

MARGOT
FUCHS

FNL-Referentin
Vorarlberg



WORKSHOPS
KRÄUTERKURSE
EXKURSIONEN

2026



www.margotfuchs.at



GEMMOTHERAPIE

Die Heilkraft der Knospen

Das Wissen um die Anwendung von Pflanzenknospen ist ein Schatz, der jede Kräuterapotheke um ein Vielfaches bereichert. Besonders in diesem frühen Stadium der Pflanzen steckt ein enormes Potential, das wir gezielt für unsere Gesundheit nutzen können.

Kursablauf:

Vormittag: Theoretische Einführung und praktische Zubereitung von Gemmomazeraten. Dabei erhalten wir auch einen kleinen Einblick in die Welt der Homöopathie. **Mittag:** Gemeinsames Essen mit „gsottenen Grümparle“, Käse und frischen Aufstrichen – ein kulinarischer Genuss mit Kräuterkraft.

Nachmittag: Exkursion in die Natur: Wir entdecken die ersten Knospen der Saison in freier Wildbahn und lernen, sie sicher zu erkennen und zu nutzen. Ein lebendiger Kurs für alle, die die Kraft der Knospen erleben und in ihre tägliche Pflanzenpraxis integrieren möchten.

Einzeltermine:

*Sa. 21.02.2026

*Sa. 07.03.2026

jeweils von 10.00 Uhr bis ca. 16.00 Uhr.

Ort: Bezau

Preis: € 120,00 incl. Verpflegung und Skript



Schwarze Johannisbeere (*Ribes nigrum*, Knospen):
Stärkt das Immunsystem, wirkt
entzündungshemmend und unterstützt die
Widerstandskraft von Körper und Geist.

BACHBLÜTEN ERLEBEN – VERSTEHEN & ANWENDEN

Zweiteiliger Intensivkurs mit
Herz, Tiefe & vor allem Praxis

Bachblüten sind mehr als Tropfen.
Sie sind ganz besondere Begleiter für emotionale
Balance, innere Klarheit und seelische
Selbstregulation.

Zeitlos. Sanft. Und heute wichtiger denn je.

In diesem zweiteiligen Bachblütenkurs tauchen wir
gemeinsam in die Welt von Dr. Edward Bach ein –
fundiert, praxisnah und lebendig vermittelt.

Kurstag 1 – Die Essenz der Bachblüten
Theorie, Verständnis & innere Zusammenhänge

Am ersten Kurstag legen wir das Fundament:

- Die Philosophie von Dr. Edward Bach
- Entstehung, Wirkung und Wirkprinzip der
38 Bachblüten
- Die seelischen Zustände hinter den
Blütenbildern



Die Wegwarte (Chicory) ist die Bachblüte Nr. 8
Thema: selbstlose Liebe vs.
besitzergreifende Fürsorge
Schlüsselwort: Loslassen

- Wie Emotionen Körper und Wohlbefinden beeinflussen
- Auswahl der passenden Bachblüten – intuitiv und fundiert
- Grenzen, Möglichkeiten und verantwortungsvoller Einsatz

Ein Theorietag, der nicht trocken ist, sondern Zusammenhänge spürbar macht und Verständnis vertieft.

Kurstag 2 – Anwendung & Salbenküche Von der Essenz zur Praxis

- Bachblüten im Alltag sicher anwenden
- Kombinationen & individuelle Mischungen
- Einsatz bei Mensch, Tier und in besonderen Lebenssituationen
- Bachblüten in der Salbenküche

Du lernst, Bachblüten nicht nur zu „verwenden“, sondern sie wirklich zu verkörpern.

Clematis (Waldrebe) ist die Bachblüte Nr. 9
Thema: Abwesenheit, Tagträumen, mangelnde
Erdung
Schlüsselwort: Präsenz im Hier & Jetzt



Warum Bachblüten unverzichtbar sind?

