

## Information & Anmeldung zu allen Veranstaltungen

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

- maximal 10 Teilnehmer
- Anmeldung bitte bis 16 Uhr am Vortag
- 20% Ermäßigung mit Allgäu-Walser-Card



**Fr | 28.06.2019 | 14 – 16 Uhr | 10 EUR**

„Beinwellsalbe“

**Workshop mit Kräuterfrau Angela Fehr**

Wir lernen die volksheilkundliche Bedeutung und Verwendung von Beinwell kennen. Für zu Hause gibt es eine Beinwell-Salbe und das Rezept dazu (bitte kleines Schraubglas mitbringen, zzgl. 3 € Materialkosten).  
Ort: Biberhof

**Do | 04.07.2019 | 15.30 – 17 Uhr | 10 EUR**

„Hydrolat aus Granium“

**Workshop mit Kräuterfrau Gabriele König**

Wir stellen ein Hydrolat aus Granium her, das auch als Mückenspray verwendet werden kann (bitte Sprühfläschchen 10 ml mitbringen, auch im Kurs erhältlich).  
Ort: Heimathaus, Sonnenstr. 1

**Di | 09.07.2019 | 15.30 – 17 Uhr | 10 EUR**

„Raumspray Sommer: LIEBE – Frauenkräuter“

**Workshop mit Kräuterfrau Andrea Danzer**

Aus traditionellen Allgäuer Kräutern stellen wir Raumspray selbst her. Raumdüfte geben uns Schutz, Kraft und Heilung. Wir lernen die Kräuter, die in unserem Haus duften und wirken, kennen (zzgl. 3 € Materialkosten).  
Ort: Heimathaus, Sonnenstr. 1

**Fr | 12.07.2019 | 15.30 – 17 Uhr | 10 EUR**

„Lavendelkörbchen“

**Workshop mit Kräuterfrau Gabriele König**

Wir gestalten ein Lavendelkörbchen für den Wäscheschrank und als Geschenkidee.  
Ort: Heimathaus, Sonnenstr. 1

**So | 21.07.2019 | 10 – 11.30 Uhr | 10 EUR**

„Johanniskrautöl“

**Workshop mit Kräuterfrau Andrea Danzer**

Wir erfahren etwas über die Heilkraft des Johanniskrautes und stellen selbst ein Johanniskrautöl her (zzgl. 2 € Materialkosten).  
Ort: Biberhof

**Fr | 09.08.2019 | 14 – 16 Uhr | 10 EUR**

„Kräuterboschen binden“

**Workshop mit Kräuterfrau Angela Fehr**

Am 15. August, Mariä Himmelfahrt, werden traditionell Kräuterboschen gebunden. Wir unternehmen eine Kräuter- und Blumenwanderung am Biberhof und stellen einen Kräuterboschen her.  
Ort: Biberhof

**Mi | 21.08.2019 | 14 – 16.30 Uhr | 7 EUR**

Kräuterwanderung nach Oberried

mit Kräuterbäuerin Waltraud Bächle-Waibel

Treffpunkt: Parkplatz Unterried

**Fr | 13.09.2019 | 17 – 17.45 Uhr | 5 EUR**

Lesung unterm Hollerbusch für Kinder und Erwachsene  
mit Kräuterfrau Andrea Danzer

Unter dem Holunderbusch lesen wir Pflanzenmärchen und treffen uns mit Frau Holle. Lass Dich überraschen ...  
Ort: Biberhof

**Sa | 21.09.2019 | 10 – 12 Uhr | 7 EUR**

Botanische Wanderung zum Malerwinkel  
mit Jutta Vogler

Wir bestimmen die Bäume und Sträucher anhand ihrer Früchte und Blätter.

Treffpunkt: Ausgeschilterter Wanderparkplatz zwischen Altstädten und Hinang, direkt an der Straße auf der rechten Seite

**Sa | 28.09.2019 | 10 – 12 Uhr | 7 EUR**

Herbstliche Wanderung durch den Hinanger Wasserfall  
mit Jutta Vogler

Wir wandern bergauf durch den Hinanger Wasserfall und bergab über einen gemütlichen Wanderweg.

