

Allgäu®

Kraftquelle Allgäu Kräuter

2026



Inhalt

03

Kraftquelle
Allgäu

06

Veranstaltungs-
übersicht

36

Kräutergärten

47

Kräuterpauschalen

14

Veranstaltungen
rund um das
Thema Kräuter

42

Weitere Kräuter-
experten und
Seminare

50

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.

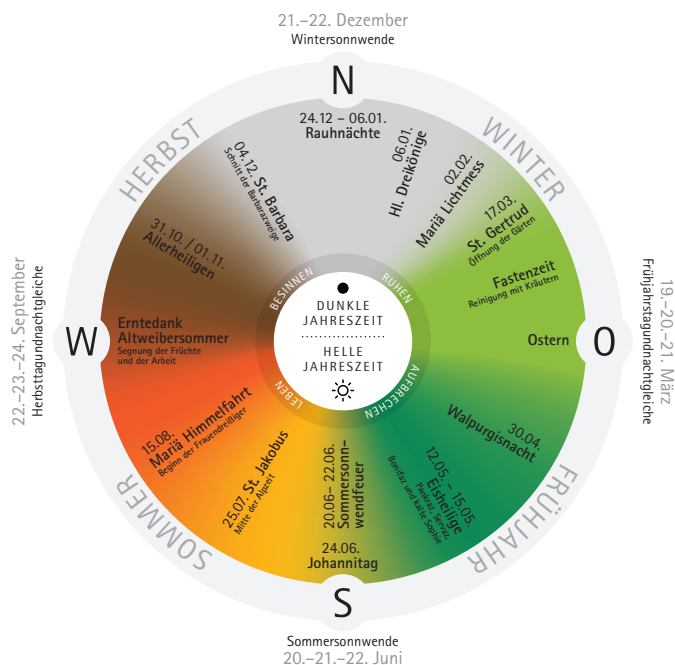
Wir wollen, dass Sie mehr davon haben. Auch wenn Sie ein Mittel zur Entschleunigung suchen oder der Alltag bunter sein dürfte.

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 Seite 50 haben wir die wichtigsten Informationen über den zweiten „Kraftquelle Allgäu“-Baustein, das Pilgern, für Sie zusammengestellt.

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	Ort	Experte/in	S.
Do. 26.02.	Wild, wirksam & selbst gemacht Shampoo, Spülung & Pflegeöl	Weiler-Simmerberg	Tamara Leuthe	34
Sa. 14.03.	Heilsalben und Cremes	Wangen	Irmgard Diem	32
Sa. 14.03.	Bärlauch – bärenstarker Frühlingsbote	Wangen-Roggenzell	Margit Lehle	33
Mi. 18.03.	Die Kräutermmedizin der Hildegard v. Bingen im Jahreskreis	Hergensweiler	Heidi Prinz	19
Sa. 21.03.	Heilpflanzenspaziergang	Gestratz	Andrea Schröder	16
Sa. 21.03.	Bärlauch – bärenstarker Frühlingsbote	Wangen-Roggenzell	Margit Lehle	33
So. 22.03.	Räuchern mit heimischen Kräutern	Ellhofen	Christine Mühler	15
Do. 26.03.	Wild, wirksam & selbst gemacht Shampoo, Spülung & Pflegeöl	Weiler-Simmerberg	Tamara Leuthe	34
Sa. 28.03.	Einfach Gärtnern	Stiefenhofen	Sahra Afrouz	30
Sa. 28.03.	Heilsalben und Cremes	Wangen	Irmgard Diem	32
Mo. 06.04.	Deine Hausapotheke im Jahreslauf	Weiler-Simmerberg	Sarah Weisz	35
Fr. 10.04.	Wildkräuterführung durch die Scheidegger Wasserfälle	Scheidegg	Heidi Prinz	26
So. 12.04.	Die Kraft des Grünen	Lindenberg	Marianne Stöckeler	23
So. 12.04.	Was für ein Glück – wir kochen eine Pechsalbe	Insy	Birgitta Haug	20
Do. 16.04.	Wald & Wildpflanzen im Jahreslauf	Stiefenhofen	Dr. med. Helga Wollmerstedt	29
Sa. 18.04.	Heilsalben und Cremes	Wangen	Irmgard Diem	32
Fr. 24.04.	Kraftquelle Natur: Resilienz erleben und stärken	Grünenbach	Gabriele Kofler	17
Sa. 25.04.	Einfach Gärtnern	Stiefenhofen	Sahra Afrouz	30
So. 26.04.	Grünkraft ist Lebenskraft	Röthenbach	Marianne Stöckeler	24
So. 26.04.	Kräuter- und Töpfermarkt	Weiler-Simmerberg		45
Mi. 29.04.	Wildpflanzen-Heilpflanzen Geschenke der Natur	Leutkirch	Sonja Raiser-Stehr	22
Sa. 02.05.	Heilpflanzenspaziergang	Gestratz	Andrea Schröder	16

Noch mehr Termine online unter: www.kraftquelleallgaeu.de/veranstaltungen



Termin	Führung	Ort	Experte/in	S.
Sa. 02.05.	Wildpflanzen-Heilpflanzen Geschenke der Natur	Leutkirch	Sonja Raiser-Stehr	22
So. 03.05.	Räuchern mit heimischen Kräutern	Ellhofen	Christine Mühler	15
Fr. 08.05.	Mythos und Heilkraft heimischer Bäume	Heimenkirch	Leni Weber	18
Fr. 08.05.	Wilde Kost am offenen Feuer	Scheidegg	Christine Giera	28
Fr. 08.05.	Wildkräuterführung durch die Scheidegger Wasserfälle	Scheidegg	Heidi Prinz	26
So. 10.05.	Die Kräuter der Adelegg	Buchenberg	Sonja Raiser-Stehr	14
Mo. 11.05.	Die Kräutermedizin der Hildegard v. Bingen im Jahreskreis	Hergens- weiler	Heidi Prinz	19
Mi. 13.05.	Kräuterspaziergang im Artemisia-Garten	Stiefen- hofen	Felicitas Hagen	31
Fr. 15.05.	Wildpflanzen-Heilpflanzen Geschenke der Natur	Leutkirch	Sonja Raiser-Stehr	22
Fr. 15.05.	Wilde Kost am offenen Feuer	Scheidegg	Christine Giera	28
Do. 21.05.	Wald & Wildpflanzen im Jahreslauf	Stiefen- hofen	Dr. med. Helga Wollmerstedt	29
Do. 21.05.	Wild, wirksam & selbst gemacht Shampoo, Spülung & Pflegeöl	Weiler- Simmerberg	Tamara Leuthe	34
Fr. 22.05.	Die Kraft des Räucherns	Scheidegg	Leni Weber	25
Mi. 27.05.	Die Kräutermedizin der Hildegard v. Bingen im Jahreskreis	Hergens- weiler	Heidi Prinz	19
Sa. 30.05.	Einfach Gärtnern	Stiefen- hofen	Sahra Afrouz	30

