

Allgäu<sup>®</sup>

# Kraftquelle Allgäu Kräuter

2022



## *Inhalt*

**03**  
Kraftquelle  
Allgäu

**06**  
Kräuter –  
wahre Schätze  
der Natur

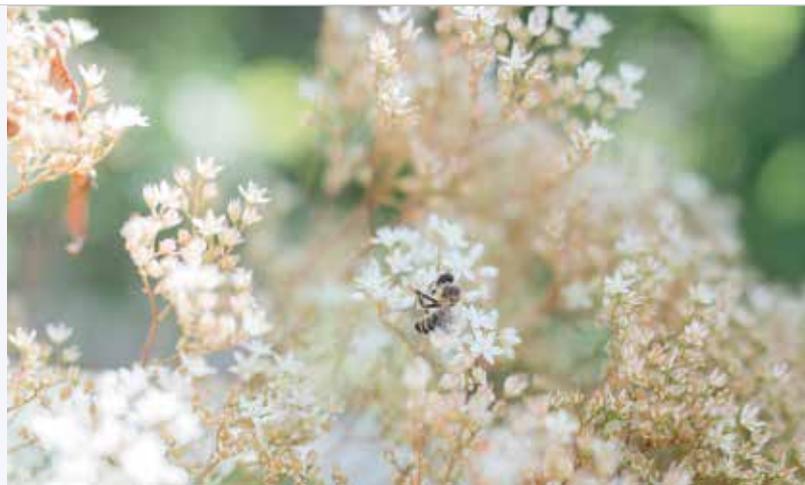
**12**  
Veranstaltungen  
rund um das  
Thema Kräuter

**73**  
Kräuterpauschalen

**08**  
Kräutergärten

**64**  
Weitere Kräuter-  
experten und  
Seminare

**76**  
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...





## 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 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)



# 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. 08386-9605 10, [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.



## 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.himmelszipfele.de](http://www.himmelszipfele.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. 083 88-9 81 90, [heidi@online-prinz.de](mailto:heidi@online-prinz.de)  
[www.superfood-in-heidis-garten.de](http://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.

# 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	Führung	Treffpunkt	Kräuter- experte/in	Seite
Sa. 19.02.	Führung "Waldspaziergang – Fichte und Tanne"	Hergensweiler	Heidi Prinz	20
Sa. 12.03.	Führung "Waldspaziergang – Birke"	Hergensweiler	Heidi Prinz	20
Do. 17.03.	Workshop "Superfood aus Wald und Wiese"	Hergensweiler	Heidi Prinz	21
Sa. 19.03.	Führung und Workshop "Heilpflanzenspaziergang"	Gestratz	Andrea Schröder	22
Do. 31.03.	Geführte Wanderung "Grünkraft ist Lebenskraft"	Lindenberg	Marianne Stöckeler	23
Sa. 02.04.	Geführte Wanderung "Heimat Wald - für Gesundheit und Bewegung"	Gestratz	Andrea Schröder	24
Fr. 08.04.	Führung "Frühjahrsputz im Körper mit Wildkräutern"	Argenbühl	Cordula Brack	25
Fr. 08.04.	Workshop und Verkostung "Kräuter, Elixiere und Heilsalben"	Wangen	Irmgard Diem	26
Sa. 09.04.	Workshop "Kräuterseifen selbst herstellen"	Heimenkirch	Leni Weber	27
Di. 12.04.	Workshop "Heilsames aus Wald und Wiese"	Hergensweiler	Heidi Prinz	28
Do. 14.04.	Führung "Kräuter & Insekten"	Aitrach	Heike Potrykus	29
So. 16.04.	Geführte Wanderung „Kräuterland am Waldesrand“	Niederwangen	Liesel Jocham	30
Sa. 23.04.	Führung "Waldspaziergang – Buche"	Hergensweiler	Heidi Prinz	20
Sa. 23.04.	Waldführung "Unsere größten Pflanzen, die Bäume und ihre Heilwirkungen"	Röthenbach	Rick Frommknecht	32
Sa. 23.04.	Workshop "Pilzzucht im eigenen Garten"	Röthenbach	Rick Frommknecht	31
So. 24.04.	Große Wanderung "Wildpflanzen essen und giftige Kreuzkräuter erkennen/entfernen lernen"	Röthenbach	Marianne Stöckeler	33
So. 24.04.	Waldführung "Unsere größten Pflanzen, die Bäume und ihre Heilwirkungen"	Röthenbach	Rick Frommknecht	32
So. 24.04.	Workshop "Pilzzucht im eigenen Garten"	Röthenbach	Rick Frommknecht	31
Mo. 25.04.	Kleine Wanderung "Wildpflanzen essen und giftige Kreuzkräuter erkennen/entfernen lernen"	Röthenbach	Marianne Stöckeler	34



Termin	Führung	Treffpunkt	Kräuter- experte/in	Seite
Sa. 30.04.	Geführte Wanderung "Der Plenterwald im Frühjahr"	Oberreute	Rick Frommknecht	35
Fr.06.05.	Workshop und Verkostung "Kräuter, Elixiere und Heilsalben"	Wangen	Irmgard Diem	26
Fr. 06.05.	Geführte Wanderung "Kräuter am Wegesrand"	Bad Wurzach	Sieglinde Walser-Weber	36
Sa. 07.05.	Führung und Workshop "Heilpflanzenspaziergang"	Gestratz	Andrea Schröder	22
Sa. 07.05.	Wildkräuterführung	Weiler im Allgäu	Kräuterführer/in	38
Sa. 07.05.	Wildkräuter-Kochkurs	Weiler im Allgäu	Christian Pieper	39
Sa. 07.05.	Führung "Mythos und Heilkraft von heimischen Bäumen"	Heimenkirch	Leni Weber	37
Do. 12.05.	Führung "Kräuterspaziergang im Artemisia-Garten"	Stiefenhofen	Felicitas Hagen	43
Do. 12.05.	Workshop "Superfood aus Wald und Wiese"	Hergensweiler	Heidi Prinz	21
Sa. 14.05.	Geführte Wanderung „Kräuterland am Waldesrand“	Niederwangen	Liesel Jocham	30
Sa. 14.05.	Wanderung und Meditation "Stelldichein mit Engelwurz, Linde, Holunder Et Co."	Neuravens- burg	Birgitta Haug	41
Sa. 14.05.	Führung „Waldspaziergang – Holunder“	Hergensweiler	Heidi Prinz	20
So. 15.05.	Wildkräuterwanderung	Achberg	Birgitta Haug	42
So. 15.05.	Wanderung "Die Kräuter der Adelegg"	Isny im Allgäu	Sonja Raiser-Stehr	40
Fr. 20.05.	Naturpädagogischer Nachmit- tag "Entdeckungsreise in den Wald – der Wald erwacht"	Argenbühl	Cordula Brack	44
Sa. 21.05.	Führung und Workshop "Wilde Würze – Kräutersalz selbst gemacht"	Primisweiler	Alena Frühshütz	45
Sa. 21.05.	Führung "Kräuter Et Insekten"	Aitrach	Heike Potrykus	29

