

„Dein Kräuterjahr im Bregenzerwald“ 2025

Das heilsame Wissen unserer Ahnen ist unbezahlbar und dieses Erbe will bewahrt und gelebt werden. Wenn du immer schon wissen wolltest, welche Kraftpakete einen Fixplatz in deinem Leben verdient haben und wie du dieses Wissen auch genussvoll umsetzen kannst, bist du in meinem neuen Kurs genau richtig.

Ich begleite dich von März bis November durch dein persönliches Kräuterjahr. In der Geborgenheit der Alpen erspüren wir unerschöpfliche Kraftplätze und erkennen die Leichtigkeit des Lebens. Du lernst das Erkennen und Umsetzen und ich gebe dir gern mein Wissen und meine Erfahrungen von unzähligen Heilpflanzen weiter.

Natur macht es uns täglich vor. Sie geht auf volles Risiko und beschenkt uns mit allem was wir brauchen. Wir müssen das Geschenk nur annehmen. Es kann so einfach sein!

Mit diesem Vorbild an Motivation starten wir in unser Kräuterjahr. Die 10 Kurstage, ob als Einzeltage oder als Gesamtpaket, werden sich unglaublich vielfältig gestalten. Das große Thema ist erkennen in der freien Natur und anwenden!

Ein Kurs für Macher*innen und am Ende des Jahres ist eine persönliche Hausapotheke mit kraftvollen Schätzen und gewaltigem Wissen zur eigenständigen Umsetzung bestückt.

Es sind 10 Samstagstermine von jeweils 10.00 – ca. 16.00 Uhr. Der Preis für die Kräuterspaziergänge beträgt € 85,00. Die anderen Kurstage, an denen wir Produkte zubereiten incl. Skript und Mittagessen (gsootto Grumpara mit Käse) kostet € 130,00.

Jeder Kurstag kann einzeln gebucht werden. Bei einer Reservierung von 9 Kurstagen sei herzlich auf den 10. Tag eingeladen!

Die Teilnehmerzahl liegt je nach Veranstaltungsort zwischen 5 – maximal 12 Personen.

Ich freue mich jetzt schon auf unsere gemeinsame Zeit und wenn Fragen sind, lass es mich wissen.

TERMINE UND THEMEN:

15.03.2025 GEMMOTHERAPIE, DIE HEILKRAFT DER KNOSPEN

Bereits in diesem frühen Stadium der Pflanzen steckt ein gewaltiges Potential, dass wir für unsere Gesundheit nutzen können. Am Vormittag widmen wir uns den Möglichkeiten und der Zubereitung. Wir stellen gemeinsam Gemmomazerate her und verschaffen uns so auch einen kleinen Einblick in die Homöopathie. Am Nachmittag lernen wir in der Natur die ersten Pflanzen in der Natur kennen. Kursort: Bezau.

12.04.2025 DETOX MIT DEN FRÜHJAHRSBLÜHERN

Ein entgifteter Körper geht immer anders mit Herausforderungen um als ein Belasteter. Im Frühling stehen uns besonders wertvolle Unterstützer in der freien Natur zur Verfügung, mit denen wir den Körper genussvoll entgiften können. Für mich persönlich ist genau das die Essenz, für langfristige Gesundheit. Wir bereiten unter anderem Kräutersalz und Sole zu, machen Teezubereitungen und sinnvollen Mischungen. Genauso schauen wir uns den Einsatz in der Küche etwas genauer an. Am Nachmittag lernen wir bei einer gemütlichen Runde in Bezau die Heilpflanzen auch in einem frühen Stadium kennen. Kursort: Bezau incl. Skript, Produkten und Mittagessen.

10.05. ANSATZMÖGLICHKEITEN UND DEREN VERWENDUNG

Dieser Tag steht voll und ganz unter dem Zeichen der Konservierungsmöglichkeiten. Gemeinsam bereiten wir Essenzen und Tinkturen. Machen Ölsätze und werden daraus die ersten Heilsalben rühren. Nach dem Mittagessen werden wir das Bizauer Moos mit seinen Heilpflanzen erkunden. Kursort: Bezau/Bizau incl. Skript, Produkten und Mittagessen.