Treffpunkt: Kapelle Hinang

Parkmöglichkeit: Ausgeschilterter Wanderparkplatz zwischen Altstädten und Hinang rechts neben der Straße

**Di | 08.10.2019 | 15.30 – 17 Uhr | 10 EUR**

„Raumspray Herbst: HEILUNG – die Wurzelkräuter“

Workshop mit Kräuterfrau Andrea Danzer

Siehe Text 09.07.2019

Ort: Heimathaus, Sonnenstr. 1

**Fr | 25.10.2019 | 14 – 16 Uhr | 10 EUR**

„Wildbeerenessig“

Workshop mit Kräuterfrau Angela Fehr

Wir sammeln heimische Wildbeeren am Biberhof und verarbeiten diese anschließend mit Essig (bitte 1 Schraubflasche 0,2 l mitbringen, zzgl. 3 € Materialkosten).  
Ort: Biberhof

**Di | 12.11.2019 | 15.30 – 17 Uhr | 10 EUR**

„Raumspray Winter: SCHUTZ – Beerenkrautpflanzen“

mit Kräuterfrau Andrea Danzer

Siehe Text 09.07.2019

Ort: Heimathaus, Sonnenstr. 1



# Kräuterjahr 2019

Auf Entdeckung mit  
den Kräuterfrauen



## Veranstaltungen im Kräuterjahr

**Fr | 08.03.2019 | 14 – 16 Uhr | Spenden erwünscht**

„Baumschnittkurs“

**Workshop mit Bernd Brunner**

Wie wir Menschen unsere Haare pflegen und schneiden müssen, brauchen unsere Bäume einen guten Schnitt. Ratschläge und praktische Beispiele gibt uns dazu Bernd Brunner, Kreisfachberater für Gartenbau vom Landratsamt Oberallgäu. (Ausweichtermin 15.03.2019)  
Ort: Biberhof

**Do | 04.04.2019 | 15.30 – 17 Uhr | 10 EUR**

„Entzündungshemmende Creme“

**Workshop mit Kräuterfrau Gabriele König**

Wir stellen eine Creme auf Basis von Wacholder- und Rosmarinöl her (zzgl. 2 € Materialkosten).  
Ort: Heimathaus, Sonnenstr. 1

**Do | 09.05.2019 | 15 – 17 Uhr | 7 EUR**

**Frühlingswanderung auf den Kalvarienberg mit Kräuterfrau Gabriele König**

Gemeinsam entdecken wir, welche enorme Energie in unseren heimischen Wildkräutern steckt.  
Treffpunkt: Parkplatz Musikschule Sonthofen

**Fr | 10.05.2019 | 14 – 16 Uhr | 10 EUR**

„Schmackhafte Frühjahrskräuter“

**Workshop mit Kräuterfrau Angela Fehr**

Bei einer Kräuterwanderung rund um den Biberhof suchen und bestimmen wir die neu erwachten Kraftspender aus der Natur und verarbeiten sie zu einer kleinen Mahlzeit (bitte kleines Schraubglas mitbringen, zzgl. 2 € Materialkosten).  
Ort: Biberhof

**Di | 14.05.2019 | 15.30 – 17 Uhr | 10 EUR**

„Raumspray Frühling: ENERGIE – unsere wilden 7 Kräuter“

**Workshop mit Kräuterfrau Andrea Danzer**

Aus traditionellen Allgäuer Kräutern stellen wir Raumspray selbst her. Raumdüfte geben uns Schutz, Kraft und Heilung. Wir lernen die Kräuter, die in unserem Haus duften und wirken, kennen (zzgl. 3 € Materialkosten).  
Ort: Heimathaus, Sonnenstr. 1

**Mi | 15.05.2019 | 14 – 16.30 Uhr | 7 EUR**

**Kräuterwanderung zur Moosrauft mit Kräuterbäuerin Waltraud Bächle-Waibel**

Treffpunkt: Parkplatz Unterried

### 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 bzw. Bergschuhe, Trinkflasche, Sonnen- bzw. Regenschutz. Bitte beachten Sie die jeweiligen Treffpunkte.