Weil sie dort wirken, wo Worte oft enden.
Weil sie sanft regulieren, statt zu überdecken.
Weil sie uns erinnern, dass Heilung immer auch
ein seelischer Prozess ist.

In einer Zeit voller Reizüberflutung, innerem
Druck und emotionaler Erschöpfung sind
Bachblüten stille und doch kraftvolle Werkzeuge
zugleich.

Für wen ist der Kurs geeignet?
Für Einsteiger:innen ebenso wie für Menschen, die
ihr Wissen vertiefen möchten – für
Kräuterbegeisterte, Therapeut:innen, Coaches,
Salbenküchen-Liebhaber:innen und alle, die
Bachblüten endlich wirklich verstehen wollen.

Termine:

*Sa. 28.02.2026 von 10.00 – 16.00 Uhr und

*Sa. 14.03.2026 von 13.00 – 17.00 Uhr

Ort: Bezau

Preis: € 220,00 für beide Tage incl. Verpflegung
und Skript



Odermennig (Agrimony) – Bachblüte Nr. 1
Thema: innerer Zwiespalt hinter der Maske der
Heiterkeit
Schlüsselwort: Authentizität

DETOX IM FRÜHLING

Mit Heilpflanzen zu mehr Energie
und Leichtigkeit

Der Frühling lädt uns ein, Altes loszulassen, Platz für Neues zu schaffen und Körper wie Geist zu klären. Ein sanfter, pflanzlicher Detox unterstützt Stoffwechsel und Entgiftung, steigert Energie und schenkt innere Klarheit.

Wer entgiftet, öffnet Raum für Vitalität, Balance und Lebensfreude – auf allen Ebenen.

In diesem praxisnahen Kurs entdecken wir die Heilkraft heimischer Pflanzen: Labkraut, Brennnessel, Giersch, Gundelrebe, Bärlauch & Co. Du lernst, wie du sie wirkungsvoll einsetzt – ob als Kaltauszug, Teekur, Smoothie, Suppe, kreative Rezepte oder alkoholische Essenzen. So lassen sich ihre Kräfte flexibel im Alltag nutzen, sei es für sofortige Vitalität oder zur nachhaltigen Unterstützung von Körper, Geist und Seele.

Ein Kurs für alle, die Detox nicht nur als körperliche Reinigung verstehen, sondern als Lebensritual, das Körper, Geist und Seele belebt – tiefgehend, pflanzlich und nachhaltig.

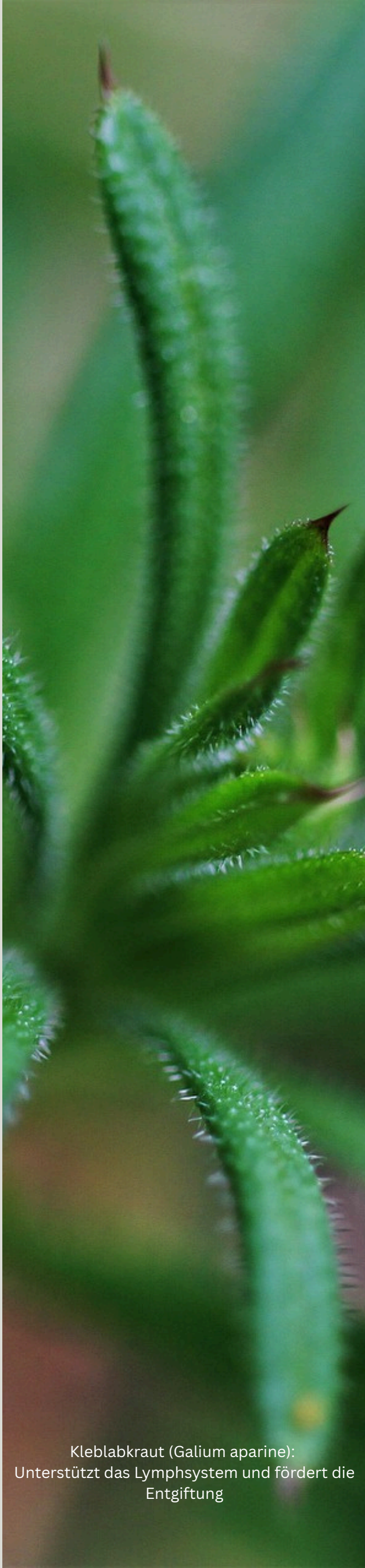
Einzeltermine:

