

## Information & Anmeldung zu allen Veranstaltungen

Tourist-Info Sonthofen  
Rathausplatz 1  
87527 Sonthofen  
Tel. 08321 615-291  
tourist-info@sonthofen.de

- maximal 12 Teilnehmer
- Anmeldung bitte bis 16 Uhr am Vortag
- 20% Ermäßigung mit Allgäu-Walser-Card



**Di | 02.08.2016 | 14 - 17 Uhr | 5,00 EUR**

**Kräuterwanderung nach Oberried mit Kräuterfrau Maria Brendler**  
Treffpunkt: Parkplatz Unterried

**Fr | 09.09.2016 | 17 - 18.30 Uhr | 5,00 EUR**

**Märchen-Kräuterwanderung am Kalvarienberg mit Kräuterfrau Andrea Danzer**  
Begleitet von Märchen besuchen wir auch den Stollen unter dem Kalvarienberg (bei jeder Witterung).  
Treffpunkt: Tourist-Info am Rathaus

**Di | 20.09.2016 | 15.30 - 17 Uhr | 10,00 EUR**

**Die wilden Disteln - Unkraut oder Heilpflanzen? Workshop mit Kräuterfrau Andrea Danzer**  
Die Wilde Karde wird als wirksames Hausmittel vorgestellt. Gemeinsam stellen wir eine Karden-tinktur her (zzgl. Materialkosten).  
Ort: Heimathaus, Sonnenstr. 1

**Fr | 07.10.2016 | 17 - 18.30 Uhr | 5,00 EUR**

**Sagen-Kräuterwanderung am Kalvarienberg mit Kräuterfrau Andrea Danzer**  
Begleitet von uralten Geschichten besuchen wir auch den Stollen unter dem Kalvarienberg (bei jeder Witterung).  
Treffpunkt: Tourist-Info am Rathaus

**Di | 18.10.2016 | 15.30 - 17 Uhr | 10,00 EUR**

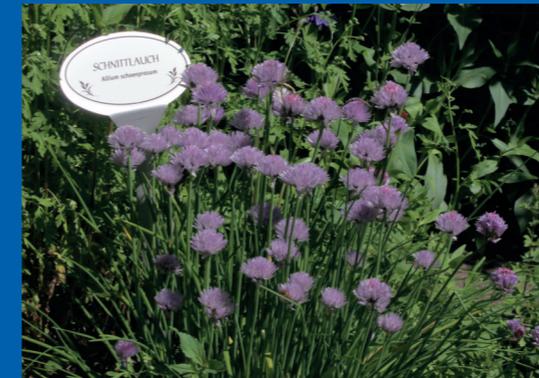
**Allerheiligen/Samhain Workshop mit Kräuterfrau Gabriele König**  
Wir ehren unsere Verstorbenen und stellen aus Wacholder, selbstgebastelten Blätterrosen ein Grabgesteck oder einen Kranz her (bitte mitbringen: Zange, Blumendraht, Ahornblätter).  
Ort: Heimathaus, Sonnenstr. 1

## Kräutergarten am Heimathaus

**Immer einen Besuch wert!**

Zahlreiche Blühstauden bereichern den Bauerngarten am Heimathaus mit einer Größe von 170 m<sup>2</sup> das ganze Jahr über mit besonderen Blühformen und leuchtenden Farben.

Außerdem lädt der Kräutergarten am Biberhof mit seinen Ruhemöglichkeiten jederzeit zum Verweilen ein.



# Kräuterjahr 2016

Auf Entdeckung mit den Kräuterfrauen

## Veranstaltungen im Kräuterjahr

**Do | 14.04.2016 | 19 Uhr | 7,00 EUR**

**Kümmel und was drumrum wächst**

**Vortrag von Adelheid Lingg**

Die bekannte Kräuterfachkundige berichtet über Wissenswertes und Nützlichtes rund um die Heilpflanze des Jahres 2016 - den Kümmel.