*Teilnahme auf eigene Gefahr!*

**Do | 16.05.2019 | 15.30 – 17 Uhr | 10 EUR**

„Pflegerische Gesichtscreme“

**Workshop mit Kräuterfrau Gabriele König**

Auf der Basis von Mandelöl mit Aloe Vera stellen wir eine pflegende Gesichtscreme her (zzgl. 2,50 € Materialkosten).  
Ort: Heimathaus, Sonnenstr. 1

**Fr | 17.05.2019 | 14 – 16 Uhr | 10 EUR**

„Spitzwegerich-Mückensalbe“

**Workshop mit Kräuterfrau Angela Fehr**

In diesem Kurs über die volksheilkundliche und kulinarische Nutzung des Spitzwegerichs stellen wir eine Spitzwegerich-Mückensalbe her und bereiten eine kleine Mahlzeit zu (bitte kleines Schraubglas mitbringen, zzgl. 3 € Materialkosten).  
Ort: Biberhof

**Fr | 24.05.2019 | 14 – 16 Uhr | 10 EUR**

„Wildkräuteressig und Gundermann-Sirup“

**Workshop mit Kräuterfrau Angela Fehr**

Nach Sichtung und Bestimmung wertvoller Wildkräuter verarbeiten wir diese mit Essig und selbst hergestelltem Sirup (bitte 2 Schraubflaschen 0,2 l mitbringen, zzgl. 3 € Materialkosten).  
Ort: Biberhof

**Sa | 01.06.2019 | 9 – 11 Uhr | 7 EUR**

**Botanische Wanderung durch den Hinanger Wasserfall mit Jutta Vogler**

Wir wandern bergauf durch den Hinanger Wasserfall und bergab über einen gemütlichen Wanderweg.  
Treffpunkt: Kapelle Hinang  
Parkmöglichkeit: Ausgeschilterter Wanderparkplatz zwischen Altstädten und Hinang rechts neben der Straße

**Mi | 12.06.2019 | 14 – 16.30 Uhr | 7 EUR**

**Kräuterwanderung am Strausberg mit Kräuterbäuerin Waltraud Bächle-Waibel**

Treffpunkt: Parkplatz Imberg ( Mautgebühr)

**Fr | 14.06.2019 | 14 – 16 Uhr | 10 EUR**

„Wildes Kräuter-Pesto“

**Workshop mit Kräuterfrau Angela Fehr**

Gemeinsam sammeln wir Kräuter, die wir dann zu einem „Allgäuer Wildkräuter-Pesto“ verarbeiten (bitte kleines Schraubglas mitbringen, zzgl. 3 € Materialkosten).  
Ort: Biberhof

**Fr | 21.06.2019 | 14 – 16 Uhr | 10 EUR**

„Sonnwendkräuter“

**Workshop mit Kräuterfrau Angela Fehr**

Zur Sonnwendfeier ist der Duft der Blüten und Kräuter auch am intensivsten. Wir lernen verschiedene Kräuter kennen und stellen ein Johanniskrautöl und ein Sonnwend-Kräutersalz her (bitte 2 Schraubgläser mitbringen, zzgl. 3 € Materialkosten).  
Treffpunkt: Biberhof

**Di | 25.06.2019 | 18.30 – 20 Uhr | 7 EUR**

„Über das Erntewissen von Heilkräutern“

**Vortrag mit Kräuterfrau Ingrid Neß**

In einem interessanten Vortrag mit praktischen Beispielen erfahren wir Wissenswertes über die Ernte von Heilkräutern.  
Ort: Heimathaus, Sonnenstr. 1

