Alpenland und Bodensee

Tourismus Württembergisches Allgäu  
Bindstraße 10, 88239 Wangen  
www.wuerttembergisches-allgaeu.info



### Konzeption

Hinterland –  
Büro für visuelle Kommunikation  
www.das-hinterland.de

### Gestaltung und Satz

ciwi-design

### Druck

Druckhaus Müller OHG



### Bildnachweise

Fotografien: Landratsamt Lindau/Frederick Sams  
außer:

Fotodesign Singer | S. 10  
Georgia Mühleis | S. 11  
Andrea Schröder | S. 35  
Tourist-Information Weiler | S. 49  
Rick Frommknecht | S. 58  
Scheidegg Tourismus | S. 48  
Naturlandhaus Krone | S. 82, 83  
Robert Beuter | S. 84

Alle Angaben ohne Gewähr. Stand: November 2022

## Weitere Informationen

### **Tourismus Württembergisches Allgäu**

Kontakt über Geschäftsstelle Gästeamt Wangen

Bindstraße 10

88239 Wangen

Tel. +49 7522 74211

[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 8381 9284310

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

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