Termin	Führung	Treffpunkt	Kräuter- experte/in	Seite
So. 29.05.	Große Wanderung "Wildpflanzen essen und giftige Kreuzkräuter erkennen/ entfernen lernen"	Röthenbach	Marianne Stöckeler	33
Mo. 30.05.	Kleine Wanderung "Wildpflanzen essen und giftige Kreuzkräuter erkennen/ entfernen lernen"	Röthenbach	Marianne Stöckeler	34
Mi. 01.06.	Workshop "Heilsames aus Wald und Wiese"	Hergensweiler	Heidi Prinz	28
Fr. 03.06.	Geführte Wanderung "Kräuter am Wegesrand"	Bad Wurzach	Sieglinde Walser-Weber	36
Sa. 04.06.	Wildkräuter-Kochkurs	Weiler im Allgäu	Christian Pieper	39
Sa. 04.06.	Wildkräuterführung	Weiler im Allgäu	Kräuterführer/in	38
Sa. 11.06.	Geführte Wanderung "Heimat Wald – für Gesundheit und Bewegung"	Gestratz	Andrea Schröder	24
Sa. 18.06.	Kräuterwanderung "Stille Wasser und wilde Kräuter"	Weiler im Allgäu	Kräuterführer/in	46
So. 19.06.	Wanderung "Die Kräuter der Adelegg"	Isny im Allgäu	Sonja Raiser-Stehr	40
Do. 23.06.	Führung "Kräuterspaziergang im Artemisia-Garten"	Stiefenhofen	Felicitas Hagen	43
Fr. 24.06.	Führung und Workshop "Zeit der Fülle"	Argenbühl	Cordula Brack	49
Sa. 24.06.	Workshop "Kräuterkränze binden im Rhythmus der Jahreszeiten"	Stiefenhofen	Martina Eichmann	47
Fr. 24.06.	Johannisfeuer	Scheidegg	Scheidegg Tourismus	48
Sa. 25.06.	Workshop "Kinder-Kräuter- Nachmittag"	Gestratz	Andrea Schröder	50
So. 26.06.	Große Wanderung "Wildpflanzen essen und giftige Kreuzkräuter erkennen/ entfernen lernen"	Röthenbach	Marianne Stöckeler	33



Termin	Führung	Treffpunkt	Kräuter- experte/in	Seite
Mo. 27.06.	Führung und Vortrag "Highlights von PEKANA für Ihre Gesundheit"	KiBlegg	Katharina Beyersdorff und Tobias Rutowsky	51
Mo. 27.06.	Kleine Wanderung "Wildpflanzen essen und giftige Kreuzkräuter erkennen/ entfernen lernen"	Röthenbach	Marianne Stöckeler	34
Fr. 01.07.	Geführte Wanderung "Kräuter am Wegesrand"	Bad Wurzach	Sieglinde Walser-Weber	36
Sa. 02.07.	Workshop "Musik zwischen Löwenzahn und Ehrenpreis"	Gestratz	Andrea Schröder	53
Sa. 02.07.	Wildkräuterführung	Weiler im Allgäu	Kräuterführer/in	38
Sa. 02.07.	Wildkräuter-Kochkurs	Weiler im Allgäu	Christian Pieper	39
Sa. 09.07.	Wanderung und Meditation "Stelldichein mit Engelwurz, Linde, Holunder & Co."	Neuravens- burg	Birgitta Haug	41
Sa. 10.07.	Workshop "Kräuterkränze binden im Rhythmus der Jahreszeiten"	Stiefenhofen	Martina Eichmann	47
Di. 12.07.	Workshop "Heilsames aus Wald und Wiese"	Hergensweiler	Heidi Prinz	28
Do. 14.07.	Führung "Kräuterspaziergang im Artemisia-Garten"	Stiefenhofen	Felicitas Hagen	43
Sa. 16.07.	Workshop "Weise Frauen Wissen – Energie und Botschaft der Pflanzen"	Gestratz	Andrea Schröder	52
Sa. 16.07.	Kräuterwanderung "Wilde Wasser und wilde Kräuter"	Weiler im Allgäu	Kräuterführer/in	54
So. 17.07.	Wanderung "Die Kräuter der Adelegg"	Isny im Allgäu	Sonja Raiser-Stehr	40
Sa. 22.07.	Workshop "Kräuterkränze binden im Rhythmus der Jahreszeiten"	Stiefenhofen	Martina Eichmann	47
Do. 28.07.	Führung "Kräuterspaziergang im Artemisia-Garten"	Stiefenhofen	Felicitas Hagen	43

Termin	Führung	Treffpunkt	Kräuter- experte/in	Seite
Di. 28.07.	Workshop "Superfood aus Wald und Wiese"	Hergensweiler	Heidi Prinz	21
Do. 28.07.	Workshop "Superfood aus Wald und Wiese"	Hergensweiler	Heidi Prinz	21
Sa. 30.07.	Führung und Workshop "Runen raunen"	Gestratz	Andrea Schröder	56
Sa. 30.07.	Wanderung und Kochkurs "Wilde Kost am offenen Feuer"	Scheidegg	Christine Giera	55
So. 31.07.	Große Wanderung "Wildpflanzen essen und giftige Kreuzkräuter erkennen/ entfernen lernen"	Röthenbach	Marianne Stöckeler	33
Mo. 01.08.	Kleine Wanderung "Wildpflanzen essen und giftige Kreuzkräuter erkennen/ entfernen lernen"	Röthenbach	Marianne Stöckeler	34
Fr. 05.08.	Geführte Wanderung "Kräuter am Wegesrand"	Bad Wurzach	Sieglinde Walser-Weber	36
Sa. 06.08.	Workshop "Musik zwischen Löwenzahn und Ehrenpreis"	Gestratz	Andrea Schröder	56
Sa. 06.08.	Wildkräuter-Kochkurs	Weiler im Allgäu	Christian Pieper	39
Sa. 06.08.	Wildkräuterführung	Weiler im Allgäu	Kräuterführer/in	38
Sa. 06.08.	Geführte Wanderung "Der Plenterwald im Sommer"	Oberreute	Rick Frommknecht	35
So. 07.08.	Wildkräuterwanderung	Achberg	Birgitta Haug	42
Mi. 10.08.	Führung "Kräuterspaziergang im Artemisia-Garten"	Stiefenhofen	Felicitas Hagen	43
Fr. 12.08.	Workshop "Allgäuer Brauchtum in Theorie und Praxis kennenlernen"	Hergensweiler	Heidi Prinz	57
So. 14.08.	Geführte Wanderung „Kräuterland am Waldesrand“	Niederwangen	Liesel Jocham	30
Fr. 19.08.	Pilze Schnupperführung	Lindenberg	Rick Frommknecht	58
Sa. 20.08.	Kräuterwanderung "Wilde Wasser und wilde Kräuter"	Weiler im Allgäu	Kräuterführer/in	54



Termin	Führung	Treffpunkt	Kräuter- experte/in	Seite
Sa. 20.08.	Workshop "Weise Frauen Wissen – Energie und Botschaft der Pflanzen"	Gestratz	Andrea Schröder	52
So. 21.08.	Wanderung "Die Kräuter der Adelegg"	Isny im Allgäu	Sonja Raiser-Stehr	40
Do. 25.08.	Führung "Kräuterspaziergang im Artemisia-Garten"	Stiefenhofen	Felicitas Hagen	43
Fr. 26.08.	Pilze Schnupperführung	Lindenberg	Rick Frommknecht	58
Sa. 27.08.	Workshop "Pflanzen-bekanntschafen – Malven"	Gestratz	Andrea Schröder	59
Sa. 27.08.	Wanderung "Alte Baumveteranen – Knorrige Zeithüter"	Oberstaufen	Leni Weber und Sofie Fink	60
So. 28.08.	Große Wanderung "Wildpflanzen essen und giftige Kreuzkräuter erkennen/ entfernen lernen"	Röthenbach	Marianne Stöckeler	33
Mo. 29.08.	Kleine Wanderung "Wildpflanzen essen und giftige Kreuzkräuter erkennen/ entfernen lernen"	Röthenbach	Marianne Stöckeler	34
Fr. 02.09.	Geführte Wanderung "Kräuter am Wegesrand"	Bad Wurzach	Sieglinde Walser-Weber	36
Fr. 02.09.	Pilze Schnupperführung	Lindenberg	Rick Frommknecht	38
Sa. 03.09.	Workshop "Pflanzen-bekanntschafen – Melissen"	Gestratz	Andrea Schröder	59
Sa. 03.09.	Wildkräuterführung	Weiler im Allgäu	Kräuterführer/in	38
Sa. 03.09.	Wildkräuter-Kochkurs	Weiler im Allgäu	Christian Pieper	39
Sa. 03.09.	Wanderung und Kochkurs "Wilde Kost am offenen Feuer"	Scheidegg	Christine Giera	55
Do. 08.09.	Führung "Kräuterspaziergang im Artemisia-Garten"	Stiefenhofen	Felicitas Hagen	43
Fr. 09.09.	Pilze Schnupperführung	Lindenberg	Rick Frommknecht	58

