

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.

„**Heilkraft der Alm**“ – Auszeit genießen durch Wahrnehmen und Entschleunigung in der Natur, Naturmeditation – **ein Tag für die Seele**. Inspiration, Energie tanken, sich erden und die gewonnene Freude wieder mit in den Alltag nehmen – das ist die Devise.

Die besonderen **Almkräuter** werden wir **achtsam sammeln** und **mit einfachen Methoden** werden wir aus den Almkräutern **hochwertige Kräuterprodukte für unser seelisches und kulinarisches Wohlbefinden herstellen**.

Anmerkung: Alle im Kurs selbst erzeugten Produkte (Blütenessenzen, Tinkturen, Salben, Kräutersalz etc.) können mit nach Hause genommen werden.

Eckdaten:

Termin: Freitag, 11. Juli 2025, 09:00 bis 17:00 Uhr

Ort: Lammersdorfer Alm, 9872 Millstatt

Treffpunkt: am Freitag, 11. Juli 2024, Obermittelstatt beim Parkplatz gegenüber Hotel Berghof um 08:30 Uhr

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

Kursbeitrag: € 210 (ungefördert), € 70 (gefördert für Landwirte), € 60 (Mitglieder beim Kärntner Almwirtschaftsverein).

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, eventuell eine Wasserflasche.

Anmeldung und Information:

beim LFI Kärnten bis 4. Juli 2025

LFI-Kursnummer: 2-0027234

Tel.: 0463/5850-2500, office@lfi-ktn.at, www.lfi.at/ktn

oder direkt online über den Link: [Almkräuter und Almkulinarik](#)