

## Almkräuter und die gesundheitsfördernde Wirkung der Alm

„**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 ist die Devise. Erleben wir gemeinsam die einzigartige Heilkraft der Alm **für Körper, Geist und Seele**. Die besonderen Almkräuter werden wir achtsam sammeln und mit einfachen Methoden werden wir daraus hochwertige Kräuterprodukte für unser seelisches und körperliches Wohlbefinden herstellen.

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

### Eckdaten:

- **Termin:** Fr., 10. Juli 2026, 9:00 - 17:00 Uhr
- **Ort:** Lammersdorfer Alm, Lammersdorfer Almstraße 28, 9872 Millstatt
- **Teilnahmegebühren:** € 210,- ungefördert; € 70,- gefördert (mit Betriebsnummer); € 60,- Mitglieder beim Kärntner Almwirtschaftsverein mit Betriebsnummer
- **Trainerin:** Elisabeth Obweger (FNL Heilkräuterexpertin, Dipl.Alpenmentorin)
- **Mitzubringen:** wetterfeste Kleidung, festes Schuhwerk, Trinkflasche

### Anmeldung:

beim LFI Kärnten unter 0463/5850 2512

oder direkt online über folgenden Link: [Almkräuter und die gesundheitsfördernde Wirkung der Alm](#)