Termin	Führung	Treffpunkt	Kräuter- experte/in	Seite
So. 11.09.	Pilzseminar	Oberreute	Rick Frommknecht	61
Fr. 16.09.	Pilze Schnupperführung	Lindenberg	Rick Frommknecht	58
Sa. 17.09.	Kräuterwanderung "Stille Wasser und wilde Kräuter"	Weiler im Allgäu	Kräuterführer/in	46
Mi. 21.09.	Workshop "Superfood aus Wald und Wiese"	Hergensweiler	Heidi Prinz	21
Sa. 23.09.	Workshop "Kräuterkränze binden im Rhythmus der Jahreszeiten"	Stiefenhofen	Martina Eichmann	47
So. 24.09.	Geführte Wanderung „Kräuterland am Waldesrand“	Niederwangen	Liesel Jocham	30
So. 25.09.	Große Wanderung "Wildpflanzen essen und giftige Kreuzkräuter erkennen/ entfernen lernen"	Röthenbach	Marianne Stöckeler	33
Sa. 01.10.	Wildkräuterführung	Weiler im Allgäu	Kräuterführer/in	38
Di. 04.10.	Workshop "Heilsames aus Wald und Wiese"	Hergensweiler	Heidi Prinz	28
Fr. 07.10.	Naturpädagogischer Nachmittag "Entdeckungsreise in den Wald – der Wald geht in den Winterschlaf"	Argenbühl	Cordula Brack	62
Mo. 10.10.	Führung und Vortrag "Highlights von PEKANA für Ihre Gesundheit"	KiBlegg	Katharina Beyersdorff und Tobias Rutowsky	51
Sa. 15.10.	Führung und Workshop "Heilpflanzenspaziergang"	Gestratz	Andrea Schröder	22
Do. 27.10.	Workshop "Allgäuer Brauchtum in Theorie und Praxis kennenlernen"	Hergensweiler	Heidi Prinz	57
Fr. 28.10.	Workshop "Die heilende Kraft heimischer Nadelbäume"	Heimenkirch	Leni Weber	63
Sa. 05.11.	Führung und Workshop "Heilpflanzenspaziergang"	Gestratz	Andrea Schröder	22

## Waldspaziergang

Führung mit Allgäuer  
Wildkräuterführerin  
Heidi Prinz



Sa. 19.02.2022  
Fichte und Tanne

Sa. 12.03.2022  
Birke

Sa. 23.04.2022  
Buche

Sa. 14.05.2022  
Holunder

<b>Beschreibung</b>	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?
<b>Treffpunkt</b>	14:00 Uhr Heidis Kräutergarten Stockenweiler 3, 88138 Hergensweiler
<b>Strecke/Dauer</b>	1,5 Stunden
<b>Preis p. P.</b>	10 €
<b>Anmeldung</b>	bis spätestens 2 Tage vor Termin
<b>Teilnehmer</b>	6 bis 20 Personen
<b>Sonstiges</b>	witterungsgerechte Kleidung, festes Schuhwerk
<b>Gruppen</b>	Wunschtermin auf Anfrage möglich Gruppen bis 10 Personen: 100 € Gruppen ab 11 Personen: 10 € pro Person
<b>Anbieter und Kontakt</b>	Heidi Prinz Stockenweiler 3, 88138 Hergensweiler Tel. 083 88-9 8190, heidi@online-prinz.de

## Superfood aus Wald und Wiese

Workshop mit Allgäuer  
Wildkräuterführerin  
Heidi Prinz



Do. 17.03.2022 | 15 Uhr  
Frühlingskraft aus Wald und Wiese

Do. 12.05.2022 | 17 Uhr  
Essbares aus Wald und Wiese

Di. 28.06.2022 | 18 Uhr  
Superfood aus Wald und Wiese

Do. 28.07.2022 | 18 Uhr  
Was uns der Wald im Sommer  
schenken will

Mi. 21.09.2022 | 17 Uhr  
Essbare Früchte aus Wald und  
Wiese

<b>Beschreibung</b>	Bei den 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 herein lassen. Wir sammeln Wildkräuter passend zur Jahreszeit und stellen miteinander etwas Schmackhaftes her, das anschließend gemeinsam vor Ort verzehrt wird.
<b>Treffpunkt</b>	Heidis Kräutergarten Stockenweiler 3, 88138 Hergensweiler
<b>Strecke/Dauer</b>	3 Stunden
<b>Preis p. P.</b>	25 €
<b>Anmeldung</b>	bis spätestens 2 Tage vor Termin
<b>Teilnehmer</b>	6 bis 20 Personen
<b>Sonstiges</b>	witterungsgerechte Kleidung, festes Schuhwerk
<b>Gruppen</b>	Wunschtermin auf Anfrage möglich Gruppen bis 10 Personen: 250 € Gruppen ab 11 Personen: 25 € pro Person
<b>Anbieter und Kontakt</b>	Heidi Prinz Stockenweiler 3, 88138 Hergensweiler Tel. 083 88-9 8190, heidi@online-prinz.de

## Heilpflanzen Spaziergang

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



Sa. 19.03.2022  
Reinigende Pflanzen des Frühjahrs

Sa. 07.05.2022  
Heilpflanzen zu Walburgis

Sa. 15. 10.2022  
Heilpflanzen und Wurzeln des  
Herbstes

Sa. 05. 11.2022  
Samhain, 7 Hölzer

**Beschreibung** Entdeckungsspaziergang zwischen Moor, Wiesen  
und Garten: Heilpflanzen entdecken, erkennen  
und unterscheiden. Ernten und Verarbeiten für  
Gesundheit und Genuss. Mythologie, Geschich-  
ten. 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.** 15 €

**Anmeldung** bis spätestens 3 Tage vor Termin

**Teilnehmer** maximal 8 Personen

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

**Gruppen** Wunschtermin auf Anfrage ab 4 Personen  
möglich

**Anbieter  
und Kontakt** Andrea Schröder  
Rutzen 57, 88167 Gestratz  
Tel. 01 70-8 14 43 69  
schluesselblume.17@web.de

## Grünkraft ist Lebenskraft

Geführte Wanderung  
mit Marianne Stöckeler



Do. 31.03.2022

**Beschreibung** Ziel dieser besonderen Wanderung ist, im  
Umgang mit diversen Wildpflanzen den indivi-  
duellen 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** ohne Voranmeldung

**Teilnehmer** keine Begrenzung

**Sonstiges** festes Schuhwerk

**Gruppen** -

**Anbieter  
und Kontakt** Kultur und Tourismus Lindenberg  
Museumsplatz 1, 88161 Lindenberg  
Tel. 0 83 81-9 28 43 10  
touristinformation@lindenberg.de



## Heimat Wald – für Gesundheit und Bewegung

Führung mit Allgäuer  
Wildkräuterführerin und  
Naturheilkundlerin Andrea  
Schröder



Sa.02.04.2022

Sa.11.06.2022

**Beschreibung** Die besondere Liebe zum Wald, Inspiration für alle Sinne, Erholung für Geist und Seele, berührt das Herz so manigfaltig.  
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.** 15 €

**Anmeldung** bis spätestens 3 Tage vor Termin

**Teilnehmer** maximal 8 Personen

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

**Gruppen** Wunschtermin auf Anfrage ab 4 Personen  
möglich

**Anbieter  
und Kontakt** Andrea Schröder  
Rutzen 57, 88167 Gestratz  
Tel. 01 70-8 14 43 69  
schluesselblume.17@web.de



## Frühjahrsputz im Körper mit Wildkräutern

Führung mit Allgäuer  
Wildkräuterführerin und  
Naturpädagogin  
Cordula Brack



Fr.08.04.2022

**Beschreibung** Essbare und heilsame Wildkräuter – ein Geschenk unserer Natur.  
Wir entdecken die ersten wilden Kräuter in und um 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.