Termin	Führung	Ort	Experte/in	S.
So. 31.05.	Grünkraft ist Lebenskraft	Röthenbach	Marianne Stöckeler	24
So. 31.05.	Deine Hausapotheke im Jahreslauf	Weiler- Simmerberg	Sarah Weisz	35
So. 07.06.	Die Kräuter der Adelegg	Buchenberg	Sonja Raiser-Stehr	14
Fr. 12.06.	Wildkräuterführung durch die Scheidegger Wasserfälle	Scheidegg	Heidi Prinz	26
Do. 18.06.	Wald & Wildpflanzen im Jahreslauf	Stiefen- hofen	Dr. med. Helga Wollmerstedt	29
Fr. 19.06.	Die Kraft des Räucherns	Scheidegg	Leni Weber	25
Sa. 20.06.	Heilpflanzenspaziergang	Gestratz	Andrea Schröder	16
Mi. 24.06.	Wildpflanzen-Heilpflanzen Geschenke der Natur	Leutkirch	Sonja Raiser-Stehr	22
Mi. 24.06.	Traditionelles Johannisfeuer	Scheidegg	Scheidegg- Tourismus	27
Mi. 24.06.	Kräuterspaziergang im Artemisia-Garten	Stiefen- hofen	Felicitas Hagen	31
Fr. 26.06.	Wildpflanzen-Heilpflanzen Geschenke der Natur	Leutkirch	Sonja Raiser-Stehr	22
So. 28.06.	Grünkraft ist Lebenskraft	Röthenbach	Marianne Stöckeler	24
Fr. 03.07.	Mittsommer-Kräuter- wanderung	Heimenkirch	Leni Weber	18
So. 05.07.	Die Kräuter der Adelegg	Buchenberg	Sonja Raiser-Stehr	14
Di. 07.07.	Wildpflanzen-Heilpflanzen Geschenke der Natur	Leutkirch	Sonja Raiser-Stehr	22

Noch mehr Termine online unter: www.kraftquelleallgaeu.de/veranstaltungen

Noch mehr Termine online unter: www.kraftquelleallgaeu.de/veranstaltungen



Termin	Führung	Ort	Experte/in	S.
Fr. 10.07.	Wildkräuterführung durch die Scheidegger Wasserfälle	Scheidegg	Heidi Prinz	26
So. 12.07.	Was für ein Glück – wir kochen eine Pechsalbe	Insy	Birgitta Haug	20
Do. 16.07.	Wald & Wildpflanzen im Jahreslauf	Stiefenhofen	Dr. med. Helga Wollmerstedt	29
Fr. 17.07.	Heilsalben und Cremes	Wangen	Irmgard Diem	32
So. 19.07.	Deine Hausapotheke im Jahreslauf	Weiler-Simmerberg	Sarah Weisz	35
Fr. 24.07.	Die Kraft des Räucherns	Scheidegg	Leni Weber	25
So. 26.07.	Grünkraft ist Lebenskraft	Röthenbach	Marianne Stöckeler	24
Fr. 31.07.	Heilsalben und Cremes	Wangen	Irmgard Diem	32
So. 02.08.	Die Kräuter der Adelegg	Buchenberg	Sonja Raiser-Stehr	14
Mi. 05.08.	Kräuterspaziergang im Artemisia-Garten	Stiefenhofen	Felicitas Hagen	31
Do. 06.08.	Die Kräutermedizin der Hildegard v. Bingen im Jahreskreis	Hergensweiler	Heidi Prinz	19
Do. 13.08.	Wild, wirksam & selbst gemacht Shampoo, Spülung & Pflegeöl	Weiler-Simmerberg	Tamara Leuthe	34
Fr. 14.08.	Wildkräuterführung durch die Scheidegger Wasserfälle	Scheidegg	Heidi Prinz	26
Do. 20.08.	Wald & Wildpflanzen im Jahreslauf	Stiefenhofen	Dr. med. Helga Wollmerstedt	29
Fr. 21.08.	Die Kraft des Räucherns	Scheidegg	Leni Weber	25
So. 23.08.	Deine Hausapotheke im Jahreslauf	Weiler-Simmerberg	Sarah Weisz	35

Noch mehr Termine online unter: www.kraftquelleallgaeu.de/veranstaltungen

Termin	Führung	Ort	Experte/in	S.
So. 30.08.	Grünkraft ist Lebenskraft	Röthenbach	Marianne Stöckeler	24
Fr. 11.09.	Kraftquelle Natur: Resilienz erleben und stärken	Grünenbach	Gabriele Kofler	17
Fr. 11.09.	Wildkräuterführung durch die Scheidegger Wasserfälle	Scheidegg	Heidi Prinz	26
Do. 17.09.	Wald & Wildpflanzen im Jahreslauf	Stiefenhofen	Dr. med. Helga Wollmerstedt	29
Fr. 18.09.	Die Kraft des Räucherns	Scheidegg	Leni Weber	25
Mi. 23.09.	Die Kräutermedizin der Hildegard v. Bingen im Jahreskreis	Hergensweiler	Heidi Prinz	19
Sa. 26.09.	Kräuterwanderung: Wildkräuter und die Früchte des Herbstes	Leutkirch	Marion Simma	21
Fr. 09.10.	Wildkräuterführung durch die Scheidegger Wasserfälle	Scheidegg	Heidi Prinz	26
Sa. 10.10.	Was für ein Glück – wir kochen eine Pechsalbe	Insy	Birgitta Haug	20
Di. 13.10.	Die Kräutermedizin der Hildegard v. Bingen im Jahreskreis	Hergensweiler	Heidi Prinz	19
So. 01.11.	Deine Hausapotheke im Jahreslauf	Weiler-Simmerberg	Sarah Weisz	35
Fr. 06.11.	Räuchern & Ruhnäch	Heimenkirch	Leni Weber	18
Do. 12.11.	Wild, wirksam & selbst gemacht Shampoo, Spülung & Pflegeöl	Weiler-Simmerberg	Tamara Leuthe	34
So. 15.11.	Räuchern mit heimischen Kräutern	Ellhofen	Christine Mühler	15
Fr. 28.11.	Heilsalben und Cremes	Wangen	Irmgard Diem	32

