

## PRESSETEXT

### Kräuterzeit 2019

#### Das geheime Wissen der Kufsteiner Kräuterexperten

*Früher wandte man sich bei Problemen jeglicher Art an die weisen Frauen, Kräuterhexen, die für jedes Wehwechen die passende Tinktur mischten. Heute ist dieses Wissen leider vielerorts in Vergessenheit geraten – im Kufsteinerland jedoch nicht. Hier stehen Nachhaltigkeit, Regionalität und der Rhythmus der Jahreszeiten im Mittelpunkt. Die Festung Kufstein mit ihrem Kräutergarten dient als Ausgangspunkt eines Urlaubs im Zeichen der Natur. Sie bietet zudem den Rahmen für die Auftaktveranstaltung für die Kräuterzeit 2019. Das ganze Jahr über können Urlauber sich das verborgene Wissen um heimische Pflanzen, Alpenkräuter und regionale Superfoods zunutze machen – auf Kräuterwanderungen, auf Märkten oder auf Seminaren mit regionalen und internationalen Experten, um ins körperliche und seelische Gleichgewicht zu kommen.*

Unter dem Motto „Kräuterzeit 2019“ zelebriert das Kufsteinerland zusammen mit den Regionen Kaiserwinkl und Untere Schranne seine uraltesten Traditionen: Mit Workshops, Seminaren, Vorträgen, Lesungen, einem Kräutersymposium sowie Kräutermärkten werden Gästen die Schätze der heimischen Kräuter und deren Wirkung auf den Organismus nahegebracht. Das Vernetzungsprojekt vereint die Gesundheitshotels der Region und andere ausgewählte Übernachtungsbetriebe, Gastronomie, Landwirtschaft und Lebensmittelproduzenten mit den verschiedensten Locations, dem Verein Lebensmittel sowie regionalen und überregionalen Experten. Das Thema Kräuter zieht sich wie ein grüner Faden durch das Kufsteinerland. So finden das ganze Jahr über Programmhilights statt, die sich auf uralte Feiertage im Jahreskreis beziehen. Ganz ohne Hokusfokus erfolgt die für viele so heilsame Rückbesinnung auf die Kräfte der Natur. Denn in unserer schnelllebigen Zeit gibt es wohl nichts Schöneres, als im Urlaub in Einklang mit der Natur zu kommen und das inmitten der Tiroler Alpen und ihrer abwechslungsreichen Flora und Fauna.

#### Das essbare Kufsteinerland

Der Natur wieder mehr Freiraum einzuräumen, liegt klar im Trend. „Das essbare Kufsteinerland“ zeigt viele ideenreiche Beispiele mit seinen Wildpflanzen und Gärten mit wohltuenden Gewürzen, wie den Kräutergarten auf der traditionsreichen Festung von Kufstein. In den Restaurants der Hotels lässt man sich die Alpenkräuter als raffinierte Schmankerl auf der Zunge zergehen oder genießt in den SPAs deren wohltuende Wirkung bei Massagen, Beautytreatments oder als Aufguss in der Sauna.

#### Kräuterexperten aus den Regionen Kufsteinerland, Kaiserwinkl und Untere Schranne

Mit spannenden Outdoorprogrammen in den Kräutergärten der Region sowie im nahe gelegenen Kaisergebirge begeben sich Gäste des Kufsteinerlandes auf Erkundungstouren und lernen die Zubereitung und Wirkungsweisen dieser natürlichen Heilkräfte der Kräuter am eigenen Leib kennen. Die pflanzenkundige Phytotherapeutin und Wanderführerin Maria Bachmann zeigt, woran die unterschiedlichen Kräuter zu erkennen sind und wann die beste Zeit zum Pflücken und Trocknen ist. Die Pädagogin, Psychotherapeutin und Ayurveda Expertin Malini Häuslmeier weicht in die schon seit Jahrtausenden existierende Lehre des indischen Ayurveda ein und verdeutlicht ihren Nutzen in der heutigen Zeit. Heilpflanzenrezepte zum Gesundwerden und Gesundbleiben sowie Tipps zum traditionellen Kräuterbuschenbinden oder Räuchern liefert die Expertin Christine Kirchmair. Die Waldläuferin, Bergwanderführerin, Kräuterexpertin und Permakulturdesignerin Cornelia Miedler stellt faszinierende Zusammenhänge zwischen der Alpenbotanik und ihrer Wirkung auf die Seele her und begleitet Gäste bei Meditationen, Atemübungen oder dem Feuerritual auf der Festung Kufstein zur Wintersonnwende. Auch die Kunsttherapeutin, Psychologin und ganzheitliche Begleiterin rund um indigene Heiltraditionen Maga Birgit Schwab-Horn kümmert sich um die inneren Werte im Zusammenspiel mit der Natur. Als Ansprechpartner für die Lehre der Kinesiologie sowie Klang- und Räucher-Rituale gibt Dipl. psych. und Humanenergetiker Otmar Posch sein Expertenwissen an Interessierte weiter und offenbart, wie man eigene Räucherware selbst herstellt. Der Waldpädagoge Sebastian Schrödl stellt die wissenschaftlich erwiesene, wohltuende Wirkung des Waldes auf den ganzen Organismus in den Fokus und lässt die intensive Beziehung zwischen Mensch und Natur wieder

