

## Almkräuter entdecken, sammeln und verarbeiten

*Kräuterverarbeitung unter verschiedenen Aspekten, Achtsamkeit üben und die eigenen Bedürfnisse erkennen.*

Auf den **artenreichen Almweiden der Lammersdorfer Alm** mit Blick auf den Millstätter See starten wir, um die **besonders wertvollen Almkräuter** und ihre Merkmale kennenzulernen.

Welche **heilkräftig** sind, und wie wir sie **für uns nutzen können**, erfahren wir ebenso. Diese werden **gesammelt und achtsam zu wertvollen Kräuterprodukten** verarbeitet, die unsere „**Naturapotheke**“ bereichern. Die **gesundheitsfördernde Wirkung** der Alm - erlebt die **einzigartige Heilkraft der Alm für Körper, Geist und Seele**.

### Eckdaten:

**Termin:** Freitag, 07. Juni 2024, 09:00-17:00 Uhr

**Ort:** Lammersdorfer Alm, 9872 Millstatt

**Treffpunkt:** am Freitag, 07. Juni 2024 Lammersdorf, Obermillstatt beim Parkplatz gegenüber Hotel Berghof um 8:30 Uhr

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

**Kursbeitrag:** € 65

**Anmerkung:** Alle im Kurs selbst erzeugten Produkte (Tinkturen, Kräutersalz etc.) können mit nach Hause genommen werden. Mittagsverkostung inbegriffen;

**Mitzubringen:** Wetterfeste Kleidung, festes Schuhwerk, Wasserflasche

### Information und Anmeldung:

#### beim LFI Kärnten

LFI-Kursnummer: 2-0025401

Tel.: 0463/5850-2500, [office@lfi-ktn.at](mailto:office@lfi-ktn.at)

oder direkt online über folgenden Link: **Almkräuter entdecken, sammeln und verarbeiten**