Noch mehr Termine online unter: www.kraftquelleallgaeu.de/veranstaltungen

Mehr Kräuter-Erlebnisse entdecken!

Wenn Sie neugierig geworden sind und noch mehr über die Welt der Kräuter erfahren möchten, dann schauen Sie in unseren Veranstaltungskalender!

Hier finden Sie das ganze Jahr über noch eine weitere Auswahl an Kräuterführungen, Workshops und Kursen.

Lassen Sie sich von den Expertinnen und Experten aus dem Allgäu inspirieren und finden Sie Ihre nächste Auszeit.



Eine Übersicht aller Veranstaltungen finden Sie unter
www.kraftquelleallgaeu.de/veranstaltungen

oder scannen Sie ganz einfach den
oben stehenden QR-Code.



Die Kräuter der Adelegg

Geführte Wanderung
mit Allgäuer
Wildkräuterführerin
Sonja Raiser-Stehr



So. 10.05.2026
So. 07.06.2026
So. 05.07.2026
So. 02.08.2026

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. Die Kräuterfachfrau 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.	12 € Erwachsene (10 € mit Gästekarte Isny oder Allgäu-Walser-Pass), 8 € Schüler und Studenten
Anmeldung	bis 2 Tage vor Termin unter www.isny.de/touren oder in der Isny Info (Marktplatz 2, 88316 Isny i. A.)
Teilnehmer	5 bis 15 Personen
Sonstiges	witterungsgerechte Kleidung, festes Schuhwerk, ein Gefäß zum Sammeln von Kräutern empfohlen
Gruppen	Wunschtermin auf Anfrage möglich
Anbieter und Kontakt	Isny Marketing GmbH Büro für Tourismus Marktplatz 2, 88316 Isny im Allgäu Tel. 07562 9999050, info@isny-marketing.de

Räuchern mit heimischen Kräutern

Workshop mit Allgäuer
Wildkräuterführerin
Christine Mühler



So. 22.03.2026
So. 03.05.2026
So. 15.11.2026

Beschreibung	Lernt mit mir die feinstoffliche Welt des Räucherns kennen mit ihrer wertvollen Energie und der Kraft der heimischen Pflanzenwelt.
Treffpunkt	17 Uhr In den Weidäckern 13 88171 Weiler-Simmerberg/Ellhofen
Strecke/Dauer	ca. 2 Stunden
Preis p. P.	30 €
Anmeldung	bis spätestens 1 Woche vor Termin
Teilnehmer	5 bis 10 Personen
Gruppen	Wunschtermin auf Anfrage möglich
Anbieter und Kontakt	Christine Mühler In den Weidäckern 13 88171 Weiler-Simmerberg Tel. 0171 2926788 christine@muehler.de



Heilpflanzen Spaziergang

Führung und Workshop mit Allgäuer
Wildkräuterführerin und
Naturheilkundlerin
Andrea Schröder



Sa. 21.03.2026

Sa. 02.05.2026

Sa. 20.06.2026

Beschreibung	Ich lade euch ein zu einem Entdeckungsspaziergang durch Moor, Wald, Wiesen und Garten, um Wildkräuter und Heilpflanzen zu finden, zu erkennen und voneinander zu unterscheiden. Dazu gibt's Tipps und Tricks zum Ernten, Verarbeiten und Konservieren – für Gesundheit und Genuss. Außerdem erzähle ich euch Kräutergeschichte, ein bisschen Mythologie und teile meine Faszination für Pflanzen, Natur, Biodiversität und die Vernetzung von Pflanzen und Tieren. Ich freue mich auf euch!
Treffpunkt	14:00 Uhr Rutzen 57, 88167 Gestratz
Strecke / Dauer	1 km / 2 Stunden
Preis p. P.	15 €, Kinder 10 €
Anmeldung	bis spätestens 3 Tage vor Termin
Teilnehmer	3 bis 15 Personen
Sonstiges	Kinderwagengerecht, festes Schuhwerk erforderlich
Gruppen	Wunschtermin auf Anfrage möglich
Anbieter und Kontakt	Andrea Schröder Rutzen 57, 88167 Gestratz Tel. 0170 8144369, schluesselblume.17@web.de

Kraftquelle Natur: Resilienz erleben und stärken

Seminar während einer
geführten Wanderung mit
Allgäuer Wildkräuter-
führerin Gabriele Kofler



Fr. 24.04.2026

Fr. 11.09.2026

Beschreibung	Wie treffe ich eigenverantwortliche Entscheidungen? Was ist mir wirklich wichtig und wie kann ich meine innere Stärke gezielt fördern? In diesem Seminar nutzen wir die Kraft der Natur, um Antworten auf diese Fragen zu finden. Bei einem Spaziergang durch den Wald gebe ich dir praktische Übungen und Impulse, die dir helfen, Schritt für Schritt Strategien zu entwickeln. So wirst du resilienter und gehst bewusster mit den Herausforderungen des Alltags um. Du bekommst Zeit zum Nachdenken, Reflektieren und für den Austausch mit anderen. Am Ende nimmst du neue Perspektiven und konkrete Werkzeuge für deinen Alltag mit nach Hause.
Treffpunkt	14:00 Uhr Parkplatz vor der Kirche, 88167 Grünenbach
Strecke / Dauer	3 km / 2,5 Stunden
Preis p. P.	20 €
Anmeldung	bis spätestens 2 Tage vor Termin
Teilnehmer	2 bis 6 Personen
Sonstiges	nur bei trockenem Wetter, festes Schuhwerk
Gruppen	Wunschtermin auf Anfrage möglich
Anbieter und Kontakt	Gabriele Kofler Riederweg 3, 88167 Grünenbach Tel. 08383 9294336, gaby.kofler@outlook.de