aufleben. Christiane Wurzrainer setzt sich für Vielfalt in der Natur ein und kennt wirkungsvolle Rezepte für Kräutertinkturen und Salben.

Zahlreiche Betriebe der Region Kufsteinerland binden das Programm der Kräuterzeit 2019 in ihre Angebote ein. So können die Gäste Maria Bachmann im Hotel Dresch beim monatlichen Kräuterstammtisch und in der Blauen Quelle bei der Veranstaltungsreihe „Schätze der Natur im Jahreslauf“ erleben. Das Hotel Frohnatur in Thiersee präsentiert sich mit einem Wochenangebot unter dem Motto „Kraft der Kräuter – Schätze der Alpen“ unter der Leitung von Cornelia Miedler & Mag.a Birgit Schwab, das Gesundheitsresort DAS SIEBEN arbeitet gerade ein Programm aus und das Hotel Panorama Royal wird passende Pauschalen anbieten.

### **Der Jahreskreis im Kufsteinerland**

Der Kreislauf der Natur gewährt Urlaubern Einblicke in Wirkungsweisen der Pflanzen und Kräuter mit dem Ziel, das Wohlbefinden auf körperlicher und seelischer Ebene zu stärken und das Bewusstsein für einen verantwortungsvollen Umgang mit der Natur zu schärfen. Hierbei fließen auch die Erkenntnisse der „5 Elemente Lehre“ – wie im Ayurveda oder in der TCM – mit ein. Darüber hinaus werden die Erkenntnisse der Hildegard von Bingen und die der Traditionellen Europäischen Medizin und Heilkunde vermittelt.

Bei der Auftaktveranstaltung am 16. Dezember 2018 wird im Kräutergarten auf der Festung Kufstein mit vielen Experten gefeiert: Mit Feuerstelle, Feuerritualen, Räuchern und Geschichten werden die Mythen und Hintergründe der Wintersonnenwende zelebriert. Dabei wird die Bedeutung der Raunächte beleuchtet.

Zu Lichtmess im Februar dreht sich im Kufsteinerland alles ums Loslassen: Von Entschlackungspaketen in den Hotels, bis hin zur Schwitzhütte, einer Sauna im Freien. Im Outdoor Natur Labyrinth umrahmt von den Bäumen des Modalwaldes in Thiersee – das zu den Kraftplätzen der Region gehört - begibt man sich auf die Suche nach seiner inneren Mitte und lässt unnötigen Ballast zurück. Beim Spagyrik Workshop zur Gewichtsabnahme lernen Urlauber, wie sie die Pfunde schneller zum Purzeln bringen – gezielt eingesetzte Kräuteranwendungen und Kräuterstempelmassagen helfen bei der Entgiftung.

Passend zur Frühjahrs-Tagundnachtgleiche steht am 13. und 14. April beim LEBENSWEISE Kongress die Erneuerung im Fokus mit Themen wie Permakultur, Saatgutgewinnung, Kräutergarten anlegen sowie Urban Gardening. Der Setzlingsmarkt bietet neben Altbekanntem auch Raritäten am Theaterplatz.

Zu Beltane – Walpurgis oder auch Siegesfest der Sonne genannt - wird Anfang Mai der Sommer im Kufsteinerland willkommen heißen: In der Hexenküche im Festungsgarten im Rahmen der Kulnaria oder beim Workshop „Schönheit von innen“ lernen Gäste unter anderem, wie man Salben, Seifen, Blütenbäder und Naturkosmetik selbst herstellt.

Rund um den 21. Juni kommen Gäste im Kufsteinerland in Bewegung und gleichzeitig zur Ruhe: Die Sommersonnenwende wird mit Ritualen, Kräuterwanderungen und dem Johannisfeuer gebührend zelebriert. Meditative Tätigkeiten, wie das Binden von Wildblumenkränzen und das Legen von Blütenmandalas führen zu innerer Ausgeglichenheit. Bei den Workshops wird die Frage geklärt, wie Kräuter die Psyche unterstützen können und wie man durch Pflanzen die Selbstheilungskräfte aktivieren kann. Während der Yoga.Tage vom 5. bis 7. Juli kommen Geist, Körper und Seele durch Atemübungen und den fließenden Bewegungen mit Workshops und Vorträgen in Einklang.