*Sa. 21.03.2026 von 09.00 – 13.00 Uhr

*Sa. 11.04.2026 von 09.00 – 13.00 Uhr

Ort: Bezau

Preis: € 95,00 incl. Verpflegung und Skript



Kleblabkraut (Galium aparine):
Unterstützt das Lymphsystem und fördert die
Entgiftung

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 gesund macht
- 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.

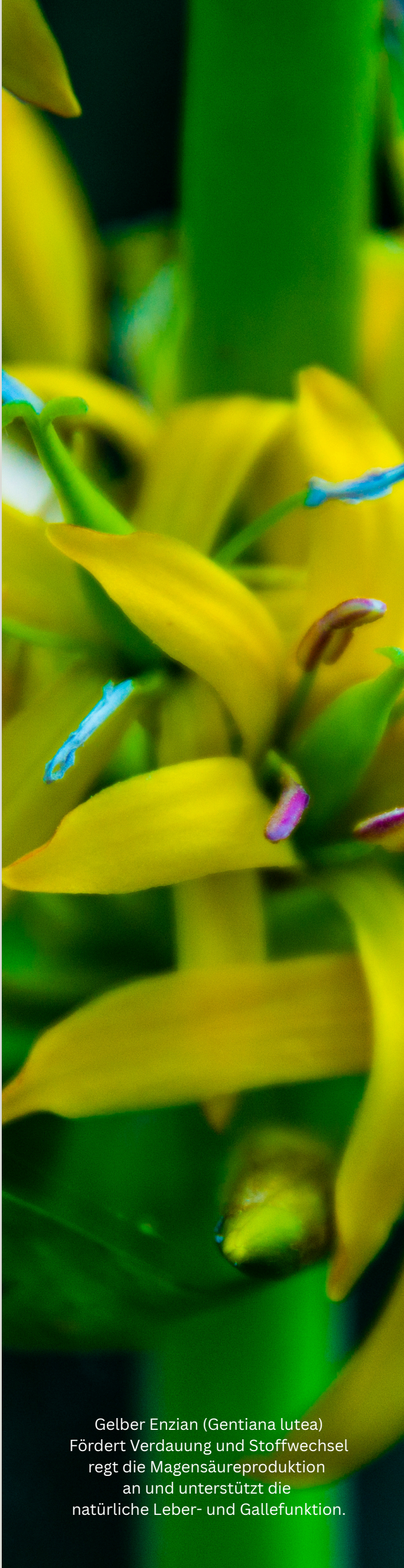
Einzeltermine:

*Sa. 18.04.2026 von 09.00 – 13.00 Uhr

*Sa. 16.05.2026 von 09.00 – 13.00 Uhr

Ort: Bezau

Preis: € 95,00 incl. Verpflegung und Skript



Gelber Enzian (*Gentiana lutea*)
Fördert Verdauung und Stoffwechsel
regt die Magensäureproduktion
an und unterstützt die
natürliche Leber- und Gallefunktion.

FERMENTE DRINKS

lebendige Getränke selber
machen

Entdecke die Welt der fermentierten Getränke:
erfrischend, probiotisch, ganz nach deinen eigenen
Vorlieben kreiert und voller lebendiger Kraft. In diesem
Kurs lernst du, wie du Wasserkefir, Ginger Bug und
Kombucha zu Hause herstellen kannst – gesund,
nachhaltig und voller Intensität.