**Treffpunkt** 15:00 Uhr  
In den Blumenwiesen 24  
88260 Argenbühl-Göttlishofen

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

**Preis p. P.** 12 €  
Kinder in Begleitung Erwachsener 5 €

**Anmeldung** bis spätestens 3 Tage vor Termin

**Teilnehmer** 8 bis 15 Personen

**Sonstiges** rollstuhl- und kinderwagengerecht

**Gruppen** Wunschtermin auf Anfrage möglich  
Gruppen bis 8 Personen: 90 €  
Gruppen ab 9 Personen: 12 € pro Person

**Anbieter  
und Kontakt** Cordula Brack  
In den Blumenwiesen 24  
88260 Argenbühl-Göttlishofen  
Tel. 0 75 66-9 45 98 80





## Kräuter, Elixiere und Heilsalben

Workshop und Verkostung mit Allgäuer Wildkräuterführerin Irmgard Diem



Fr. 08.04.2022

Fr. 06.05.2022

**Beschreibung** Welche Kräuter aus Wald und Wiese unterstützen und erhalten unsere Gesundheit gerade im Frühjahr? Wir lernen sie kennen und stellen mit den jeweiligen Kräutern ein Bitterstoff-Elixier her. Aus reinen Naturprodukten stellen wir außerdem eine Heilsalbe aus Kräuterauszügen her. Beide Produkte füllen wir ab zum Mitnehmen (entsprechende Flaschen und Tiegel sind vorhanden).

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

**Strecke / Dauer** 2 bis 3 Stunden

**Preis p. P.** 20 € inkl. Material

**Anmeldung** bis spätestens 3 Tage vor Termin

**Teilnehmer** 6 bis 12 Personen

**Sonstiges** bei jeder Witterung  
kinderwagen- oder rollstuhlgerecht

**Gruppen** Wunschtermin auf Anfrage ab 5 Personen

**Anbieter und Kontakt** Irmgard Diem  
Stuibenweg 14, 88239 Wangen  
Tel. 075 22-1566 oder 01 70-8 55 30 49  
irmgard@familie-diem.de

## Kräuterseifen selbst herstellen

Workshop mit Allgäuer Wildkräuterführerin Leni Weber



Sa. 09.04.2022

**Beschreibung** 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.

**Treffpunkt** 14:00 Uhr  
Paul-Bäck-Haus  
Kempter Straße 6, 88178 Heimenkirch

**Strecke / Dauer** ca. 3 Stunden

**Preis p. P.** 45 € inkl. Material

**Anmeldung** bis spätestens 2 Tage vor Termin

**Teilnehmer** 8 bis 12 Personen

**Sonstiges** rollstuhl- und kinderwagengerecht

**Gruppen** Wunschtermin auf Anfrage  
ab 6 Personen möglich, 45 € pro Person

**Anbieter und Kontakt** Leni Weber  
Geigersthal 21, 88178 Heimenkirch  
Tel. 083 81-67 12  
plweber@t-online.de

## Heilsames aus Wald und Wiese

Workshop mit Allgäuer  
Wildkräuterführerin  
Heidi Prinz



Di. 12.04.2022 | 17 Uhr  
Doktor Wald

Mi. 01.06.2022 | 18 Uhr  
Heilsamer Wald im Frühlingsommer

Di. 12.07.2022 | 18 Uhr  
Sommerliches Oxydel aus Wald  
und Wiese

Di. 04. 10.2022 | 16 Uhr  
Wurzelkraft aus Wald und Wiese

<b>Beschreibung</b>	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.
<b>Treffpunkt</b>	Heidis Kräutergarten Stockenweiler 3, 88138 Hergensweiler
<b>Strecke / Dauer</b>	3 Stunden
<b>Preis p. P.</b>	25 €
<b>Anmeldung</b>	bis spätestens 2 Tage vor Termin
<b>Teilnehmer</b>	6 bis 20 Personen
<b>Sonstiges</b>	witterungsgerechte Kleidung, festes Schuhwerk
<b>Gruppen</b>	Wunschtermin auf Anfrage möglich Gruppen bis 10 Personen: 250 € Gruppen ab 11 Personen: 25 € pro Person
<b>Anbieter und Kontakt</b>	Heidi Prinz Stockenweiler 3, 88138 Hergensweiler Tel. 083 88-98190, heidi@online-prinz.de

## Kräuter und Insekten

Führung mit Allgäuer  
Wildkräuterführerin und  
Blühbotschafterin Heike  
Potrykus



Do. 14.04.2022 | 17 Uhr

Sa. 21.05.2022 | 10 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 1 Tag vor Termin
<b>Teilnehmer</b>	3 bis 9 Personen
<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. 083 31-9605444 heike.potrykus@gmx.net



## Kräuterland am Waldesrand

Geführte Wanderung  
mit Wildkräuterführerin  
Liesel Jocham



So. 16.04.2022  
So. 14.05.2022  
Sa. 14.08.2022  
So. 24.09.2022

<b>Beschreibung</b>	Spannende Wanderung am Waldesrand mit vielen Geschichten und Kräutern. Angekommen beim Thomashof gibt es Waldwichtelversucherle und natürlich ein Kräutergetränk. Komm einfach mit!
<b>Treffpunkt</b>	14:00 Uhr Thomashof Dr.-Hehle-Weg 32, 88239 Niederwangen
<b>Strecke / Dauer</b>	ca. 2 km / ca. 1,5 bis 2 Stunden
<b>Preis p. P.</b>	10 €
<b>Anmeldung</b>	bis spätestens 4 Tage vor Termin
<b>Teilnehmer</b>	10 bis 15 Personen
<b>Sonstiges</b>	nur bei trockener Witterung; kinderwagengerecht
<b>Gruppen</b>	Wunschtermin auf Anfrage möglich Gruppen ab 11 Personen: 10 € pro Person
<b>Anbieter und Kontakt</b>	Liesel Jocham Dr.-Hehle-Weg 32, 88239 Niederwangen Tel. 0 75 22-65 82

## Pilzzucht im eigenen Garten

Workshop mit  
Pilzsachverständiger der  
DGfM und  
Volksheilkundler  
Rick Frommknecht



Sa. 23.04.2022  
So. 24.04.2022

<b>Beschreibung</b>	Wir lernen, wie einfach es sein kann unter bestimmten Voraussetzungen im eigenen Garten frische Pilze zu züchten. Man benötigt einen schattigen Fleck im Garten 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 Bahnhof Röthenbach/Oberhäuser 88167 Röthenbach
<b>Strecke / Dauer</b>	4-5 Stunden
<b>Preis p. P.</b>	136 € inkl. Material max. 3 Kinder bis 12 Jahre kostenlos pro Gruppe
<b>Anmeldung</b>	bis spätestens 3 Wochen vor Termin
<b>Teilnehmer</b>	mindestens 3 Personen
<b>Sonstiges</b>	bei jeder Witterung, festes Schuhwerk; Bei Nichtdurchführung aufgrund von äußerer Umstände wird der Termin verschoben.
<b>Gruppen</b>	-
<b>Anbieter und Kontakt</b>	Rick Frommknecht Höhenweg 6, 88179 Irsengund Tel. 01 51-56 22 80 89 allgaeu-mogli@posteo.de



## Unsere größten Pflanzen, die Bäume und ihre Heilwirkungen

Geführte Wanderung  
mit Pilzsachverständiger  
der DGfM und  
Volksheilkundler  
Rick Frommknecht



Sa. 23.04.2022

So. 24.04.2022

**Beschreibung** 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.

**Treffpunkt** 09:15 Uhr  
Bahnhof Röthenbach/Oberhäuser  
88167 Röthenbach

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

**Preis p. P.** 27 €  
max. 3 Kinder bis 12 Jahre kostenlos pro Gruppe

**Anmeldung** bis spätestens zum Seminartag

**Teilnehmer** mindestens 5 Personen

**Sonstiges** bei jeder Witterung, festes Schuhwerk;  
Bei Nichtdurchführung aufgrund von äußerer  
Umstände wird der Termin verschoben.

