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

© Stadt Sonthofen

Di | 24.09.2024 | 14.30–16 Uhr | 7 EUR
Kräuterwanderung am Kalvarienberg
mit Kräuterfrau Andrea Danzer

Treffpunkt: Tourist-Info Sonthofen

Di | 15.10.2024 | 15–16.30 Uhr | 7 EUR
Bunte Tobelwanderung zum Herbstanfang
mit Kräuterfrau Andrea Danzer
Mit Kräutern durch den Winter.

Treffpunkt: Wassertretanlage Bachtel

Do | 24.10.2024 | 16–17.30 Uhr | 10 + 3 EUR Material
Herstellung einer Beinwellsalbe
Workshop mit Kräuterfrau Sigrun Strehle
Aus Beinwell stellen wir eine Salbe her.
Nach Möglichkeit bitte ein kleines Schraubglas mitbringen.

Ort: AlpenStadtMuseum, Sonnenstr. 1

Fr | 22.11.2024 | 15–16.30 Uhr | 10 EUR
Die 12 Rauhnächte und ihre Bedeutung
Kurs mit Kräuterfrau Sigrun Strehle
Wegweiser durch diese magische und wundervolle Zeit.

Ort: StadtHausGalerie, Marktstr. 12

Di | 26.11.2024 | 16–17.30 Uhr | 10 EUR
Allgäuer Hausräucherung
Workshop mit Kräuterfrau Andrea Danzer
Alles rund ums Hausräuchern und Herstellung einer kleinen persönlichen Räuchermischung.

Ort: AlpenStadtMuseum, Sonnenstr. 1

Do | 28.11.2024 | 16–17.30 Uhr | 10 EUR
Die 12 Rauhnächte und ihre Bedeutung
Kurs mit Kräuterfrau Sigrun Strehle
Wegweiser durch diese magische und wundervolle Zeit.

Ort: StadtHausGalerie, Marktstr. 12

Kräuterkurse für Kinder (6 – 11 Jahre)

„Meine ersten Wildkräuter“
Kinderworkshop mit Kräuterfrau Sigrun Strehle
Wie schmecken Blütenzucker und Kräutersalz? Bei einer kleinen Wanderung um den Biberhof sammeln wir verschiedene Pflanzen und nehmen Gänseblümchen und Brennnesseln unter die Lupe. Anschließend stellen wir aus den gesammelten Wildkräutern Gewürzmischungen her.

Ort: Biberhof
Kosten: jeweils 5 EUR
Termine: jeweils von 15 – 16.30 Uhr

Do | 23.05.2024
Do | 08.08.2024
Do | 22.08.2024

„Wildwuchs – Allgäuer Wildkräuter im Wandel der Zeit“

Ziemlich „wild“ geht es in der aktuellen Sonderausstellung „Wildwuchs – Allgäuer Wildkräuter im Wandel der Zeit“ zu, die bis einschließlich **12. Mai 2024** im Sonthofer AlpenStadtMuseum gezeigt wird. Ziel der Ausstellung ist, das Allgäuer Kräuterwissen zu sammeln sowie den Respekt und die Wertschätzung der Wildkräuter zu fördern. Sie macht die Bedeutung und den Wandel der Kräuter sichtbar, spannt den Bogen von der Vergangenheit bis zur Gegenwart und wirft einen Blick in die Zukunft. „Bartl“, der Tannenbart, führt die Jüngsten unterhaltsam durch den „Wildwuchs“.

Ergänzend wird ein abwechslungsreiches Rahmenprogramm angeboten, das zeitnah unter www.alpenstadtmuseum.de angegeben wird.

Titelbild: Sigrun Strehle

Kräuterjahr 2024

Auf Entdeckung mit den Kräuterfrauen

Südlichste Stadt Deutschlands
Alpenstadt der Allgäuer Alpen

www.stadt-sonthofen.de

Veranstaltungen im Kräuterjahr

Sa | 20.01.2024 | 15–16.30 Uhr | 10 + 4 EUR Material
Wir verarbeiten den Weihnachtsbaum
Workshop mit Kräuterfrau Susanne Malcher
Alle Jahre wieder … hat der Weihnachtsbaum im Januar ausgedient. Doch die trockenen Nadeln stecken voller wertvoller Energie – viel zu schade zum Entsorgen. Wir stellen aus unserem Weihnachtsbaum Süffiges, Wohltuendes und Schmackhaftes fürs ganze Jahr her.

Bringen Sie gerne die trockenen Zweige/Nadeln Ihres eigenen Weihnachtsbaums mit.

