

MI | 21.10.2026 | 16.00–17.30 Uhr | 10 + 7 EUR Material

HERBSTKRÄUTER – Stark durch den Winter

Workshop mit Kräuterfrau Katja Gehring

Hagebutte, Salbei und Thymian helfen uns dabei, stark durch den Winter zu kommen. Wir lernen drei Herbstkräuter und ihre Wirkung auf unser Wohlbefinden kennen und stellen gemeinsam ein Oxymel sowie einen wohlschmeckenden Hustensaft her. Bitte bringt hierfür drei Schraubgläser mit.

Ort: AlpenStadtMuseum, Sonnenstr. 1

MI | 18.11.2026 | 14.00–16.00 Uhr | 10 + 5 EUR Material

HEILSAME WÄRME

Workshop mit Kräuterfrau Conny Kroll

Wärmende Hausmittel – eine heiße Tasse Tee, Bäder, Einreibungen und Co. – sind im Winter gut für Körper und Seele. Zur Förderung der Durchblutung und bei Erkältungen stellen wir einen Gewürzbalsam mit Apfel, Ingwer und Rosmarin her.

Ort: AlpenStadtMuseum, Sonnenstr. 1

DI | 24.11.2026 | 15.00–16.30 Uhr | 10 EUR

ZEIT IN DIE WURZELN ZU GEHEN – Beinwell und Co.

Workshop zur staden Zeit mit Kräuterfrau Andrea Danzer

Kräuter und räuchern

Ort: AlpenStadtMuseum, Sonnenstr. 1

FR | 27.11.2026 | 16.00–17.30 Uhr | 10 + 5 EUR Material

KRÄUTERIGE ADVENTSGESCHENKE

Workshop mit Kräuterfrau Susanne Malcher

Es macht viel Freude, selbstgemachte Kleinigkeiten zur Adventszeit zu verschenken oder den Adventskalender damit zu füllen. Wir stellen einfache Geschenke aus natürlichen Zutaten für Groß und Klein selbst her – Kosmetik, Wellness, Kulinarik, Hausmittel u. mehr. Nach Möglichkeit bitte zwei kleine Schraubgläser mitbringen.

Ort: AlpenStadtMuseum, Sonnenstr. 1

DO | 10.12.2026 | 16.00–17.30 Uhr | 10 + 7 EUR Material

SALBE RÜHREN – für kalte Tage –

Kräuterkraft gegen Husten & Schnupfen

Workshop mit Kräuterfrau Daniela Hartmann

Die kalte Jahreszeit ist da – jetzt ist die richtige Zeit, um mit natürlichen Mitteln vorsorglich aktiv zu werden. In diesem praktischen Workshop rühren wir gemeinsam eine wohltuende Erkältungssalbe mit heilenden Kräutern. Du erfährst, welche Pflanzen deine Atemwege stärken, bei Husten und Schnupfen helfen und wie du sie in Hausmitteln anwenden kannst.

Ort: AlpenStadtMuseum, Sonnenstr. 1

Information & Anmeldung zu allen Veranstaltungen*

Tourist-Info Sonthofen

Rathausplatz 1

87527 Sonthofen

Tel. 08321-615-291

tourist-info@sonthofen.de

www.alpenstadtmuseum.de

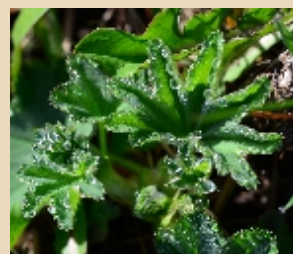
- min. 4 Teilnehmer
 - max. 10 Teilnehmer
 - Anmeldung bitte bis 16 Uhr am Vortag
 - ca. 20 % Ermäßigung mit Allgäu-Walser-Pass
-  mit Sonne gekennzeichnet = Kinderworkshop

* Änderungen vorbehalten

Unsere Kräuterfrauen



Andrea Danzer



Conny Kroll



Katja Gehring



Susanne Malcher



Daniela Hartmann

Die Magie der Kräuter

2. Halbjahr 2026

Kräuterwissen hautnah erleben

Südlichste Stadt Deutschlands
Alpenstadt der Allgäuer Alpen



www.stadt-sonthofen.de

Veranstaltungen im 2. Kräuterhalbjahr 2026

MI | 15.07.2026 | 15.30–17.00 Uhr | 7 + 4 EUR Material

SPITZWEGERICH – der Hustenkönig

Workshop für Kinder 6–11 Jahre mit Kräuterfrau Katja Gehring
Der Spitzwegerich ist nicht nur ein wahrer Hustenkönig, sondern auch vielseitig einsetzbar. Wir lernen die vielen wunderbaren Heilkräfte des Spitzwegerichs kennen und entdecken gemeinsam, wie man ihn als Erste-Hilfe-Kraut kinderleicht verwenden kann. Gemeinsam stellen wir eine Anti-Stich-Salbe und einen Hustensaft her. Danach lassen wir uns den leckeren Spitzwegerich schmecken. Bitte bringt hierfür zwei kleine Schraubgläser mit.



Ort: Freizeitanlage Altstädten –
bei schlechtem Wetter im AlpenStadtMuseum, Sonnenstr. 1

DO | 16.07.2026 | 16.00–17.30 Uhr | 10 + 4 EUR Material

KRÄUTER, DIE DAS HERZ BERÜHREN

Workshop mit Kräuterfrau Daniela Hartmann

In diesem Workshop widmen wir uns Heilpflanzen, die das Herz und die Seele stärken. Durch die achtsame Verreibung einer ausgewählten Heilpflanze tauchen wir tief in ihre Wirkung ein und verbinden uns mit ihrer Essenz. Jeder bekommt eine kleine Herzensmischung mit nach Hause.

