

## 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 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:WANN:** Freitag, 21. Juni 2024

**WO:** Lammersdorfer Alm, 9872 Millstatt

**Treffpunkt:** am Freitag, 21. Juni 2024, Obermittelstatt beim Parkplatz gegenüber Hotel Berghof um 08:30 Uhr

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

**Kursbeitrag:** € 195 (ungefördert), € 65 (gefördert für Landwirte), € 55 (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.

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

Tel.: 0463/5850-2500

office@lfi-ktn.at, [www.lfi.at/ktn](http://www.lfi.at/ktn)

**Online-Anmeldung: Almkräuter und Almkulinarik**