Almkräuter und Almkulinarik – ein Tag für die Seele!

Am 11. Juli 2025 fand auf der wunderschönen Lammersdorfer Alm ein inspirierendes Kräuterseminar mit der erfahrenen FNL-Kräuterexpertin Elisabeth Obweger statt.

11 Teilnehmer:innen tauchten bei sommerlichem Almwetter in die Welt der **„Heilkraft der Alm“** ein – ein Tag ganz im Zeichen des bewussten Wahrnehmens und der Entschleunigung inmitten der Natur.

Zu Beginn führte Elisabeth Obweger die Gruppe in die **faszinierende Welt der Almkräuter** ein. Mit viel Achtsamkeit wurden Pflanzen wie Frauenmantel, Katzenpfötchen, Schafgabe, Kranewit (Wacholder), Bibernell und viele weitere gesammelt – Kräuter, deren Bedeutung schon eine alte mittelalterliche Legende hervorhebt: „Esst Kranewit und Bibernell, so sterbet ihr nit so schnell.“

Aus den Schätzen der Alm entstanden unter fachkundiger Anleitung aromatisches Kräutersalz, heilkräftige Tinkturen, vitalisierendes Oxymel, köstliche Kräutertopfenkugeln und ein süßes Topfendessert mit Almkräutern, die gemeinsam verkostet wurden.

Zum Abschluss des Seminartages brachte eine wohltuende Naturmeditation Körper und Geist zur Ruhe – ein Moment des bewussten Innehaltens und Krafttankens. Neben dem kulinarischen Genuss stand somit vor allem das bewusste Erleben der Natur im Mittelpunkt – eine **wertvolle Auszeit für Körper und Seele**.

Ein **herzlicher Dank gilt Elisabeth Obweger** für ihr wertvolles Wissen und ihre einfühlsame Begleitung sowie allen Teilnehmer:innen, die diesen Tag bereichert haben.

Auch 2026 werden vom LFI Kärnten gemeinsam mit dem Kärntner Almwirtschaftsverein, wieder Almkräuterkurse angeboten. Interessierte können sich bereits jetzt beim LFI Kärnten vormerken lassen.

Natürlich haben wir auch wieder ein paar Impressionen vom Seminar für euch festgehalten. Impressionen vom Tag findet ihr hier: https://bit.ly/Foto-Galerie