

MARGOT  
FUCHS

FNL-Referentin  
Vorarlberg



WORKSHOPS  
KRÄUTERKURSE  
EXKURSIONEN

2026



[www.margotfuchs.at](http://www.margotfuchs.at)



# HEILKRAFT BITTERSTOFFE

pflanzlich, vital, transformierend

Bitterstoffe sind kein Trend – sie sind eine Haltung. Sie aktivieren Verdauung, Stoffwechsel und Leber, regulieren den Blutzucker, stärken das Immunsystem und unterstützen die innere Balance. Wer die Kraft der Bitterstoffe kennt, versteht, dass sie weit mehr sind als Geschmack: Sie sind Schlüssel zu Energie, Klarheit und Wohlbefinden.

In diesem Kurs lernst du:

- Wirkprinzipien der Bitterstoffe – warum bitter uns ankurbelt
- Heimische Pflanzen:  
von Löwenzahn über Wermut bis zu Enzian
- Einsatz im Alltag

Du entdeckst, wie du die Pflanzenkraft bewusst einsetzt, erlebst Rezepte und Anwendungen direkt vor Ort und bekommst Inspiration, um Bitterstoffe nachhaltig in dein Leben zu integrieren.

Ein Kurs für alle, die die wahre Kraft der Pflanzen spüren wollen – pflanzlich, vital und tiefgehend.

Einzeltermine:

\*Sa. 16.05.2026 von 09.00 – 13.00 Uhr

Ort: Bezau

Preis: € 95,00 incl. Verpflegung und Skript



# WITUS MARKT BEZAU

... und ich bin dabei!

**Am 29.05.2026  
von 09:00 bis 12:00 Uhr**

findet ihr mich am Witus Markt in Bezau – mit einem Stand voller Pflanzenkraft, Duft und Geschmack.

Mit dabei sind meine fein komponierten Räuchermischungen, handgemachten Kräutersalze, kraftvollen Oxymel und mein Buch „Bitter – das neue Süß“.

Alles, was ich mitbringe, erzählt von der Kraft der Pflanzen – von ihren duftvollen Noten, ihren Wirkkräften und ihrer oft unterschätzten Klarheit.

Komm vorbei, lass dich vom Duft der Kräuter einfangen, entdecke die Welt der Bitterstoffe und tauche ein in die Vielschichtigkeit der Pflanzen – leise, kraftvoll und überraschend zugleich.

Ich freue mich auf euch – auf neugierige Begegnungen, inspirierende Gespräche und einen lebendigen Marktvormittag mitten in Bezau.





# EINLADUNG ZUR BUCHLESUNG VON “BITTER – DAS NEUE SÜSS” IN LANGENEGG

Ein Abend über einen Geschmack, der lange verdrängt wurde, wie er seine Wirkung entfaltet und sein überraschendes Potenzial zeigt. In Kooperation mit der Bücherei Langenegg und dem Kneipp Aktiv Club.

**Freitag, 12. Juni 2026 · 19:00 Uhr**

Begegnungsraum (ehemaliger Kindergarten) in Langenegg neben dem Johann-Georg-Fuchs-Haus

Programm:

Lesung aus „Bitter – das neue Süß“ und Signierstunde

Anschließend sind alle zu einem Gespräch mit der Autorin, bei einem feinen Achtele und einem kleinen Imbiss eingeladen!

Eintritt frei – jedoch bitte mit Anmeldung!

Margot Fuchs: [info@margotfuchs.at](mailto:info@margotfuchs.at) · 0650 4111 681 oder

Monika Dorner: 0664 14 28 635

Wir freuen uns auf einen inspirierenden Abend mit dir!



# FNL-KRÄUTERTREFFEN

Als Ortsgruppenleiterin für die "Freunde naturgemäßer Lebensweise" in Bezau lade ich dich herzlich zu unseren FNL-Kräutertreffen ein! Drei gemütliche Ausflüge voller Pflanzenwissen, Austausch und gemeinsamer Entdeckungen erwarten dich.

Ich freue mich auf gleichgesinnte Natur- und Pflanzenfreunde, die Lust haben, ihr Wissen zu vertiefen, Neues auszuprobieren und gemeinsam die Welt der Kräuter zu erkunden.

