

Almkräuter und Almkulinarik

*Gesundheitsfördernde Wirkung der Alm – erleben Sie die einzigartige Heilkraft der Alm auf Körper, Geist und Seele.
Lernen Sie die Verwendung von wildwachsenden Gewürzpflanzen und Almkräutern kennen.*

Achtsam und mit **einfachen Methoden** werden wir aus den **Almkräutern hochwertige Heilmittel** für unsere **"Naturapotheke"** zubereiten. Lernen wie wir unser **Immunsystem mit den Heilpflanzen** stärken, **präventiv Almkräuter** in die Ernährung einbauen, aber auch wie wir auf alte **volksheilkundige Naturmittel** von der Alm zählen können. Die Kräuter werden **in der Natur gesammelt** und zu **Köstlichkeiten** wie **Kräutersuppe und Kräutertopfenvariationen** verarbeitet, die dann **gemeinsam genussvoll verzehrt** werden.

„**Heilkraft der Alm**“ – Auszeit genießen durch Wahrnehmen und Entschleunigung in der Natur – ein Tag für die Seele. Gemeinsam begeben wir uns auf eine **Sinnesreise mit Meditationen und Naturübungen. Inspiration, Energie tanken** und die **gewonnene Freude** an den wunderbaren Almkräutern wieder **mit in den Alltag nehmen**, lautet das Motto.

Eckdaten:WANN:Freitag, 30. Juni und Samstag, 1. Juli 2023

WO: Lammersdorfer Alm, 9872 Millstatt

Treffpunkt: am Freitag, 30. Juni 2023, Obermillstatt beim Parkplatz gegenüber Hotel Berghof um 08:30 Uhr

Referentin: Elisabeth Obweger (Dipl. Alpenmentorin, FNL Kräuterexpertin)

Kursbeitrag: € 240 (ungefördert), € 120 (gefördert für Landwirte), € 100 (Mitglieder beim Kärntner Almwirtschaftsverein). Übernachtung und Verpflegung sind nicht im Kurspreis enthalten und selbst zu organisieren!
Kontakt: Elisabeth Obweger, Tel.: 0650/9721583 (private Unterkunft).

Anmerkung: Alle im Kurs selbst erzeugten Produkte (Tinkturen, Salben, Kräutersalz etc.) können mit nach Hause genommen werden. An einem Tag ist für die Mittagsverpflegung gesorgt.

Mitzubringen: Wetterfeste Wanderkleidung, festes Schuhwerk, Schlafsack zur Übernachtung, Wasserflasche

Information und Anmeldung:beim **LFI Kärnten**, LFI-Kursnummer: 2-0023996

Tel.: 0463/5850-2500

office@lfi-ktn.at, www.lfi.at/ktn

Online-Anmeldung: Almkräuter und Almkulinarik