

PRESSE-INFORMATION

Kraftquelle Allgäu: Wenn die Natur beim Stressabbau hilft Kräuterspaziergänge, Ruhe tanken im Wald und Samstagspilgern

Einfach mal unter den Baum legen... im Westallgäu fällt es leicht, in die Natur einzutauchen und Abstand vom Alltag zu nehmen. Die ruhige Voralpenlandschaft auf sonniger Höhe lädt zum Kraft tanken ein: blühende Wiesen, ein naturbelassener Hochwald und am Horizont die Gipfel der Allgäuer und Bregenzer Bergwelt. Gemeinsam bieten die 13 Urlaubsorte ein Jahresprogramm zum Mitmachen an mit Kräuter- und Waldspaziergängen, Meditationen im Wald, Work-Shops und begleiteten Pilgersamstagen.



Kräuter 1x1 und Waldspaziergänge für mehr Resilienz

Es wird gewandert, gesammelt, gekocht und geräuchert. Bei Kräuterführungen, Spaziergängen und Work-Shops können Interessierte die Wildkräuter am Wegesrand und die Heilpflanzen in den Kräutergärten kennen lernen. In den Höhenlagen des Westallgäus auf bis zu 1100 Metern sind sie besonders kraftvoll, sagen die Kräuterexperten. Ringelblume, Brennnessel, Schafgarbe & Co. haben vielfältige Anwendungsmöglichkeiten.



Wer sich einfach mal unter einen Baum legen möchte, kann dies in Oberreute beim Waldbaden tun. Diese japanische Therapie verspricht innere Ruhe und ein starkes Immunsystem. Dafür wurde eigens ein Areal angelegt, das das ganze Jahr über einlädt zum Herumtrödeln, zum Kraft tanken. Auch Angebote wie Waldbaden & Yoga gibt es. [Mehr zum Waldbaden](#)

Ab April geht es mit Wildkräuterführerinnen raus in die Natur. Bis Mitte Oktober laden Spaziergänge über Wiesen und entlang von Wasserfällen sowie Wanderungen zum Erkunden der wilden Kräuter und ihrer Verwendung in der Küche ein. Eine dreistündige Wanderung zeigt den Umgang mit Wildpflanzen und giftigen Kreuzkräutern (12.4.). Um Wild- und Heilpflanzen geht es bei den zweistündigen Wanderungen durch Wald, Wiesen und durchs Moor (2.5., 20.6.). Ein Seminar am Nachmittag mit einem Spaziergang durch den Wald vermittelt Übungen für mehr Resilienz (24.4., 11.9.). Wilde Kost am offenen Feuer zeigt wie eine Frühjahrskur mit wilden Kräutern gelingen kann (8.5., 15.5.). Work-

PRESSE-INFORMATION

Shops vermitteln Wissenswertes über die Heilkraft der Bäume (8.5.). Im Herbst zeigt ein Spaziergang über die Wiesen, welche Früchte des Herbstes wie konserviert werden können (26.9.). Von Mai bis September führt jeden Monat ein Vortrag in die Tradition des Räucherns ein – das Räuchern mit heimischen Kräutern reinigte Ställe und Stuben und gehört zu den klassischen Ritualen der Raunächte, um Altes loszulassen und um Neues wahrzunehmen.

Der Allgäuer Kräutergarten Artemisia mit über 200 Kräutern und Heilpflanzen lädt zum Besuch und zu individuellen Führungen ein (13.5., 24.6., 5.8.) und zeigt, was es mit dem „grünen Daumen“ auf sich hat (28.3., 25.4., 30.5.). Auch mit dem Herstellen von Salben und Seifen oder mit der Kräuterméizin von Hildegard von Bingen kann man sich mehrmals im Jahr im Rahmen von Workshops beschäftigen. [Mehr zum Kräutergarten Allgäu](#)

Die Teilnahme an den Programmpunkten ist teilweise kostenfrei oder beträgt je nach Angebot zwischen 12 und 45 Euro pro Person. Anmeldung notwendig.