Ort: Heimathaus, Sonnenstr. 1

**Di | 10.05.2016 | 15.30 - 17 Uhr | 10,00 EUR**

**Frühlingskräuter**

**Workshop mit Kräuterfrau Gabriele König**

für Kinder und Eltern

Die Kraft der Frühlingskräuter ist besonders groß. Gemeinsam stellen wir Kräutersalz her, das jeder auch mit nach Hause nehmen kann (zzgl. Materialkosten).  
Ort: Heimathaus, Sonnenstr. 1

**Di | 17.05.2016 | 15.30 - 17 Uhr | 5,00 EUR**

**Kräuterwanderung über den Kalvarienberg**

**mit Kräuterfrau Maria Brendler**

mit Besuch des Heimathausgartens und Kräuterschmaus  
Treffpunkt: Tourist-Info am Rathaus

**Di | 31.05.2016 | 15.30 - 17 Uhr | 10,00 EUR**

**Muntermacher Frühlingskräuter**

**Workshop mit Kräuterfrau Andrea Danzer**

Wir kochen eine Wildkräutersuppe mit den wichtigsten Frühlingskräutern zum Entschlacken und Vitalisieren.  
Ort: Heimathaus, Sonnenstr. 1

**Di | 07.06.2016 | 15.30 - 17 Uhr | 10,00 EUR**

**Malvencreme**

**Workshop mit Kräuterfrau Gabriele König**

Malvencreme eignet sich hervorragend als Gesichtscreme. Nach der gemeinsamen Herstellung kann jeder seine eigene Probe mit nach Hause nehmen (zzgl. Materialkosten).  
Ort: Heimathaus, Sonnenstr. 1

**Di | 14.06.2016 | 14 - 17 Uhr | 5,00 EUR**

**Kräuterwanderung am Strausberg**

**mit Kräuterfrau Maria Brendler**

Treffpunkt: Parkplatz Imberg (Mautgebühr)



### Kräuterwanderungen durch die Bergwiesen

Gemütlich erkunden wir die angrenzenden Wälder, Felder oder Feuchtwiesen und lernen dabei, welche wilden, essbaren Köstlichkeiten hier wachsen. Wir werden über die Zubereitung in der Küche sprechen, verkosten und viel über die Inhaltsstoffe der Pflanzen sowie ihre gesundheitlichen Vorteile erfahren.

Für alle Wanderungen gilt: festes Schuhwerk, Trinkflasche, Sonnen- bzw. Regenschutz. Bitte beachten Sie die jeweiligen Treffpunkte.

**Sa | 18.06.2016 | 9 - 12 Uhr | 5,00 EUR**

**Botanische Wanderung durch den Hinanger Wasserfall**

**mit Kräuterfrau Jutta Vogler**

Treffpunkt: Parkplatz an der Wassertretanlage, Altstädten

**Di | 21.06.2016 | 15.30 - 17 Uhr | 10,00 EUR**

**Hausmittel Zwiebel**

**Workshop mit Kräuterfrau Andrea Danzer**

Als uraltes Hausmittel hat die Zwiebel immer noch große Bedeutung. Vom Zwiebelsocken bis zum Hustensirup lernen wir Anwendungen kennen und stellen einen Zwiebelkranz und Hustensirup her (zzgl. Materialkosten).  
Ort: Heimathaus, Sonnenstr. 1

**Do | 30.06.2016 | 15.30 - 17 Uhr | 10,00 EUR**

**Duftsäckchen herstellen**

**Workshop für Kinder ab 6 Jahren**

**mit Kräuterfrau Jutta Vogler**

Wir erfahren etwas über duftende Kräuter, nähen mit der Hand ein Säckchen und befüllen es (zzgl. Materialkosten).  
Ort: Heimathaus, Sonnenstr. 1

**Di | 05.07.2016 | 14 - 17 Uhr | 5,00 EUR**

**Kräuterwanderung zur Moosrauft**

**mit Kräuterfrau Maria Brendler**

Treffpunkt: Parkplatz Unterried

**Di | 12.07.2016 | 9 - 11 Uhr | 5,00 EUR**

**Sommerwanderung am Illerdamm**

**mit Kräuterfrau Gabriele König**

Treffpunkt: Parkplatz am Wonnemar