Durchs Jahr mit Bäumen, Kräutern & alten Traditionen

Workshop mit
Allgäuer Wildkräuter-
führerin Leni Weber



Fr. 08.05.2026 | 14:00 Uhr
Mythos und Heilkraft
heimischer Bäume
Fr. 03.07.2026 | 17:00 Uhr
Mittsomer-
Kräuterwanderung
Fr. 06.11.2026 | 18:00 Uhr
Räuchern & Rauhnacht

Beschreibung	Wir tauchen ein in die Magie der Bäume, die tief in unserer Kultur verwurzelt ist und entdecken ihre überlieferten Heilkräfte sowie eine besondere Baumkostbarkeit zum Mitnehmen. Im Sommer erkunden wir im Hammermoos die Vielfalt typischer Heilpflanzen, erleben ihre Wirkungen mit allen Sinnen und lauschen alten Geschichten. Zum Jahresende widmen wir uns der Kunst des Räucherns – einer seit Jahrhunderten genutzten Tradition mit Kräutern, Hölzern und Harzen für Heilung und Wohlbefinden. Wir erkunden die Bedeutung der Rauh Nächte und das Räucheritual.
Treffpunkt	in 88178 Heimenkirch (Adresse bei Anmeldung)
Strecke / Dauer	2 bis 2,5 km / 2,5 bis 3 Stunden
Preis p. P.	17–32 € inkl. Materialkosten und Skript (abhängig von Termin)
Anmeldung	bis spätestens 2 Tage vor Termin
Teilnehmer	6 bis 15 Personen
Sonstiges	nur bei trockenem Wetter, 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 Kräutermmedizin der Hl. Hildegard v. Bingen im Jahreskreis

Workshop mit Allgäuer
Wildkräuterführerin und
Heilkräuterpraktikerin
nach Hildegard v. Bingen
Heidi Prinz



Mi. 18.03.2026 | 16:00 Uhr
Mo. 11.05.2026 | 18:00 Uhr
Mi. 27.05.2026 | 18:00 Uhr
Do. 06.08.2026 | 18:00 Uhr
Mi. 23.09.2026 | 17:00 Uhr
Di. 13.10.2026 | 15:00 Uhr

Beschreibung	Die Lehren der Hl. Hildegard v. Bingen helfen den Menschen, sowohl ihre Gesundheit zu erhalten, als sie auch wieder zu erlangen. Ihre Anwendungen sind ganzheitlich und decken sich in vielem mit der aktuellen Definition der WHO. Im Workshop werden die Zusammenhänge der unterschiedlichen Aspekte des Wissens der Hl. Hildegard von Bingen in der Theorie erläutert. Anschließend werden gemeinsam verschiedene Heilmittel praktisch hergestellt.
Treffpunkt	Heidis Wildkräutergarten Stockenweiler 3, 88138 Hergensweiler
Strecke / Dauer	2 km / 3 Stunden
Preis p. P.	32 € inkl. Skript
Anmeldung	bis spätestens 2 Tage vor Termin
Teilnehmer	6 bis 15 Personen
Sonstiges	findet bei (fast) jedem Wetter statt
Gruppen	Wunschtermin auf Anfrage möglich
Anbieter und Kontakt	Heidi Prinz Stockenweiler 3, 88138 Hergensweiler Tel. 08388 98190, heidi@online-prinz.de www.superfood-in-heidis-garten.de

Was für ein Glück – wir kochen eine Pechsalbe

Workshop mit Allgäuer
Wildkräuterführerin und
Natur-Resilienz-Trainerin
Birgitta Haug



So. 12.04.2026

So. 12.07.2026

Sa. 10.10.2026

Beschreibung	Der Duft von Fichte, Tanne und Co erfüllt die Luft – harzig, waldig, erdig. Wir tauchen ein in die Welt der Bäume, die uns seit jeher Schutz, Heilung und Kraft schenken. Gemeinsam stellen wir eine Pechsalbe her – ein altes Hausmittel mit großem Potential für Haut, Muskeln und die Seele. Erfahre alles über das Harz der Nadelbäume, wann und wie man es erntet, welche Kräfte in Fichte, Tanne und Lärche stecken. Am Ende nimmst du nicht nur eine eigene selbstgemachte Pechsalbe mit nach Hause, sondern auch Wissen, Inspiration und ein Portion Waldenergie.
Treffpunkt	14:00 Uhr Am Schlöble 10/1, 88136 Isny
Dauer	2 Stunden
Preis p. P.	20 € inkl. Materialkosten
Anmeldung	bis spätestens 24 Stunden vor Termin
Teilnehmer	8 bis 12 Personen
Sonstiges	bitte ein Schraubglas (125 ml) mitbringen
Gruppen	Wunschtermin auf Anfrage möglich
Anbieter und Kontakt	Birgitta Haug Am Schlöble 10/1 88136 Isny Tel. 0152 34586040 gitte.haug@web.de

Wildkräuter und die Früchte des Herbstes

Geführte Wanderung mit
Allgäuer Wildkräuter-
führerin Marion Simma



Sa. 26.09.2026

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	13:00 Uhr Höhenweg 6, 88299 Leutkirch
Dauer	3 Stunden
Preis p. P.	20 €
Anmeldung	bis spätestens 3 Tage vor Termin
Teilnehmer	5 bis 10 Personen
Sonstiges	witterungsgerechte Kleidung, passendes Schuhwerk
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