Nach Möglichkeit bitte 3 kleine Schraubgläser mitbringen.

Ort: AlpenStadtMuseum, Sonnenstr. 1

Do | 18.04.2024 | 16–17.30 Uhr | 10 EUR
Der Löwenzahn
Kurs mit Kräuterfrau Sigrun Strehle
Frühjahrskur und die volksheilkundliche Anwendung.

Ort: AlpenStadtMuseum, Sonnenstr. 1

Di | 23.04.2024 | 14.30–16 Uhr | 7 EUR
Kräuterwanderung am Auwaldsee in Fischen
mit Kräuterfrau Andrea Danzer

Treffpunkt: Parkplatz Eisplatz Fischen

Mo | 03.06.2024| 14–16 Uhr| 7 EUR
Kräuterwanderung von Unterried nach Oberried
mit Kräuterfrau Sigrun Strehle

Treffpunkt: Parkplatz Unterried

Fr | 07.06.2024 | 16–17.30 Uhr | 10 + 4 EUR Material
Alkoholfreie Tinkturen
Workshop mit Kräuterfrau Susanne Malcher
Seit Jahrtausenden stellen Menschen flüssige Pflanzenextrakte zu Heilzwecken her. Dabei gibt es die alkoholische Tinktur in Europa erst seit etwa 700 Jahren. Wir begeben uns auf die Reise durch die Kulturgeschichte und stellen uns selbst verschiedene Tinkturen ohne Alkohol her. Nach Möglichkeit bitte 3 kleine Schraubgläser mitbringen.

Ort: AlpenStadtMuseum, Sonnenstr. 1

Fr | 14.06.2024 | 14–16 Uhr | 7 EUR
Kräuterwanderung von Unterried zur Moosrauft
mit Kräuterfrau Sigrun Strehle

Treffpunkt: Parkplatz Unterried

Fr| 21.06.2024 | 16.30–18.30 Uhr | 7 EUR
Botanische Wanderungen am Illerdamm
mit Jutta Vogler
Wir erkunden die vielfältige und oft wenig beachtete Pflanzenwelt am Illerdamm, am Wegesrand und auf den Kies- oder Sandbänken.

Treffpunkt: vor dem Wonnemar in Sonthofen

Di |25.06.2024 | 14.30–16 Uhr | 7 EUR
Kräuterwanderung am Illerufer –
Neue Entdeckungen zum Sommeranfang
mit Kräuterfrau Andrea Danzer

Treffpunkt: Parkplatz Eisplatz Fischen

Di | 09.07.2024| 14.30–16 Uhr | 10 EUR
Waldbaden am Burgwald Altstädten
mit Kräuterfrau Andrea Danzer
Entspannung und Gesundheit finden mit allen wichtigen Informationen zum Thema Waldbaden.

Treffpunkt: Parkplatz Hinanger Steige

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.

Sa | 13.07.2024 | 09.30–11.30 Uhr | 7 EUR
Botanische Wanderung durch den Hinanger Wasserfall
mit Jutta Vogler
Wir wandern entlang des Hinanger Wasserfalls bergauf, erkunden die vielfältige Pflanzenwelt und gehen bergab auf einem gemütlichen Wanderweg zur Hinanger Kapelle zurück.

Treffpunkt: vor der Hinanger Kapelle

Fr | 19.07.2024 | 09.30–11.30 Uhr | 7 EUR
Botanische Wanderung durch den Hinanger Wasserfall
mit Jutta Vogler
Wir wandern entlang des Hinanger Wasserfalls bergauf, erkunden die vielfältige Pflanzenwelt und gehen bergab auf einem gemütlichen Wanderweg zur Hinanger Kapelle zurück.

Treffpunkt: vor der Hinanger Kapelle

Sa | 20.07.2024 | 10–11.30 Uhr | 10 EUR
Alles rund um Sebastian Kneipp
Workshop mit Aqua-Fitnesstrainerin und
Kräuterfrau Andrea Danzer
Wissenswertes über Sebastian Kneipp, seine Anwendungen und wirksamen Heilkräuter. Mit vielen praktischen Anwendungen.

Ort: am Bachtel, Kneippanlage

Sa| 21.09.2024 | 15–16.30 Uhr | 7 EUR
Wanderung von Binswangen durch Margarethen bis Hofen
mit Kräuterfrau Susanne Malcher
Wir entdecken die vielfältigen Kräuter und Früchte im Herbst. Wir erfahren neben Verwendungsmöglichkeiten auch allerlei Wissenswertes und Amüsantes.

Treffpunkt: Kapelle Binswangen
(gegenüber Gasthof zur Linde)