Samstagspilgern zu Kraftplätzen

Die Orte und Gemeinden im Westallgäu bieten während des ganzen Jahres Gelegenheiten, eine kleine Auszeit zu nehmen – „leise“ Rückzugsorte beim Samstagspilgern laden zum Besuch. Kleine Gotteshäuser, manche zwischen 500 und 1000 Jahre alt, reihen sich auf den Pilgerwegen aneinander, denn mehrere Routen führen durchs Westallgäu bis zum Bodensee und weiter nach Campostela. Ab März stehen jeden Samstag eines oder mehrere Pilgerangebote auf dem Programm von Westallgäu Tourismus.

Die begleiteten Angebote haben ein jeweils unterschiedliches Motto: Pilgern für einen Tag, Pilgern für Männer, Wandern von Kapelle zu Kapelle oder meditatives Wandern. Die Strecken sind zwischen fünf und 22 Kilometer lang, meist mit Zeiten für Impulse beim Stopp an Kapellen.

Pilgern für einen Tag mit immer neuen Aus- und Weitsichten gibt es jeden Monat bis November ab Scheidegg mit Pausen an Kapellen, mit Schweigezeiten und Momente geistlicher Impulse. Eine Pilgerwanderung auf dem Jakobsweg mit Impulsen in Kirchen und Kapellen und in der Natur führt bis nach Bregenz (16.5., 25.7.). Pilgern auf dem

PRESSE-INFORMATION

Teilstück zwischen Zell und Missen mit Rücktransport findet ab Oberstaufen statt (23.5.). Eine meditative Wanderung mit Schweigezeiten und spirituellen Texten lädt im Waldseegebiet in Lindenberg zum Mitmachen ein (16.5., 27.6., 11.7.). Auf Sinnsuche heißt in Oberreute eine Rundwanderung auf dem alten Kirchenweg (9.5., 4.7.). Samstagspilgern mit Aussicht (13.6.) bringt die Wanderer auf alten Wegen zu drei Kapellen mit kunstvoll gestalteten Altären oder rätselhaften Wandmalereien: Kapelle St. Stephan, Kapelle St. Martin, Marien- und Rupertuskapelle. Eine Entdeckungsreise durch die Schöpfung will das Pilgern durch das Wildrosenmoos in Oberreute sein (20.6.). [Mehr zum Samstagspilgern](#)

Das Samstagspilgern ist offen für alle Menschen und ein kostenfreies Angebot seitens der Pilgerbegleitung. Anmeldungen sind wünschenswert bei der jeweiligen Tourist-Info.

WEITERE INFOS:

Westallgäu Tourismus, D-88161 Lindenberg, www.westallgaeu.de. Zu allen Angeboten gibt es ausführliches Infomaterial zum Download an. Programmübersicht zum Thema Kraftquelle Allgäu: zum [Samstagspilgern](#), zum Kraftort und seinen [Kräuter](#).

Zum Westallgäu gehören die dreizehn Ferienorte Grünenbach, Maierhöfen, Röthenbach, Gestratz, Weiler-Simmerberg, Oberreute, Stiefenhofen, Heimenkirch, Opfenbach, Hergatz, Hergensweiler, Scheidegg und das städtische Zentrum Lindenberg. Das Westallgäuer Heimatmuseum liegt in Weiler, das Deutsche Hutmuseum in Lindenberg und das Handwerkermuseum in Scheidegg.

Lindenberg / Lauingen, 26. März 2026

PRESSEKONTAKT

HEISS PUBLIC RELATIONS, Susanne Heiss

Tel. +49 9072 922750 | presse@heiss-pr.de | www.heiss-pr.de

Bild zum Download: Am besten in der Hängematte: Den Duft des Waldes erleben

Bild: Westallgäu Tourismus / Frederick Sams

Weitere Infos und Bilddaten zum Download finden Sie im [PRESS ROOM](#) bei Heiss PR und gerne auf Anfrage.