Wildpflanzen-Heilpflanzen Geschenke der Natur

Führung und Workshop
von der Allgäuer
Wildkräuterführerin
Sonja Raiser-Stehr



Mi. 29.04.2026 | 14:30 Uhr
Sa. 02.05.2026 | 13:30 Uhr
Fr. 15.05.2026 | 14:00 Uhr
Mi. 24.06.2026 | 14:00 Uhr
Fr. 26.06.2026 | 16:00 Uhr
Di. 07.07.2026 | 17:00 Uhr

Beschreibung	Wir sind alle Teil der Natur. Lasst uns gemeinsam die Welt der „Wilden Kräuter“ mit allen Sinnen entdecken. Bei einem entspannten Spaziergang erfahren wir, wie wir die Schätze für uns als Heilmittel, aber auch in der Kräuterküche einsetzen können.
Treffpunkt	Leutkirch-Schmidsfelden Wanderparkplatz Schmidsfelden
Strecke / Dauer	1,5 bis 3 Stunden
Preis p. P.	15 € zzgl. Materialkosten je nach Bedarf
Anmeldung	bis spätestens 3 Tage vor Termin
Teilnehmer	5 bis 15 Personen
Sonstiges	kinderwagengerecht, festes Schuhwerk, witterungsgerechte Kleidung
Gruppen	Wunschtermin auf Anfrage möglich
Anbieter und Kontakt	Sonja Raiser-Stehr Badweg 14, 87474 Buchenberg Tel. 0151 54091310 sonjasonne24@t-online.de



Die Kraft des Grünen

Geführte Wanderung
mit Marianne Stöckeler



So. 12.04.2026

Beschreibung	Ziel dieser besonderen Wanderung ist, im Umgang mit diversen Wildpflanzen den individuellen Instinkt und eigene Geschmacksvorlieben zu entdecken und entwickeln. Nebenbei lernen wir giftige Kreuzkräuter kennen und ausstechen. Verpflegung: Quellwasser (wird gereicht).
Treffpunkt	13:30 Uhr Uferpromenade beim Waldseeparkplatz 88161 Lindenberg
Strecke / Dauer	2–3 km / ca. 3 Stunden
Preis p. P.	freiwillige Spende
Anmeldung	ohne Voranmeldung
Teilnehmer	keine Begrenzung
Sonstiges	bei jeder Witterung, witterungsgerechte Kleidung, festes Schuhwerk
Anbieter und Kontakt	Kultur und Tourismus Lindenberg Museumsplatz 1, 88161 Lindenberg Tel. 08381 9284310 touristinformation@lindenberg.de



Grünkraft ist Lebenskraft

Große Wanderung
mit Marianne Stöckeler



So. 26.04.2026
So. 31.05.2026
So. 28.06.2026
So. 26.07.2026
So. 30.08.2026 *

Beschreibung	Neue Forschungen bestätigen immer mehr wie lebenswichtig Biophotonen für unsere Zellen sind. Sogar wichtiger als Mineralstoffe. Wir brauchen Licht in unseren Zellen. Dies erreichen wir nur durch frisch gepflückte besonnte Pflanzen. Wildpflanzen sind kostenlose Ernährung der Natur. Was mir schmeckt, tut mir gut. Viele Gesundheitstipps für uns und unseren Körper. * Die Wanderung wird außerdem immer am darauffolgenden Montag in einer kürzeren Form (ca. 2,5 Stunden) um 18 Uhr am gleichen Treffpunkt angeboten.
Treffpunkt	10:00 Uhr Rathaus Röthenbach Mühlenstr. 1, 88167 Röthenbach
Strecke/Dauer	2 bis 4 Stunden (ca. 1 bis 2 Stunden in Wald und Wiese und 1 bis 2 Stunden im Garten)
Preis p. P.	freiwillige Spende
Anmeldung	nicht erforderlich
Teilnehmer	keine Begrenzung
Sonstiges	festes Schuhwerk
Anbieter und Kontakt	Marianne Stöckeler Tobelbachstr. 42, 88167 Röthenbach Tel. 08384 1734

Die Kraft des Räucherns

Vortrag mit
Leni Weber



Fr. 22.05.2026
Fr. 19.06.2026
Fr. 24.07.2026
Fr. 21.08.2026
Fr. 18.09.2026

Beschreibung	Das Räuchern von heimischen Kräutern, Hölzern und Harzen hat nicht nur im Allgäu eine lange Tradition. Unsere Vorfahren räucherten diese zu wichtigen Gelegenheiten ihres Lebens wie auch zu den Jahreskreisfesten. Sie nutzten den Rauch um Ställe und Stuben zu reinigen, Altes loszulassen und Neues zu beginnen. Gemeinsam mit der Räucherexpertin Leni Weber tauchen Sie in die Allgäuer Brauchtumswelt ein und entdecken verschiedene Rituale rund um das Räuchern.
Treffpunkt	16:00 Uhr Scheidegger Wasserfälle Fürstenmühle 1, 88175 Scheidegg
Strecke/Dauer	ca. 1 Stunde
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



Wildkräuterführung durch die Scheidegger Wasserfälle

Führung mit Allgäuer
Wildkräuterführerin
Heidi Prinz



- Fr. 10.04.2026
- Fr. 08.05.2026
- Fr. 12.06.2026
- Fr. 10.07.2026
- Fr. 14.08.2026
- Fr. 11.09.2026
- Fr. 09.10.2026

Beschreibung	Je nach Jahreszeit entdecken wir verschiedene Heil- und Wildkräuter und lernen ihre vielseitige Verwendung kennen. Im Allgäu gedeihen noch viele kostbare Wildkräuter, die geerntet werden dürfen – auch in der Rohrachschlucht der Scheidegger Wasserfälle. Lernen Sie in einer Kräuterführung mit Heidi Prinz einige davon kennen und erfahren Sie ihre Anwendung. Auch Pfarrer Sebastian Kneipp vertraute auf die Wirksamkeit heimischer Pflanzen und empfahl, das zu nutzen, was uns die Natur vor der Haustür schenkt.
Treffpunkt	14:30 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



Traditionelles Johannisfeuer

Brauchtumsfest
in Scheidegg



Mi. 24.06.2026

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

Wilde Kost am offenen Feuer

Geführte Wanderung mit
Allgäuer Wildkräuter-
führerin, Natur- und
Landschaftsführerin
Christine Giera