Du erfährst:

- Die Grundlagen der Fermentation: Wie
Milchsäurekulturen wirken
- Praktische Herstellung: Von der Kultivierung über
die Geschmacksvariation bis zur richtigen Lagerung
- Anwendung & Genuss: Aromatisierungen und
Alltagstipps
- Gesundheitliche Vorteile: Verdauung,
Immunstärkung und Vitalität

Erlebe, wie einfach und spannend es ist, eigene lebendige
Getränke herzustellen, und nimm deinen fertigen Ansatz
gleich mit nach Hause. Ein Workshop für alle, die
Geschmack, Gesundheit und Kreativität verbinden
möchten.

Termin:

*Sa. 02.05.2026 von 09.00 – 13.00 Uhr

Ort: Bezau

Preis: € 95,00 incl. Verpflegung, Skript und Ansatz deiner
Wahl



Ginger Bug mit Früchten

FNL-KRÄUTERTREFFEN

Als Ortsgruppenleiterin für die "Freunde naturgemäßer Lebensweise" in Bezau lade ich dich herzlich zu unseren FNL-Kräutertreffen ein! Vier gemütliche Ausflüge und Vorträge 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 Nedere/ Bezau

11.07.2026 um 10.00 Uhr

Heilpflanzen am Diedamskopf/ Schoppernau

08.08.2026 um 10.00 Uhr

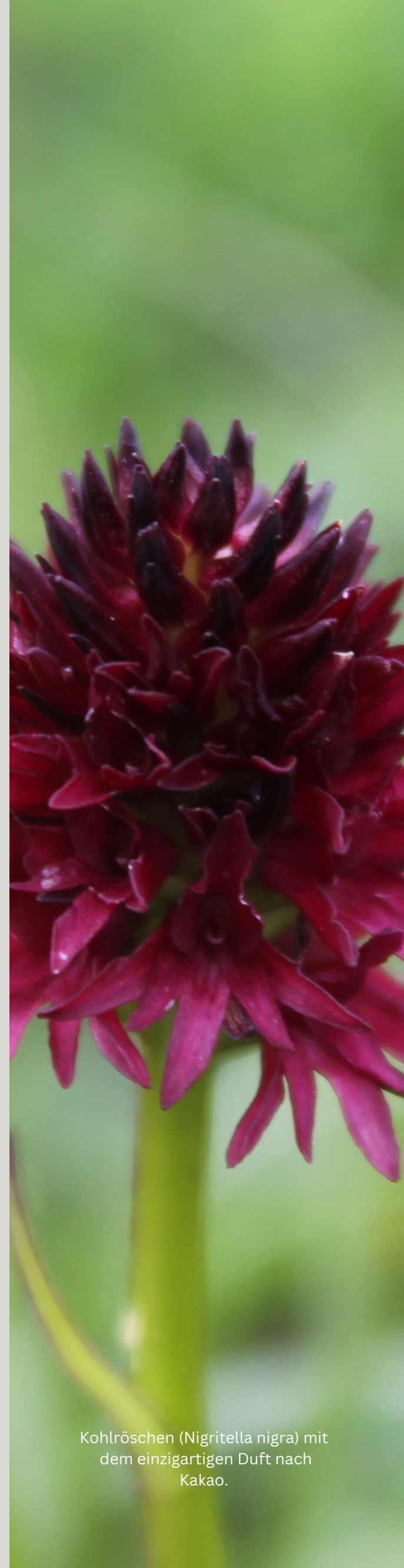
Ilgaquelle/ Bödele Schwarzenberg
Alle Wanderungen finden nur bei stabiler Wetterlage statt!

10.10.2026 um 14.00 Uhr

Kräutertreff zum Thema Bitterstoffe
Ort wird noch bekannt gegeben.

Komm vorbei und sei Teil einer lebendigen
Kräutergemeinschaft!
www.fnl.at

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



Kohlröschen (*Nigritella nigra*) mit dem einzigartigen Duft nach Kakao.

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.