Das Schnitterinnenfest am 1. August läutet den Beginn der Erntezeit ein. Die Hochblütezeit vieler Kräuter wird auf dem Kräutermarkt in Thiersee und dem großen Kufsteiner Kräutersymposium gefeiert. Bei dem Symposium kommt die nationale und internationale „Kräuter“-Elite zusammen: Clemens G. Arvay, Biologe und Autor des Buches „Biophilia Effekt“, Prof. Dr. Florian Überall, internationaler Experte für molekulare Krebsforschung und Ernährungslehre, Gabriela Nedoma, Autorin und Naturpädagogin mit dem Schwerpunkt Naturbildung und Hautökologie, Tala Mohajery, Heilpraktikerin und Pflanzenheilkundlerin, Regina Jungmayr, Gesundheitspädagogin und Hausmittelexpertin, Kräuterpädagog Sebastian „Kräuterwastl“ Viellechner, Schriftsteller, Filmemacher und

Fotograf Timm Koch sowie Karin Buchart, Ernährungswissenschaftlerin, Autorin und Lehrbeauftragte am Zentrum für Gastrosophie der Uni Salzburg.

Zum Herbstanfang am 23. September steht die Rolle der Pflanzen bei der Ernährung im Mittelpunkt und wie aus Kräutern eine eigene Hausapotheke mit Tinkturen, Salben und Bachblüten zubereitet werden kann. Die Spagyrik-Lehre zum Beispiel wurde schon von Paracelsus zur Arzneimittel-Herstellung verwendet – das therapeutische Ziel ist es hier die Selbstheilungskräfte zu aktivieren und die Lebenskraft positiv zu beeinflussen. Auf Kräuterwanderungen lernt man außerdem die Landschaft zu lesen.

Zu Samhain – Allerheiligen - dem Ahnenfest am 1. November, finden Räucherworkshops statt. Auch die Rituale des Jahreskreises werden erklärt und welche Wirkung Düfte auf die Psyche haben.

Der Abschluss und der Neubeginn der KRÄUTERZEIT 2019 findet am 21. Dezember 2019 wieder im Kräutergarten der Festung Kufstein statt.

Weitere Informationen zu allen Veranstaltungen unter [www.kraeuterzeit.com](http://www.kraeuterzeit.com)

9.580 Zeichen

### **Kufsteinerland**

*Das Kufsteinerland ist das „Tor der Tiroler Alpen“: Als zugänglichster alpiner Lebensraum bietet die Region eine einzigartige Mischung aus Tradition und Moderne, Natur und Wellness, Kultur und Events sowie Sport und Kulinarik. Eingebettet in intakte Natur steht das Kufsteinerland für aktiven Urlaub, in dem trotzdem Raum für Erholung und Stille ist. Jung und Alt, Klein und Groß können gleichermaßen aus Urlaubsaktivitäten wählen, die noch lange in Erinnerung bleiben.*

Weitere Informationen auf [www.kufstein.com](http://www.kufstein.com).

### **Buchungskontakt:**

Tourismusverband Kufsteinerland

Unterer Stadtplatz 11 – 13

A - 6330 Kufstein

Tel: +43 (0) 5372 62207, E-Mail: [info@kufstein.com](mailto:info@kufstein.com), [www.kufstein.com](http://www.kufstein.com)

### **Pressekontakt für Rückfragen**

#### **FEUER & FLAMME. DIE AGENTUR**

Leonie Stolz

Birgit Koller-Hartl

Wimmelsweg 10

Waltrichstr. 7

D-22303 Hamburg

82069 Hohenschäftlam

T: +49 40 50681694

+49 8178 9981211

[ls@fufda.de](mailto:ls@fufda.de)

[bkh@fufda.de](mailto:bkh@fufda.de)

[www.feuerundflamme-dieagentur.de](http://www.feuerundflamme-dieagentur.de)

#### **KUFSTEINERLAND**

Margret Winkler

Unterer Stadtplatz 11

A-6330 Kufstein

+43 (0) 5371 62207-21

[m.winkler@kufstein.com](mailto:m.winkler@kufstein.com)

[www.presse.kufstein.com](http://www.presse.kufstein.com)

Geme stehen wir Ihnen für weitere Informationen zum Kufsteinerland zur Verfügung. Auf unserer Internetseite finden Sie im [Presseportal](http://www.fufda.de/kufsteinerland) unter [www.fufda.de/kufsteinerland](http://www.fufda.de/kufsteinerland) druckfähiges Bild- sowie weiteres Textmaterial.