20.06.2026 um 10.00 Uhr

Alpenpflanzen auf der Niedere/ Bezau

11.07.2026 um 10.00 Uhr

Heilpflanzen am Diedamskopf/ Schoppernau

08.08.2026 um 10.00 Uhr

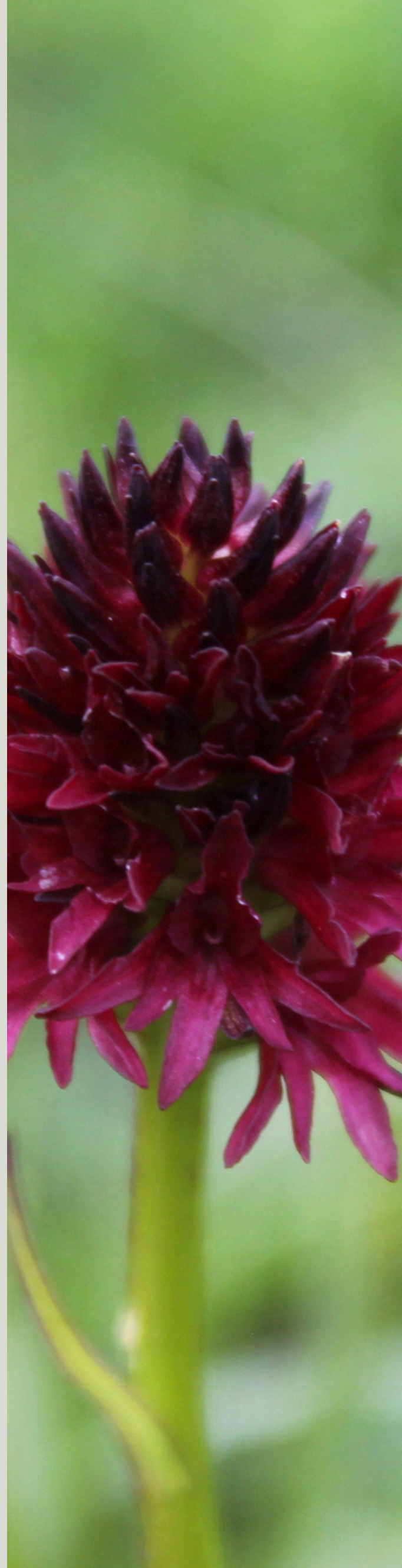
Ilgaquelle/ Bödele Schwarzenberg

**Alle Wanderungen finden nur bei stabiler Wetterlage statt!**

Komm vorbei und sei Teil einer lebendigen Kräutergemeinschaft!

[www.fnl.at](http://www.fnl.at)

Preis: nach eigenem Ermessen für unsere Vereins- bzw. Veranstaltungskassa.



# DUFTENDE HEILKRÄFTE

## Energetisches Räuchern mit heimischen Kräutern

Räuchern ist eine der ältesten Methoden, um Räume, Körper und Geist zu reinigen, Energien zu klären und bewusst Momente der Ruhe und Intention zu schaffen.

Heilpflanzen entfalten beim Räuchern nicht nur Duft, sondern auch ihre energetische Wirkung, die Stimmung, Achtsamkeit und Wohlbefinden unterstützt.

In diesem Kurs lernst du:

- Die grundlegenden Prinzipien des Räucherns
- Auswahl und Wirkung heimischer Heilpflanzen
- Praktische Anwendung: Räuchermischungen herstellen, richtig abbrennen und dosieren
- Rituale für Alltag

Du erfährst, wie bestimmte Heilpflanzen Räume, Körper und Energie positiv beeinflussen kannst – sinnlich, bewusst und kraftvoll.

Ein Workshop für alle, die die Duft- und Heilkräfte der Pflanzen erleben und in ihr Leben integrieren möchten.

Einzeltermine:

\*Sa. 24.10.2026


\*Sa. 21.11.2026

\*Sa. 05.12.2026 – heilsame Raunächte

jeweils von 13.00 – 17.00 Uhr

Ort: Bezau

Preis: € 95,00 incl. Verpflegung und Skript



Räuchern in allen Lebenslagen:  
Heimische Heilpflanzen reinigen Räume,  
klären Energien und begleiten Körper,  
Geist und Rituale im Alltag.