**Gruppen** Wunschtermin auf Anfrage möglich  
Gruppen bis 15 Personen: 270 €

**Anbieter  
und Kontakt** Rick Frommknecht  
Höhenweg 6, 88179 Oberreute  
Tel. 01 51-5622 8089  
allgaeu-mogli@posteo.de

## Wildpflanzen essen und giftige Kreuzkräuter erkennen / entfernen lernen

Große Wanderung  
mit Marianne Stöckeler



So. 24.04.2022

So. 29.05.2022

So. 26.06.2022

So. 31.07.2022

So. 28.08.2022

So. 25.09.2022

**Beschreibung** 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.

**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 84-1734

## Wildpflanzen essen und giftige Kreuzkräuter erkennen / entfernen lernen

Kleine Wanderung  
mit Marianne Stöckeler



Mo. 25.04.2022  
Mo. 30.05.2022  
Mo. 27.06.2022  
Mo. 01.08.2022  
Mo. 29.08.2022

<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. 083 84-1734

## Der Plenterwald im Frühjahr und Sommer

Geführte Wanderung  
mit Pilzsachverständiger  
der DGfM und  
Volkseheilkundler  
Rick Frommknecht



Sa. 30.04.2022  
Sa. 06.08.2022

<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 5 Personen
<b>Sonstiges</b>	bei jeder Witterung, festes Schuhwerk; Bei Nichtdurchführung aufgrund von äußerer Umstände wird der Termin verschoben.
<b>Gruppen</b>	-
<b>Anbieter und Kontakt</b>	Rick Frommknecht Höhenweg 6, 88179 Irsengund Tel. 01 51-56228089 allgaeu-mogli@posteo.de

## Kräuter am Wegesrand

Geführte Wanderung mit  
Allgäuer Wildkräuter-  
führerin Sieglinde  
Walser-Weber



Fr.06.05.2022  
Fr.03.06.2022  
Fr.01.07.2022  
Fr.05.08.2022  
Fr.02.09.2022

<b>Beschreibung</b>	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 Kräutergetränk (alkoholfrei).
<b>Treffpunkt</b>	14:30 Uhr Am Bach 3, 88410 Bad Wurzach – Eintürnen
<b>Strecke/Dauer</b>	ca. 1 bis 2 km / ca. 1,5 Stunden
<b>Preis p. P.</b>	10 €
<b>Anmeldung</b>	bis spätestens 1 Tag vor Termin
<b>Teilnehmer</b>	5 bis 20 Personen
<b>Sonstiges</b>	nur bei trockener Witterung witterungsgerechte Kleidung
<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



## Mythos und Heilkraft von heimischen Bäumen

Workshop und Wanderung  
mit Allgäuer  
Wildkräuterführerin  
Leni Weber



Sa.07.05.2022

<b>Beschreibung</b>	Für unsere Vorfahren waren Bäume mächtige Zauberwesen, bewohnt von Geistern und Waldfeen. Als Schutzbaum und Wächter wurden sie am Hof und Dorfplatz gepflanzt. Wir entdecken die knorrige Eiche, die gesellige Rosskastanie, die sanfte Linde und andere. Sie werden seit Jahrhunderten von uns Menschen für Gesundheit und Wohlbefinden genutzt. Gemeinsam stellen wir eine Baumkostbarkeit her.
<b>Treffpunkt</b>	14:00 Uhr Geigersthal 21, 88178 Heimenkirch
<b>Strecke/Dauer</b>	ca. 2 km / ca. 3 Stunden
<b>Preis p. P.</b>	25 €
<b>Anmeldung</b>	bis spätestens 1 Tag vor Termin
<b>Teilnehmer</b>	6 bis 15 Personen
<b>Sonstiges</b>	festes Schuhwerk Schraubdeckelglas mit Deckel 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

## Wildkräuterführung

Geführte Wanderung  
mit Allgäuer  
Wildkräuterführern



Sa.07.05.2022  
Sa.04.06.2022  
Sa.02.07.2022  
Sa.06.08.2022  
Sa.03.09.2022  
Sa.01.10.2022

**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.** 10 €

**Anmeldung** bis spätestens 12 Uhr am Freitag 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. 0 83 87-391 50  
info@weiler-simmerberg.de

## Wildkräuter-Kochkurs

Kochkurs mit  
Christian Pieper



Sa.07.05.2022  
Sa.04.06.2022  
Sa.02.07.2022  
Sa.06.08.2022  
Sa.03.09.2022

**Beschreibung** Im Anschluss an die Wildkräuterführungen findet ein Kochkurs im Gasthof Post in Weiler statt. Hier wird das Wissen der Wildkräuterführung (S. 38) aufgegriffen und in leckeren Rezepten umgesetzt. In der Gasthofküche vermittelt Ihnen Christian Pieper, Chefkoch des Hauses, interessante Ansätze zur kulinarischen Verwendung von Wildkräutern sowie anderen saisonalen Produkten und bereitet mit Ihnen ein Menü zu, welches im Anschluss verkostet wird.

**Treffpunkt** 12:00 Uhr  
Gasthof Post  
Fridolin-Holzer-Straße 4, 88171 Weiler im Allgäu

**Strecke/Dauer** ca. 3 Stunden

**Preis p. P.** 50 €

**Anmeldung** bis spätestens Mittwoch vor Termin

**Teilnehmer** 5 bis 8 Personen

**Sonstiges** –

**Gruppen** –

**Anbieter** Gasthof zur Post  
Fridolin-Holzer Straße 4, 88171 Weiler im Allgäu

**Kontakt** Tourist-Information Weiler-Simmerberg  
Tel. 0 83 87-391 50  
info@weiler-simmerberg.de



## Die Kräuter der Adelegg

Geführte Wanderung  
mit Allgäuer  
Wildkräuterführerin  
Sonja Raiser-Stehr



So. 15.05.2022

So. 19.06.2022

So. 17.07.2022

So. 21.08.2022

**Beschreibung** 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.

**Treffpunkt** 10:00 Uhr  
Blockwiesen, Wanderparkplatz Ulmerthal  
Im Ulmerthal, 87474 Buchenberg

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

**Preis p. P.** 11 €  
mit Gästekarte Isny 9 €, Schüler/Studenten 7 €

**Anmeldung** bis spätestens 1 Tag vor Termin bis 10 Uhr

**Teilnehmer** 4 bis 20 Personen

**Sonstiges** witterungsgerechte Kleidung, festes Schuhwerk

**Gruppen** -

**Anbieter und Kontakt** Isny Marketing GmbH  
Marktplatz 2, 88316 Isny im Allgäu  
Tel. 075 62-99990 50, info@isny-marketing.de  
isny.de/erlebnisse

## Stelldichein mit Engelwurz, Linde, Holunder & Co.

Geführte Wanderung und  
Meditation mit Allgäuer  
Wildkräuterführerin und  
integrative Natur- und  
Waldtherapeutin  
Birgitta Haug



Sa. 14.05.2022

Sa. 09.07.2022

**Beschreibung** Die Bäume und Kräuter unserer heimischen Umgebung bieten uns alles was wir brauchen. Ihre große Kraft zu erfahren, Verbundenheit zu erleben und damit die große Heilwirkung zu fühlen, darauf wollen wir uns einlassen. Lassen wir uns verzaubern von der Mythologie, der Botanik und tauchen ein in das Wissen unserer Ahnen. Da sich die Pflanzen nicht schon heute zum Rendezvous bitten lassen, wird die Art mit der wir uns verabreden, jeweils bei der Anmeldung oder auf Nachfrage kurz vor dem jeweiligen Termin bekannt gegeben. Seid gespannt und freut euch.

