

## Einladung zum Kräuter-Refresh 2023

Die Tagesausflüge sind gezielt für Teilnehmer\*innen gedacht, die bereits Ausbildungen zu dem Thema Heilpflanzen genossen haben und ihr Wissen zu den Heilpflanzen wieder ordentlich auffrischen möchten. Es werden herrlich, intensive Tage an denen wir nicht nur bekannte Kraftpakete wiedersehen sondern auch neue, grüne Begleiter kennenlernen werden.

Wir sind stets auf einfach begehbaren Wegen unterwegs. Trotzdem ist gutes Schuhwerk, Verpflegung und eine gewisse Ausdauer notwendig, da die Strecken teilweise länger ausfallen. Die Ausflüge zu den Alpenpflanzen finden nur bei trockener Witterung statt! Hier finden wir sicher einen Alternativtermin.

*Dauer:* 09.00 – ca. 16.00 Uhr incl. Mittagspause

*Anzahl:* 5 bis 15 Personen

*Preis:* € 95,00 pro Kräutertag

Genauere Infos zum Treffpunkt und der Ausrüstung schicke ich dir gern ein paar Tage vorher.

*Anmeldung unter:* info@margotfuchs.at / +43 650 41 11 681

*Termine:*

**Mittwoch, 26.04.2023**

**Legendäres Artemisia**

Die Gartensaison steht vor der Tür und die freien Beete wollen bestückt werden. Wir starten gemeinsam in unseren Refresh mit einer Kräuterwanderung rund um das Artemisia in Stiefenhofen im Allgäu. Hier erwartet uns eine überwältigende Vielfalt. Am Nachmittag nehmen wir den Garten in Augenschein und besprechen die kraftvollsten Heilpflanzen.

**Samstag, 20. Mai 2023**

**Bestimmungskompetenz Gräser mit Rosemarie Zöhrer**

Rosemarie, als Biologie- und Geologieexpertin vom Land Vorarlberg sorgt für den Durchblick bei den Simsen, Binsen, Seggen und vielen weiteren Gräsern und Heilpflanzen auf unserem Weg.

Der Veranstaltungsort ist im Bregenzerwald und wird rechtzeitig bekannt gegeben.

**Samstag, 27. Mai 2023**

**Auf den Spuren der Heiligen Ilga**

Das Wissen um unsere Heilquellen darf nicht verloren gehen! Wir machen uns vom Bödele aus auf den Weg über die Lustenauer Hütte zur Ilgaquelle nach Schwarzenberg. Auch im trockenen Hochsommer sprudelt hier das eiskalte Heilwasser, mit dem Gesichtswaschungen sehr zu empfehlen sind. Für die Strecke von etwa 10km ist eine gewisse Kondition notwendig!

**Samstag, 10. Juni 2023**

## Heilpflanzen auf der Nedere

Gemeinsam gondeln wir in Andelsbuch auf die Nedere und spazieren den Rundweg in der Höhe. Die unglaubliche Vielfalt der Alpenpflanzen birgt ein besonderes Potential und der Rundumblick ist herrlich!

**Samstag, 08. Juli 2023**

## Alpenpflanzen rund um die Edelweiss Hütte am Öberle

Ein Eldorado für die Liebhaber von wilden Orchideen. Hier finden wir eine ganz besondere Vielfalt an Raritäten, die es sich zu erkunden lohnt!

**Samstag, 19. August 2023**

## Zu Besuch im Garten von Melitta Sohm

Melitta ist Dipl. FNL-Kräuterexpertin, Mitglied des OGV Lochau und öffnet ihre Gartentür für uns. Hier erwartet uns ein ganz besonderer Schatz und wir werden die spannende Vielfalt und deren Heilkraft gemeinsam erkunden.

Wenn Fragen sind, lass es mich wissen!

Ich freue mich heute schon auf die inspirierende Tage mit dir!

Margot Fuchs

Dipl. FNL Referentin in Vorarlberg

**Margot Fuchs\***

DIPL. KRÄUTEREXPERTIN  
und FNL REFERENTIN  
nach IGNAZ SCHLIFNI



**Wenn man sich dem HEILSAMEN  
GENUSS verschreibt, kann man sich  
dem LEBENSLANGEN LERNEN  
verpflichten. Dafür dürfen wir die pure  
Fülle, unglaubliche ERFAHRUNGEN  
und die spannendsten GESCHICHTEN  
erwarten.**

MARGOT FUCHS