Fr. 08.05.2026

Fr. 15.05.2026

Beschreibung	Regenerieren, Abnehmen, Ausleiten, Immunabwehr aufbauen – das Geheimnis der Frühjahrskur ist die Grünkraft. Welches Kraut bewirkt was? Eine Frühjahrskur mit frischen Kräutern liefert hochpotentes Chlorophyll, Mineralien und Vitamine und belebt den Körper spürbar. Nach dem Sammeln werden die Kräuter der Wiesen und des Waldes am Feuer gekocht.
Treffpunkt	15:00 Uhr Parkplatz am Kurhaus Am Hammerweiher 1, 88175 Scheidegg
Strecke / Dauer	1,5 km / ca. 3 Stunden
Preis p. P.	45 € inkl. Verpflegung und Skript
Anmeldung	bis spätestens 1 Woche vor Termin
Teilnehmer	6 bis 10 Personen
Sonstiges	nur bei trockener Witterung kinderwagengerecht
Gruppen	Wunschtermin auf Anfrage möglich
Anbieter und Kontakt	Christine Giera Nadenberg 13, 88161 Lindenberg Tel. 0151 25363509, chgiera@aol.com

Wald & Wildpflanzen im Jahreslauf

Achtsamer natur-
kundlicher Spaziergang
mit Wald- und
Kräuterpädagogin,
Pilzcoach (DGfM)
Dr. med. Helga
Wollmerstedt



Do. 16.04.2026 | 16:00 Uhr

Do. 21.05.2026 | 17:00 Uhr

Do. 18.06.2026 | 18:00 Uhr

Do. 16.07.2026 | 18:00 Uhr

Do. 20.08.2026 | 17:00 Uhr

Do. 17.09.2026 | 16:00 Uhr

Beschreibung	Wir begeben uns auf einen achtsamen Gang durch Wald, Wiese und am Wasser. Wir erkennen und bestimmen Wildpflanzen, Pilze und beobachten das Tierleben. Die Fülle unserer Naturschätze finden wir in Heilwirkungen sowie in traditionellen und kulinarischen Anwendungen. Im Anschluss gibt es bei einem Kräutergetränk etwas zum Mitnehmen, Literaturempfehlungen und Informationen zu weiteren Angeboten
Treffpunkt	Genauer Treffpunkt in Stiefenhofen/Nachbargemeinden ist witterungsabhängig und wird bei Anmeldung mitgeteilt.
Strecke / Dauer	1–4 km / 1,5–2,5 Stunden
Preis p. P.	15 € inkl. Kräutergetränk, Kinder in Begleitung 5 €, ermäßigt (AWP, Schwerbehinderung) 12 €
Anmeldung	bis spätestens 15:00 Uhr des Vortages
Teilnehmer	3 bis 15 Personen
Sonstiges	festes Schuhwerk erforderlich, witterungsgerechte Kleidung, festes Schuhwerk. Bitte eigenes Trinkgefäß mitbringen
Gruppen	Wunschtermine ab 4 Personen gerne auf Anfrage
Anbieter und Kontakt	Dr. med. Helga Wollmerstedt Muten 9, 88167 Stiefenhofen Tel. 0174 7983881, wald-und-kraeuter@posteo.de



Einfach Gärtnern

Workshop mit Gärtnerin
Sahra Afrouz

Sa. 28.03.2026
Sa. 25.04.2026
Sa. 30.05.2026

Beschreibung	Mit der Gärtnerin durchs Gartenjahr. Jeder kann den „grünen Daumen“ lernen. Sich mit den Kräuter-, Heil-, Gemüse- und Wildpflanzen, mit der Natur verbinden, um zu spüren was die Pflanzen in deinem Garten brauchen, damit sie gut wachsen und du sie gut pflegen kannst. Wir wollen gemeinsam ins Tun und ins Gespräch kommen. Wir packen verschiedene Arbeiten passend zum Jahreslauf an und lernen an jedem Termin auch eine passende Pflanze näher kennen. Mit Kopf und Herz spüren, tasten und schmecken wir gemeinsam durchs Gartenjahr. Einmal im Monat samstags, von März bis September. Weitere Termine findet ihr unter www.artemisida.de
Treffpunkt	14:00 Uhr Tor zum Pflanzen-Verkaufsplatz im Artemisia, Hopfen 29, 88167 Stiefenhofen
Strecke / Dauer	3 Stunden
Preis p. P.	30 €
Anmeldung	bis spätestens 1 Tag vor Termin bis 11 Uhr
Teilnehmer	5 bis 10 Personen
Anbieter und Kontakt	Artemisia GmbH Et Co KG Hopfen 29 88167 Stiefenhofen Tel. 08386 960510 veranstaltungen@artemisida.de

Kräuterspaziergang im Artemisia-Garten

Führung mit Gärtnerin
und Blühbotschafterin
Felicitas Hagen

Mi. 13.05.2026
Mi. 24.06.2026
Mi. 05.08.2026

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	2 Stunden
Preis p. P.	14 €; Kinder frei oder ermäßigt
Anmeldung	bis spätestens 12:00 Uhr am Veranstaltungstag
Teilnehmer	3 bis 20 Personen
Sonstiges	kinderwagengerecht
Gruppen	Wunschtermin auf Anfrage möglich
Anbieter	artemisida GmbH Et Co.KG Hopfen 29, 88167 Stiefenhofen
Kontakt	Felicitas Hagen Tel. 08381 9178112 f.hagen@posteo.de



Heilsalben und Cremes

Workshop mit Allgäuer
Wildkräuterführerin und
zertif. Fachfrau für
Kräuterwissen nach
Hildegard v. Bingen
Irmgard Diem



Sa. 14.03.2026
Sa. 28.03.2026
Sa. 18.04.2026
Fr. 17.07.2026
Fr. 31.07.2026
Sa. 28.11.2026

Beschreibung Die Natur schenkt uns im Jahreskreislauf Kräuter, Blüten, Wurzeln und Harze zur vielfältigen Nutzung. Unter Verwendung von reinen Naturprodukten (Ölen, Bienenwachs, Wollfett etc.) stellen wir jeweils 2 verschiedene Heilsalben oder Cremes her und erfahren mehr über deren Energie, Wirkung und Anwendung. Die Haut ist das größte Organ des Menschen und erfüllt eine Vielzahl an wichtigen Funktionen zur Gesunderhaltung unseres Körpers. Wir füllen die Salben und Cremes zum Mitnehmen ab (Tiegel sind vorhanden).