**Treffpunkt** 14:00 Uhr, Wanderparkplatz  
Fischerweg 13, 88239 Neuravensburg

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

**Preis p. P.** 15 €

**Anmeldung** bis spätestens 1 Tag vor Termin bis 14:00 Uhr

**Teilnehmer** 5 bis 10 Personen

**Sonstiges** festes Schuhwerk erforderlich;  
wetterfeste Sitzunterlage mitbringen

**Gruppen** Wunschtermin auf Anfrage möglich

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

## Wildkräuterwanderung mit Geschichten, Mär- chen und Fabeln

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



So. 15.05.2022

So. 07.08.2022

**Beschreibung** Eine Wildkräuterwanderung der besonderen Art, rund um das Achberger Schloss 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, Stimmungen aufzunehmen 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 bis 3 Stunden

**Preis p. P.** 12 €

**Anmeldung** bis spätestens 1 Tag vor Termin bis 15:00 Uhr

**Teilnehmer** 5 bis 15 Personen

**Sonstiges** festes Schuhwerk erforderlich  
nicht kinderwagen- oder rollstuhlgerecht

**Gruppen** Wunschtermin auf Anfrage möglich

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

## Kräuterspaziergang im Artemisia-Garten

Führung mit Gärtnerin  
und Blühbotschafterin  
Felicitas Hagen



Do. 12.05.2022 | 15 Uhr

Do. 23.06.2022 | 15 Uhr

Do. 14.07.2022 | 15 Uhr

Do. 28.07.2022 | 15 Uhr

Mi. 10.08.2022 | 15 Uhr

Do. 25.08.2022 | 15 Uhr

Do. 08.09.2022 | 15 Uhr

**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** 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. 083 84-82 17 18, f.hagen@posteo.de



## Wilde Würze – Kräutersalz selbst gemacht

Geführte Wanderung und  
Workshop mit Kräuter-  
pädagogin Alena  
Frühschütz



Sa. 21.05.2022

## Entdeckungsreise in den Wald – der Wald erwacht

Naturpädagogischer  
Nachmittag mit Allgäuer  
Wildkräuterführerin und  
Naturpädagogin Cordula  
Brack und Naturpädagogin  
Anke Fröhlich



Fr. 20.05.2022

<b>Beschreibung</b>	Eine spannende Entdeckungstour erwartet die Kinder bei unserer Reise in den Frühlingwald. Gemeinsam wollen wir die Tier- und Pflanzenwelt kennenlernen, Spaß haben und spielerisch dazulernen.
<b>Treffpunkt</b>	14:30 Uhr, 88260 Argenbühl Treffpunkt wird bei Anmeldung bekannt gegeben
<b>Strecke / Dauer</b>	2,5 Stunden
<b>Preis p. P.</b>	10 € für Kinder im Alter von 8 bis 12 Jahren
<b>Anmeldung</b>	bis spätestens 3 Tage vor Termin
<b>Teilnehmer</b>	8 bis 15 Personen
<b>Sonstiges</b>	festes Schuhwerk erforderlich
<b>Gruppen</b>	-
<b>Anbieter und Kontakt</b>	Cordula Brack In den Blumenwiesen 24 88260 Argenbühl-Göttlishofen Tel. 075 66-9459880

<b>Beschreibung</b>	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.
<b>Treffpunkt</b>	15:00 Uhr Tettnanger Str. 25, 88239 Wangen-Primisweiler
<b>Strecke / Dauer</b>	2 km / ca. 2 Stunden
<b>Preis p. P.</b>	15 € inkl. Salz und Wiesen-Getränk 7 € für Kinder von 6 bis 12 Jahren
<b>Anmeldung</b>	bis spätestens 1 Tag vor Termin bis 12:00 Uhr
<b>Teilnehmer</b>	6 bis 20 Personen
<b>Sonstiges</b>	festes Schuhwerk erforderlich
<b>Gruppen</b>	Wunschtermin auf Anfrage möglich
<b>Anbieter und Kontakt</b>	Alena Frühschütz Tettnanger Str. 25, 88239 Wangen-Primisweiler Tel. 075 28-6114093 alena.fruehschuetz@posteo.de



## Stille Wasser und wilde Kräuter

Geführte Wanderung  
mit Allgäuer  
Wildkräuterführern



Sa. 18.06.2022

Sa. 17.09.2022

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

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

**Preis p. P.** 15 €

**Anmeldung** bis spätestens Freitag vor Termin bis 12:00 Uhr

**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. 083 87-391 50  
info@weiler-simmerberg.de

## Kräuterkränze binden im Rhythmus der Jahreszeiten

Workshop mit Gärtnerin  
und Räucherfrau Martina  
Eichmann



Fr. 24.06.2022 | 14:30 Uhr

Sa. 10.07.2022 | 15 Uhr

Fr. 22.07.2022 | 14:30 Uhr

Fr. 23.09.2022 | 14:30 Uhr

**Beschreibung** Bei einem gemeinsamen Streifzug durch den Artemisia Garten, auf den Wiesen und Äckern 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 ein traditionelles Handwerk, das Kränze binden erlernen und uns mit der Kraft der Pflanzen vereinen.

**Treffpunkt** Infotafel am Parkplatz Artemisia  
Hopfen 29, 88167 Stiefenhofen

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

**Preis p. P.** 32 € inkl. Material  
Kinder unter 14 Jahren frei,  
Rabatt für Kinder ab 14 Jahren auf Anfrage

**Anmeldung** bis spätestens Donnerstag 12:00 vor Termin

**Teilnehmer** maximal 20 Personen

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

**Gruppen** -

**Anbieter und Kontakt** Artemisia GmbH & Co.KG  
Hopfen 29, 88167 Stiefenhofen  
Tel. 083 86-9605 10  
veranstaltungen@artemisia.de





## Johannisfeuer

Brauchtumsfest  
in Scheidegg



Fr. 24.06.2022

<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. 08381-894 2233, info@scheidegg.de

## Zeit der Fülle

Führung und Workshop  
mit Allgäuer Wildkräuter-  
führerin und Natur-  
pädagogin Cordula Brack



Fr. 24.06.2022

<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>	15 € + 5 € 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. 075 66-9 4598 80



## Kinder-Kräuter- Nachmittag

Workshop mit Allgäuer  
Wildkräuterführerin und  
Naturheilkundlerin Andrea  
Schröder



Sa. 25.06.2022

## Highlights von PEKANA für Ihre Gesundheit

Führung und Vortrag mit  
PEKANA-Mitarbeitern



Mo. 27.06.2022

Mo. 10. 10. 2022

<b>Beschreibung</b>	Die Mamas 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.
<b>Treffpunkt</b>	15:00 Uhr Rutzen 57, 88167 Gestratz
<b>Strecke/Dauer</b>	1 km / ca. 2 Stunden
<b>Preis p. P.</b>	15 €, Kinder bis 10 Jahre frei
<b>Anmeldung</b>	bis spätestens 3 Tage vor Termin
<b>Teilnehmer</b>	maximal 8 Personen
<b>Sonstiges</b>	witterungsgerechte Kleidung
<b>Gruppen</b>	Wunschtermin auf Anfrage ab 4 Personen möglich
<b>Anbieter und Kontakt</b>	Andrea Schröder Rutzen 57, 88167 Gestratz Tel. 01 70-8 14 43 69 schluesselblume.17@web.de

<b>Beschreibung</b>	PEKANA stellt seit über 40 Jahren naturheilkundliche Produkte für den ganzen Körper her. Lernen Sie an diesem Termin bewährte Highlights aus unserem Sortiment direkt vor Ort kennen: in einem Vortrag erhalten Sie einen kurzen Einblick zu unseren Produkten, z.B. zu den Themen Haut, Mundöle und Ausleitungskuren. Danach haben Sie die Möglichkeit an einer Betriebsführung durch die Arzneimittelherstellung teilzunehmen.
<b>Treffpunkt</b>	17:00 Uhr PEKANA Naturheilmittel GmbH, Raiffeisenstraße 15, 88353 Kißlegg
<b>Strecke/Dauer</b>	ca. 3 Stunden
<b>Preis p. P.</b>	kostenfrei
<b>Anmeldung</b>	bis spätestens 4 Wochen vor Termin
<b>Teilnehmer</b>	15 bis 25 Personen
<b>Sonstiges</b>	-
<b>Gruppen</b>	-
<b>Anbieter und Kontakt</b>	PEKANA Naturheilmittel GmbH Katharina Beyersdorff und Tobias Rutkowsky Raiffeisenstraße 15, 88353 Kißlegg Tel. 075 63-9 11 60 info@pekana.com

## Weise Frauen Wissen – Energie und Botschaft der Pflanzen

Workshop mit Allgäuer  
Wildkräuterführerin und  
Naturheilkundlerin Andrea  
Schröder



