

## 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](#)