Ort: AlpenStadtMuseum, Sonnenstr. 1

DI | 21.07.2026 | 15.00–16.30 Uhr | 10 EUR

SOMMERÖL AUS SOMMERBLÜTEN

Spür die Leichtigkeit des Sommers.

Workshop mit Kräuterfrau Andrea Danzer

Alles rund um die Geheimnisse der Sommerblüten, Wirkung und Anwendung.

Ort: AlpenStadtMuseum, Sonnenstr. 1

MO | 27.07.2026 | 17.00–18.30 Uhr | 7 EUR

DIE KÖNIGIN DER NACHT

Kräuterwanderung zur Nachtkerze mit Andrea Danzer

Alles über die leuchtende Heilpflanze des Jahres 2026.

Treffpunkt: Grundschule Altstädten



DO | 30.07.2026 | 16.00–17.30 Uhr | 10 + 5 EUR Material
STRESS LASS NACH

Workshop mit Kräuterfrau Daniela Hartmann

Die Natur schenkt uns wertvolle Kräuter für mehr Gelassenheit, um uns innerlich zu stärken und widerstandsfähiger gegenüber den vielen äußeren Stressfaktoren zu sein. Diese Kraft wollen wir uns zunutze machen und uns diesen Heilkräften widmen. Gemeinsam stellen wir einen Nervenkraft-Roll-on her.

Ort: AlpenStadtMuseum, Sonnenstr. 1

DI | 04.08.2026 | 15.00–16.30 Uhr | 7 EUR

WALD UND WASSER

Ein entspannter Nachmittag mit Kräuterfrau Andrea Danzer
mit Übungen zum Waldbaden und Wasseranwendungen nach Kneipp.

Treffpunkt: Wassertretanlage Altstädten/Hinanger Steige

DI | 08.09.2026 | 16.30–18.00 Uhr | 7 EUR

KRÄUTERWANDERUNG ZUR „SCHÖNEN AUSSICHT“

mit Kräuterfrau Andrea Danzer

Starke Zeit für Wild- und Heilkräuter.
Ein Treffen und Kennenlernen der Allgäuer Kräuter.

Treffpunkt: Wanderparkplatz Hinanger Steige

Fr | 18.09.2026 | 14.00–16.00 Uhr | 7 EUR

BURGRUINE BURGBERG über den Nothaldeweg wieder zurück Kräuterwanderung mit Conny Kroll

Treffpunkt: Burgruine Burgberg

DI | 22.09.2026 | 15.00–16.30 Uhr | 10 EUR

DIE KASTANIE – Symbol mit vielfältiger Wirkung

Workshop mit Kräuterfrau Andrea Danzer

Gemeinsam stellen wir eine wohltuende Lotion für müde Beine her. Gerne können frische Kastanien mitgebracht werden.

Ort: AlpenStadtMuseum, Sonnenstr. 1

DO | 24.09.2026 | 16.00–17.30 Uhr | 10 + 10 EUR Material
WILDES FRÜCHTCHEN – OXYMEL

Workshop mit Kräuterfrau Daniela Hartmann

Tauche ein in die Welt des Oxyfels – eines uralten Naturheilmittels aus Essig und Honig, verfeinert mit kraftvollen Beeren, aromatischen Gewürzen und heilenden Früchten. In diesem Workshop lernen wir, wie wir unsere eigenen Oxyfel-Kreationen herstellen – ganz individuell und saisonal abgestimmt. Entdecke die wohltuende Wirkung, spannende Rezepturen und kreative Einsatzmöglichkeiten für Gesundheit und Genuss.

Ort: AlpenStadtMuseum, Sonnenstr. 1

FR | 02.10.2026 | 16.00–17.30 Uhr | 10 + 12 EUR Material
BIO-BIENENWACHSTÜCHER

Workshop mit Kräuterfrau Susanne Malcher

Die nachhaltige Alternative: Wachstücher sind vielfältig im Haushalt einsetzbar und eignen sich zum Beispiel auch wunderbar als Geschenkverpackung. Wir lernen verschiedene Herstellungstechniken für Bienenwachstücher kennen und stellen unsere eigenen Wachstücher in Bioqualität und unterschiedlichen Größen her. Gerne können auch alte Tücher mitgebracht und aufgefrischt werden.

Ort: AlpenStadtMuseum, Sonnenstr. 1

MI | 07.10.2026 | 15.00–16.30 Uhr | 7 + 3 EUR Material
DIE ROSSKASTANIE



Workshop für Kinder 6–11 Jahre mit Kräuterfrau Katja Gehring

Gemeinsam entdecken wir, dass die Rosskastanie nicht nur für Pferde, sondern auch für uns Menschen eine wertvolle Heilpflanze ist. Wir lernen die Kastanie auf ganzheitliche Weise kennen und experimentieren gemeinsam mit ihr. Die Herstellung eines Brettspiels aus Kastanien steht ebenfalls auf dem Programm. Bitte bringt hierfür zwei kleine Schraubgläser mit.

Ort: Freizeitanlage Altstädten – bei schlechtem Wetter im AlpenStadtMuseum, Sonnenstr. 1

DO | 15.10.2026 | 16.00–17.30 Uhr | 7 EUR

WILD, GRÜN & HEILSAM – unterwegs mit den Pflanzen der Natur

Kräuterwanderung mit Kräuterfrau Daniela Hartmann

Erforsche die Kraft von Wald und Wiese – begleite mich auf eine sinnliche Entdeckungsreise durch die Natur. Bei dieser Kräuterführung lernen wir heimische Wildkräuter, Bäume und Heilpflanzen in ihrer natürlichen Umgebung kennen – mit allen Sinnen.

Treffpunkt: Wanderparkplatz Hinanger Steige