Sa. 17.04.2021

Sa. 11.09.2021

<b>Beschreibung</b>	Pflanzen finden den Weg zu uns. Aber kenne ich sie? Finde ich sie oder muss ich sie suchen? Und wo? Wofür stehen diese Pflanzen und was ist ihre Botschaft an mich? Durchfährt mich die Erkenntnis wie Feuer oder muss sie noch reifen und verwirrt mich? Den Alltag hinter sich lassen, sich auf Neues, Unbekanntes einlassen, Herz und Intuition zulassen.
<b>Treffpunkt</b>	15:00 Uhr Rutzen 57, 88167 Gestratz
<b>Strecke/Dauer</b>	1 km / ca. 2 Stunden
<b>Preis p. P.</b>	15 €
<b>Anmeldung</b>	bis spätestens 3 Tage vor Termin
<b>Teilnehmer</b>	maximal 8 Personen
<b>Sonstiges</b>	bei jeder Witterung; witterungsgerechte Kleidung, festes Schuhwerk
<b>Gruppen</b>	Wunschtermin auf Anfrage ab 4 Personen möglich
<b>Anbieter und Kontakt</b>	Andrea Schröder Rutzen 57, 88167 Gestratz Tel. 01 70-8 14 43 69

## Musik zwischen Löwen- zahn und Ehrenpreis

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



Sa. 02.07.2022

Sa. 06.08.2022

<b>Beschreibung</b>	Wir laden Euch zum einem herrlichen sonnigen Sommertag ein. Sonne, Aussicht und Natur genießen. Wir sammeln Käuter für einen Tee und eine Kräuterlimonade. Aber wir wollen auch zusammen singen und musizieren, unsere positiven Schwingungen in die Welt senden. Habt Ihr Lust? Bringt Euer Instrument mit und Euer Lieblingslied. Aber auch Zuhörer sind herzlich eingeladen. Lasst uns Freude in die Welt singen.
<b>Treffpunkt</b>	15:00 Uhr Rutzen 57, 88167 Gestratz
<b>Strecke/Dauer</b>	1 km / ca. 2 Stunden
<b>Preis p. P.</b>	15 €
<b>Anmeldung</b>	bis spätestens 3 Tage vor Termin
<b>Teilnehmer</b>	maximal 8 Personen
<b>Sonstiges</b>	bei jeder Witterung; witterungsgerechte Kleidung
<b>Gruppen</b>	Wunschtermin auf Anfrage ab 4 Personen möglich
<b>Anbieter und Kontakt</b>	Andrea Schröder Rutzen 57, 88167 Gestratz Tel. 01 70-8 14 43 69 schluesselblume.17@web.de



## Wilde Wasser und wilde Kräuter

Geführte Wanderung  
mit Allgäuer  
Wildkräuterführern



Sa. 16.07.2022

Sa. 20.08.2022

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

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

**Preis p. P.** 15 €

**Anmeldung** bis spätestens Freitag vor Termin bis 12:00 Uhr

**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. 083 87-391 50  
info@weiler-simmerberg.de

## Wilde Kost am offenen Feuer

Wildkräuterwanderung  
und Kochen am Feuer  
mit Christine Giera



Sa. 30.07.2022

Sa. 03.09.2022

**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





## Runen raunen

Führung und Workshop  
mit Allgäuer Wildkräuter-  
führerin und Naturheil-  
kundlerin Andrea Schröder



Sa. 30.07.2022

**Beschreibung** Wir stellen einen Runensatz des Älteren Futhark her. Wer nimmt welches Holz und warum? Wofür steht der Baum, welche Signatur trägt er und welche Mitteilung sendet er uns? Was senden uns die Runen?

Es verspricht ein spannender Nachmittag zu werden mit ganz neuen Einsichten in eine ganz andere Welt, die doch die unsere ist.

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

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

**Preis p. P.** 15 €

**Anmeldung** bis spätestens 3 Tage vor Termin

**Teilnehmer** maximal 8 Personen

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

**Gruppen** Wunschtermin auf Anfrage ab 4 Personen  
möglich

**Anbieter  
und Kontakt** Andrea Schröder  
Rutzen 57, 88167 Gestratz  
Tel. 01 70-8 14 43 69  
schluesselblume.17@web.de

## Allgäuer Brauchtum in Theorie und Praxis kennenzulernen

Führung und Workshop  
mit Allgäuer  
Wildkräuterführerin  
Heidi Prinz



Fr. 12.08.2022 | 18 Uhr  
Kräuterboschen, die Hausapotheke  
unserer Vorfahren

Do. 27.10.2022 | 15 Uhr  
Räuchern im Jahreskreis

**Beschreibung** Unsere Vorfahren waren sehr stark mit der Natur und deren Gewalten verbunden. Deshalb entstanden über die Jahrhunderte unterschiedliche Rituale und Feste, welche die Verbindung mit den Naturwesen und den Verlauf der Jahreszeiten bekräftigten. Heute sehnen sich viele Menschen wieder nach mehr Naturverbundenheit und Erdung, wodurch unser Brauchtum wieder mehr Bedeutung bekommt.

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

**Strecke/Dauer** 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  
und Kontakt** Heidi Prinz  
Stockenweiler 3, 88138 Hergensweiler  
Tel. 083 88-98190, heidi@online-prinz.de



## Pilze Schnupperführung

Seminar mit Pilzsachverständiger der DGfM und Volksheilkundler Rick Frommknecht



Fr. 19.08.2022  
Fr. 26.08.2022  
Fr. 02.09.2022  
Fr. 09.09.2022  
Fr. 16.09.2022

**Beschreibung** In einer dreistündigen Wanderung wird ein kleiner Einblick in das hochkomplexe Reich der Pilze vermittelt.

**Treffpunkt** 17:00 Uhr  
Waldsee Promenade, 88161 Lindenberg

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

**Preis p. P.** 36 €  
max. 3 Kinder bis 12 Jahre kostenlos pro Gruppe

**Anmeldung** bis spätestens zum Seminartag

**Teilnehmer** mindestens 5 Personen

**Sonstiges** festes Schuhwerk  
Bei Nichtdurchführung aufgrund von äußerer Umstände wird der Termin verschoben.

**Gruppen** –

**Anbieter und Kontakt** Rick Frommknecht  
Höhenweg 6, 88179 Oberreute  
Tel. 01 51-56 22 80 89  
allgaeu-mogli@posteo.de

## Pflanzenbekenntschaften

Workshop mit Allgäuer Wildkräuterführerin und Naturheilkundlerin Andrea Schröder



Sa. 27.08.2022  
Malven  
Sa. 03.09.2022  
Melissen

**Beschreibung** Es gibt so viele interessante Pflanzen, über die es so viel zu erzählen und zu erleben gibt. Pflanzen, deren Brüder und Schwestern so gleich und so unterschiedlich sind. Pflanzen mit Charme und Anziehungskraft. Pflanzen, denen ich einen ganzen Nachmittag widmen möchte. In den Terminen stehen nur einige, wollt Ihr mehr?

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

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

**Preis p. P.** 15 €

**Anmeldung** bis spätestens 3 Tage vor Termin

**Teilnehmer** maximal 8 Personen

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

**Gruppen** Wunschtermin auf Anfrage möglich

**Anbieter und Kontakt** Andrea Schröder  
Rutzen 57, 88167 Gestratz  
Tel. 01 70-8 14 43 69  
schlüsselblume.17@web.de



## Alte Baumveteranen – Knorrige Zeithüter

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



Sa. 27.08.2022

<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>	27 €
<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

## Pilzseminar

Seminar mit Pilzsachver-  
ständiger der DGfM und  
Volksheilkundler  
Rick Frommknecht



Sa. 11.09.2022

<b>Beschreibung</b>	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.
<b>Treffpunkt</b>	09:00 Uhr Parkplatz Hinterschweinhöf, 88179 Oberreute
<b>Strecke / Dauer</b>	1 km / 8 bis 9 Stunden
<b>Preis p. P.</b>	81 € inkl. Verpflegung 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 Bei Nichtdurchführung aufgrund von äußerer Umstände wird der Termin verschoben.
<b>Gruppen</b>	-
<b>Anbieter und Kontakt</b>	Rick Frommknecht Höhenweg 6, 88179 Oberreute Tel. 01 51-56 22 80 89 allgaeu-mogli@posteo.de

## Entdeckungsreise in den Wald – der Wald geht in den Winterschlaf

Naturpädagogischer  
Nachmittag mit Allgäuer  
Wildkräuterführerin und  
Naturpädagogin Cordula  
Brack und Naturpädagogin  
Anke Fröhlich