07.06. KRÄUTERSPAZIERGANG: RÄUCHERKRÄUTER AUF DER NIEDERE

Mein Hausberg ist ein Füllhorn für Liebhabern der Heilpflanzen und Räucherkräutern. Mit den Seilbahnen Bezau gondeln wir in die Höhe und erkunden die Schätze, die bereits auf uns warten. Ein kurzer Einkehrschwung auf der Andelsbacher Seite darf natürlich nicht fehlen. Der Preis für die Seilbahn ist in den Kurskosten nicht enthalten und die Veranstaltung findet nur bei trockener Witterung statt.

12.07. KRÄUTERSPAZIERGANG: GENUSSVOLLER HOCHHÄDERICH

Von der Alpenarena Hochhäderich in Hittisau aus spazieren wir über die deutsche Grenze Richtung Steibis. Der Weg dorthin ist gut bestückt mit heilsamen Kräutern und am Ende erwartet uns Michels Kräuteralp mit seinen einzigartigen Destillaten. Der pure Genuss für alle Sinne. Nach einem Einkehrschwung spazieren wir wieder zur Alpenarena. Nur bei trockener Witterung.

02.08. KRÄUTERSPAZIERGANG: HEILPFLANZEN IM ROSSBAD

Das Rossbad in Krumbach birgt unglaubliche Schätze. Von Langenegg aus treten wir unseren Rundweg an, lernen einen der schönsten Kraftplätze und dessen Heilpflanzen des vorderen Bregenzerwaldes kennen. Für diese Runde ist gutes Schuhwerk und eine gewisse Grundkondition notwendig. Nur bei trockener Witterung.

06.09. KRÄUTERSPAZIERGANG: BOTANISCHE ILGAQUELLE

Das Wissen über die letzten Heilquellen darf nicht verloren gehen. Es sind oftmals versteckte und mystische Orte mit ganz besonderer Energie. Die Ilgaquelle sprudelt auch an heißen Tagen kraftvoll und eiskalt. Vom Bödele aus spazieren wir über die Bregenzer Hütte talwärts Richtung Schwarzenberg zur Quelle. Der Weg ist etwa 10km lang und dafür braucht es gutes Schuhwerk und eine gute Grundkondition. Nachdem wir unsere Flaschen mit dem Heilwasser gefüllt haben, fahren wir dann wieder mit dem Bus auf das Bödele zum Parkplatz. Nur bei trockener Witterung.

27.09. PFLANZENWASSER UND DEREN ANWENDUNG

Mit dem Herbst kommt auch langsam wieder die Zeit, sich den heilsamen Produkten zu widmen. An diesem Tag werden wir besonders am Vormittag gemeinsam destillieren. Dafür braucht man nicht einmal eine professionelle Destille. Nach dem Mittagessen zaubern wir aus dem Pflanzenwasser eine sanfte Bodylotion, einen effektiven Fußbalsam, eine Schüttellotion und eine Zahnpasta. Preis incl. Produkten, Skript und Mittagessen.

25.10. HEILKRAFT DER WURZELN

Jetzt, wo alle Heilpflanzen auf dem Rückzug sind, kommt die Zeit der heilsamen Wurzeln. Ob als Likör, Ansatzschnaps, Erkältungsbalsam, Heilsalbe für die Knochen und Bänder oder Hustenwein. Das Einsatzgebiet kennt keine Grenzen. Dafür lernen wir die wirksamsten unter ihnen kennen und anwenden. Es kann und darf einfach gehen. Preis incl. Produkten, Skript und Mittagessen.

15.11. RÄUCHERN DURCH DIE KALTE JAHRESZEIT

Meine absolute Herzensangelegenheit kommt zum Abschluss. Räuchern für alle Sinne, alle Lebenslagen, alle Emotionen, alle Räumlichkeiten. Es ist ein Thema, über das ich ewig plaudern könnte, um so den Funken vielleicht auch in dir zu entfachen. Dieser Tag gehört den Pflanzen und deren Wirksamkeit, Räucherritualen, Möglichkeiten und Zubereitungen wie Räucherpralinen, Kegeln herrlichen Kombinationen. Preis incl. Produkten, Skript und Mittagessen.

Ich freue mich riesig auf unsere gemeinsame Zeit!

Detaillierte Infos und Anmeldung unter: info@margotfuchs.at oder 0650 41 11 681

Mit herzlichen Grüßen aus dem schönen Bezau!

Margot