Treffpunkt 14:00 Uhr
Stuibenweg 14, 88239 Wangen

Strecke/Dauer 2,5 bis 3 Stunden

Preis p. P. 32 € inkl. Skript und Material, Tee und Kräutersnack

Anmeldung bis spätestens 2 Tage vor Termin

Teilnehmer 5 bis 12 Personen

Sonstiges rollstuhlgerecht

Gruppen Wunschtermin ab 5 Personen auf Anfrage möglich

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

Bärlauch – bärenstarker Frühlingsbote

Führung & Workshop
mit Allgäuer
Wildkräuterführerin
Margit Lehle



Sa. 14.03.2026
Sa. 21.03.2026

Beschreibung Gemeinsam sammeln wir den kraftvollen Bärlauch in meinem Kräutergarten, um ihn anschließend in der Kräuterwerkstatt näher kennenzulernen und zu zwei Heilmitteln zu verarbeiten. Und zum gemütlichen Abschluss genießen wir den von uns kreierten bärenstarken Aufstrich mit frisch gebackenen Steinofensemmeln.

Treffpunkt 10:00 Uhr
s'Allgäuer Kräuterplätzle, Faustin-Mennel-Str. 13
88239 Wangen-Roggenzell

Strecke/Dauer 3 Stunden

Preis p. P. 32 € inkl. Essen, Getränk, Materialkosten und Skript

Anmeldung bis spätestens 3 Tage vor Termin

Teilnehmer 5 bis 6 Personen

Sonstiges nur bei trockener Witterung.
Bitte 2 Gläschen (ca. 100 ml) mitbringen

Gruppen Wunschtermin auf Anfrage möglich

Anbieter und Kontakt Margit Lehle
Faustin-Mennel-Straße 13
88239 Wangen-Roggenzell
Tel. 07528 6933, male13@mailbox.org



Wild, wirksam & selbst gemacht – Shampoo, Spülung & Pflegeöl

Workshop mit FNL-Kräuterexpertin
Tamara Leuthe



Do. 26.02.2026
Do. 26.03.2026
Do. 21.05.2026
Do. 13.08.2026
Do. 12.11.2026

Beschreibung	Wir stellen gemeinsam natürliche Haar- und Hautpflegeprodukte her – ganz ohne künstliche Zusätze, dafür mit der Kraft heimischer Kräuter & Blüten. Je nach Jahreszeit verarbeiten wir verschiedene frische oder getrocknete Pflanzen zu einem flüssigen Wildkräuter-Shampoo (auch als Duschgel verwendbar), einer pflanzlichen Haarspülung und einem pflegenden Öl-Ansatz für (Kopf-)Haut, Haare und Bart. Du lernst die Wirkstoffe der verwendeten Pflanzen kennen und erfährst, wie du aus einfachen Zutaten kraftvolle Naturkosmetik selbst herstellst.
Treffpunkt	19 Uhr Tourist-Info/Gemeinschaftsraum EG rechts Hauptstraße 14, 88171 Weiler-Simmerberg
Strecke / Dauer	2 Stunden
Preis p. P.	28 €, zzgl. 12 € Materialkosten
Anmeldung	bis spätestens 1 Tag vor Termin
Teilnehmer	5 bis 12 Personen
Sonstiges	bitte Sorge für dich selbst mit Kissen, Lammfell o. ä., gemütliche Kleidung
Gruppen	Wunschtermin auf Anfrage möglich
Anbieter und Kontakt	Tamara Leuthe Hausbachstraße 20, 88171 Weiler-Simmerberg Tel. 0151 43228772, familieleuthe@gmx.de tamarasbunkraeuterwelt.de

Deine Hausapotheke im Jahreslauf

Workshop mit Allgäuer
Wildkräuterführerin
Sarah Weisz



Mo. 06.04.2026
So. 31.05.2026
So. 19.07.2026
So. 23.08.2026
So. 01.11.2026

Beschreibung	Die Natur schenkt uns in jedem Moment jene Pflanzen, die uns gut tun – und jeder Termin dieser Reihe lädt ein, die jeweilige Jahreszeit für sich zu entdecken. Die Workshops sind einzeln buchbar, und wer mehrere besucht, lässt den bereitgestellten Ordner mit lauter „Wiesenweis(z)heiten“ weiter wachsen. Wir stellen saisonale Heilmittel wie Salben, Oxyemele, Tinkturen, etc. her und vertiefen das Wissen um die Pflanzen des jeweiligen Jahresabschnitts.
Treffpunkt	11 Uhr Bregenzer Straße 17, 88171 Weiler-Simmerberg
Strecke / Dauer	ca. 3 Stunden
Preis p. P.	30 € zzgl. Materialkosten nach Bedarf
Anmeldung	bis spätestens 2 Tage vor Termin
Teilnehmer	4 bis 12 Personen
Gruppen	Wunschtermin auf Anfrage möglich
Anbieter und Kontakt	Sarah Weisz Bregenzer Straße 17, 88171 Weiler-Simmerberg Tel. 0162 4146203, sarah.weisz99@gmail.com www.sarahweisz.de





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 Mittagstisch, Kaffee, Tee und Kuchen, alles selbstverständlich in Bio-Qualität. 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, 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 9409650, info@fruchtbares.de, www.fruchtbares.de

Öffnungszeiten des Bio-Delikatessen Hofladen:
Mo. bis Fr. 10–16 Uhr, Sa. 10–13 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. Viele einheimische Heil- und Wildpflanzen, die unseren Speiseplan bereichern und durch ihre kraftvollen Inhaltsstoffe als Superfood bezeichnet werden können, wachsen und gedeihen hier.