Fr. 07. 10. 2022

<b>Beschreibung</b>	Eine spannende Entdeckungstour erwartet die Kinder bei unserer Reise in den Herbstwald. Gemeinsam wollen wir die Tier- und Pflanzenwelt kennenlernen, Spaß haben und spielerisch dazulernen.
<b>Treffpunkt</b>	14:30 Uhr, 88260 Argenbühl Treffpunkt wird bei Anmeldung bekannt gegeben
<b>Strecke / Dauer</b>	2,5 Stunden
<b>Preis p. P.</b>	10 € für Kinder im Alter von 8 bis 12 Jahren
<b>Anmeldung</b>	bis spätestens 3 Tage vor Termin
<b>Teilnehmer</b>	8 bis 15 Personen
<b>Sonstiges</b>	festes Schuhwerk
<b>Gruppen</b>	-
<b>Anbieter und Kontakt</b>	Cordula Brack In den Blumenwiesen 24 88260 Argenbühl-Göttlishofen Tel. 0 75 66-9 45 98 80

## Die heilende Kraft heimischer Nadelbäume

Workshop mit Allgäuer  
Wildkräuterführerin  
Leni Weber



Sa. 28. 10. 2022

<b>Beschreibung</b>	Nadelhölzer wie Fichte, Lärche und Kiefer wurden schon immer zu Heilzwecken und für unser Wohlbefinden genutzt. Wir erfahren mehr über die Verwendung dieser Naturapotheke und stellen gemeinsam eine traditionelle „Pechsalbe“ und andere wertvolle Schätze daraus her.
<b>Treffpunkt</b>	14:00 Uhr Paul-Bäck-Haus Kempter Straße 6, 88178 Heimenkirch
<b>Strecke / Dauer</b>	ca. 3,5 Stunden
<b>Preis p. P.</b>	45 €
<b>Anmeldung</b>	bis spätestens 4 Tage vor Termin
<b>Teilnehmer</b>	8 bis 10 Personen
<b>Sonstiges</b>	rollstuhl- und kinderwagengerecht
<b>Gruppen</b>	Wunschtermin auf Anfrage möglich
<b>Anbieter und Kontakt</b>	Leni Weber Geigersthal 21, 88178 Heimenkirch Tel. 0 83 81-67 12 plweber@t-online.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-/Wildkräutertemen 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 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. 0 83 86-21 90  
info@ferienhof-baur.de  
www.ferienhof-baur.de

### Kräuterlandhof Tannenhof

Heidrun und Gottfried Epple  
Oberschwabenstr. 16a, 88145 Opfenbach  
Tel. 0 83 85-92 30 51  
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:

30.04.2022 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. 0 83 87-39 10  
info@weiler-simmerberg.de  
www.weiler-simmerberg.de

## Lindenberger Kräuterwochen – kulinarischer Genuss

Termin: 25.03. bis 10.04.2022

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 31. März 2022 eine Wildkräuterführung am Waldsee mit der Wildkräuterführerin Marianne Stöckeler (siehe S. 23).

Teilnehmende Betriebe:

**Hotel Lindenberger Hof**  
www.lindenbergerhof.de

**Gasthof Bayerischer Hof**  
www.bayerischer-hof.info

**Restaurant Bacalau – Hotel Waldsee**  
www.hotel-waldsee.de

**Kesselhaus**  
www.kesselhaus-lindenberg.de



Kultur und Tourismus Lindenberg  
Museumsplatz 1, 88161 Lindenberg  
Tel. 0 83 81-9 28 43 10  
touristinformation@lindenberg.de  
www.lindenberg.de

## Pilze Intensivseminar

Das Wochenend-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. Am nächsten Morgen geht es in ein anderes Waldstück und man verfestigt und erweitert das Wissen des Vortags. Nach der Waldbrotzeit geht es dann langsam wieder zum Seminarplatz. Dort werden die Giftpilze nochmals besprochen. Die gefundenen Speisepilze des zweiten Tages werden besprochen, gesäubert und zubereitet auf dem offenen Feuer.

Termine/Preise 2022

27.08. bis 28.08.2022	17.09. bis 18.09.2022
03.09. bis 04.09.2022	24.09. bis 25.09.2022
10.09. bis 11.09.2022	01.10. bis 02.10.2022

**153 € pro Person inkl. Verpflegung**  
**max. 3 Kinder bis 12 Jahre kostenlos pro Gruppe**  
Treffpunkt: 09:00 Uhr

Parkplatz Hinterschweinhöf, 88179 Oberreute  
Länge/Dauer: 1 km pro Tag / 8 bis 9 Stunden pro Tag  
Teilnehmer: mindestens 5 Personen  
Bei jeder Witterung, festes Schuhwerk erforderlich  
Bei Nichtdurchführung aufgrund äußerer Umstände werden die Termine verschoben.



Info und Buchung beim Anbieter:  
Rick Frommknecht  
Allgäu Mogli – Pilzsachverständiger und Volksheilkundler  
Höhenweg 6, 88179 Oberreute  
Tel. 01 51-56 22 80 89  
allgaeu-mogli@posteo.de  
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: 25.06. bis 26.06.2022

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 20.06.2022



Natur Schule Outdoor-Workshop  
Rainer Schall  
Schlossbergweg 35, 88299 Leutkirch im Allgäu  
Tel. 01 71-4 70 11 18  
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 á 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 2022

**EZ 5 Tage ab 807,00 € / 7 Tage ab 1.017,00 €**  
**DZ Kräuter mit Balkon pro Person 5 Tage 1.265,50 €**

## *Kräutererlebnisse im Natur-Landhaus Krone*

### Leistungen

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

### Termine / Preise 2022

Ganzjährig buchbar von Montag bis Freitag

**EZ 199 €**

**DZ für 2 Personen 398 €**



Info, Buchung und weitere Angebote 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)



## *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.





## Das FacettenReich neu erleben – mit der App

In unserer Region verschmelzen die reale und die virtuelle Welt zu einem einzigartigen Erlebnis. In der neuen App „FacettenReich“ erwachen die Inhalte vor Ihren Augen zum Leben und geben Ihnen einen spannenden Einblick in die Dinge, die unsere Region besonders machen.

Seien Sie dabei, wenn köstlicher Heumilchkäse hergestellt wird, schauen Sie den Obstbauern bei ihrer Arbeit über die Schulter oder finden Sie spannende Tipps für weitere Aktivitäten. Besuchen Sie einen virtuellen Kräutergarten, entdecken Sie die heimische Flora und Fauna oder entspannen Sie mit einer meditativen Atemübung.

Unser freundlicher Gästeführer Max erkundet gemeinsam mit Ihnen unsere Region und ihre Schätze. Lust zu testen? Gleich hier ...



## Impressum

### Herausgeber

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



Westallgäu  
Aperland 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

Westallgäu Tourismus e.V.

### Druck

W. Kohlhammer Druckerei GmbH



### Bildnachweise

Landratsamt Lindau/Frederick Sams | S. Titelbild, 3, 5, 6, 37, 44, 46, 49, 69, 79  
deyangeorgiev / Photocase | S. 8  
Artemisia | S. 9  
Georgia Mühleis | S. 10  
Heidi Prinz | S. 11  
Hadrian / shutterstock.com | S. 12  
attem/shutterstock.com | S. 14/15  
Juergen Bauer Pictures/shutterstock.com | S. 16/17  
Jelena Yukka/shutterstock.com | S. 18/19  
Scheidegg Tourismus | S. 23, 30, 48, 72,  
Andrea Schröder | S. 24, 56, 59  
Natalia Lisovskaya/shutterstock.com | S. 25  
Chamille White / shutterstock.com | S. 26  
Mühler | S. 27  
nada54/shutterstock.com | S. 29  
Tourist-Information Weiler | S. 38, 54  
Alena Frühschütz | S. 45  
Christine Giera | S. 55  
Rick Frommknecht | S. 60  
Lipatova Maryna/shutterstock.com | S. 64  
Gerti Epple | S. 66  
Heike Potrykus | S. 73  
Naturlandhaus Krone | S. 74, 75  
Robert Beuter | S. 76

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)