Bei unterschiedlichen Workshops werden diese Kraftpflanzen zu leckeren Speisen oder zur privaten Heilmittelherstellung entdeckt und verarbeitet.

Die frisch geernteten Heil- und Würzkräuter werden getrocknet, verarbeitet und als Teemischungen, Kräutersalze, Badezusätze und vielem anderen nach den Kursen, bzw. terminlicher Absprache verkauft.

Verantwortlich für den Garten ist Heidi Prinz, Kräuterfrau und zertifizierte Allg. Wildkräuterführerin sowie Heilkräuterpraktikerin nach Hildegard v. Bingen.



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, Workshops & Führungen sind nach Absprache gerne möglich.



Das kleine Wildkräuter-ABC

zusammengestellt von Gerti Epple,
2. 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	gleicht 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.wildkraeuterfrau.info

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 traditi- onelles Kräuterwissen

Der Verein fördert das Wissen um heimische Wildkräuter und deren Bedeutung für Mensch und Natur. Ziel ist der Erhalt von Traditionen, die Pflege wertvoller Wildkräuterstandorte und die Förderung der Artenvielfalt im Allgäu.

Unser Angebot für Mitglieder:

- ◇ Vermittlung von altem Kräuterwissen: Traditionen, Bräuche, und Anwendung von Wildkräutern
- ◇ Fortbildungen: Jahresausbildungen, Seminare, Workshops und Kochkurse rund um Kräuter
- ◇ Kräuterführungen: Thematische Führungen wie „Kräuter des Sommers“ oder „Alpenkräuter“
- ◇ Kräutermärkte: Teilnahme und Präsentation vor Ort
- ◇ Allgäuer Wildkräuterkongress: Frühjahr 2027
- ◇ Kräuteraanbau: Unterstützung beim Anbau von heimischen Kräutern, auch im KräuterLandGarten
- ◇ Kräuterstammtische: Austausch und Zusammenarbeit bei regelmäßigen Treffen
- ◇ Fachberatung: Unterstützung für Kräuterinteressierte



Unser Seminarprogramm:
www.allgaeuer-kraeuterland.de

Allgäuer Kräuterlandhöfe

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

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

Folgende Kräuterlandhöfe heißen Sie im Westallgäu herzlich willkommen!

Kräuterlandhof Baur

Familie Baur
Hopfen 8, 88167 Stiefenhofen
Tel. 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



Kräuter- und Töpfermarkt in Weiler-Simmerberg

Termin:

26.04.2026 von 10:00 bis 18:00 Uhr auf dem Kirchplatz, um das Rathaus und am Hausbach

Der Kräuter- und Töpfermarkt findet rund um das Rathaus in Weiler statt. Neben den Verkaufsständen gibt es im Kornhaus Vorträge zu dem Thema Wildkräuter sowie geführte Exkursionen durch den Allgäuer Kräuterland e.V.



Tourist-Information Weiler-Simmerberg
Hauptstraße 14, 88171 Weiler im Allgäu
Tel. 08387 39150
info@weiler-tourismus.de
www.weiler-simmerberg.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 in der neuen FANNY Erlebniswelt

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 x Rückenmassage à 30 Minuten (oder 1 x 60 min)
- ◇ 2 x Basenfußbad zum Entschlacken
- ◇ Leberwickel zum Ruhen auf dem Zimmer
- ◇ 2 x 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 2026

**5 Tage 1054 € / 7 Tage 1297 € im EZ „Heilkräuter“
Doppelzimmer-Varianten auf Anfrage**

Kräutererlebnisse in der neuen FANNY Erlebniswelt

Leistungen

- ◇ 2 Übernachtungen
- ◇ 2 x Frühstücksbuffet mit regionalen Produkten
- ◇ Genießer-Soulfood-Menü inkl. Nachmittagskuchenbuffet
- ◇ Freie Nutzung von Panorama-LoungePool, Wellnessbereich und Wellnessgarten

Termine/Preise 2026

Ganzjährig buchbar von Montag bis Freitag

EZ 451 €

DZ 698 € pro Person



Info, Buchung und weitere Angebote beim Anbieter:
Kraftquelle FANNY Gesundheit & Wellness
Familie Übelhör mit Team
Kirchweg 2, 88167 Maierhöfen
Tel. 08383 254, hallo@fanny-allgaeu.com
www.fanny-allgaeu.com

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.

Diese Programmhefte erhalten Sie kostenlos bei den örtlichen Tourist-Informationen oder im Internet unter www.westallgaeu.de:

Samstagspilgern

Wir möchten Ihnen die Gelegenheit geben, in das Thema Pilgern „hineinschnuppern“. Ob auf dem Jakobusweg, dem Martinusweg, dem Oberschwäbischen Pilgerweg oder einfach auf einem schönen Wegeabschnitt in unserer wunderbaren Landschaft.



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 erhalten Sie eine informative Unterstützung zu sehenswerten Punkten, ÖPNV und vielem mehr.



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

Landratsamt Lindau/Frederick Sams
außer:
shutterstock/viki2win | S. 13
Photocase, deyangeorgiev | S. 21
shutterstock/Natalia Lisovskaya | S. 22
Allgäu GmbH/Marc Oeder | S. 25
Scheidegg Tourismus | S. 23, 27
Margit Lehle | S. 33
Sarah Weisz | S. 35
Fotodesign Singer | S. 38
Georgia Mühleis | S. 39
nada54/shutterstock.com | S. 42
Kraftquelle FANNY Gesundheit & Wellness | S. 48, 49

Alle Angaben ohne Gewähr. Stand: Dezember 2025

Weitere Informationen

Tourismus Württembergisches Allgäu

Kontakt über Geschäftsstelle Gästeamt Wangen

Bindstraße 10

88239 Wangen

Tel. +49 7522 74211

info@wuerttembergisches-allgaeu.info

www.wuerttembergisches-allgaeu.info

Westallgäu Tourismus e.V.

Kontakt über Tourist-Information Lindenberg

Museumsplatz 1

88161 Lindenberg

Tel. +49 8381 9284310

info@westallgaeu.de

www.westallgaeu.de