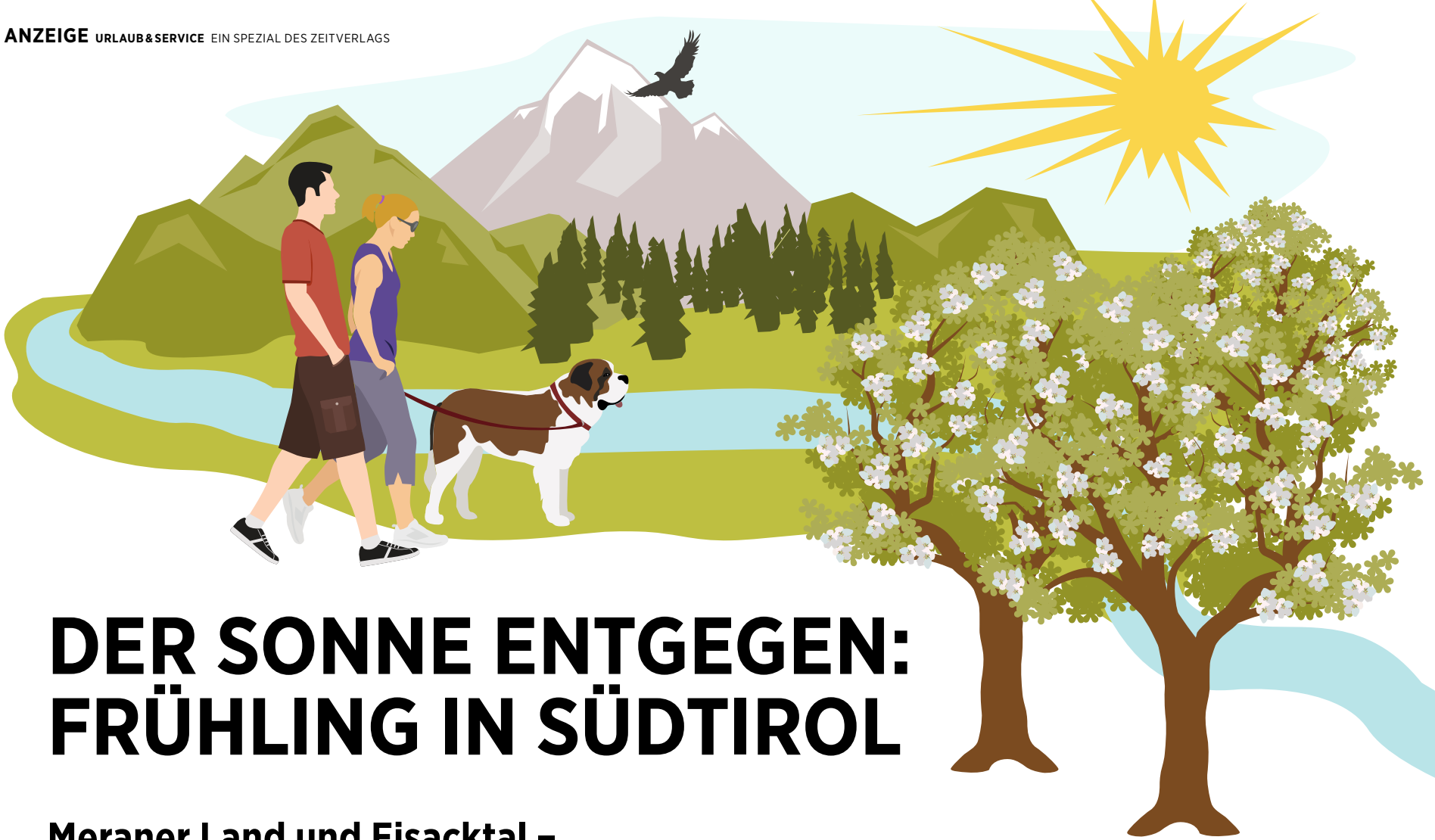




DER SONNE ENTGEGEN: FRÜHLING IN SÜDTIROL

Meraner Land und Eisacktal – alpine Schönheiten mit mediterranem Flair



Für Menschen aus dem Norden ist Südtirol das Tor zum Süden. Für Menschen aus dem Süden ist es das Tor zum Norden. Meran und die umliegenden Orte und Täler sowie das Eisacktal profitieren in vielerlei Hinsicht von der besonderen Lage im Herzen Südtirols auf der Südseite der Alpen: Hier herrscht übers ganze Jahr ein angenehm mildes Klima, blühende Gärten treffen auf verschneite Gipfel, es wird deutsch und italienisch gesprochen, und in der Küche finden sich mediterrane wie alpine Zutaten.

Ab Mitte März erwacht der Frühling

Palmen, Zitronenbäume und Kakteen säumen Merans Promenaden. Der Frühling erwacht hier viel früher als im kühlen Norden. Es grünt und blüht bereits ab Mitte März, mit der Apfelblüte

derne Therme Meran gleichermaßen. Als kulturelles Zentrum der Umgebung wartet Meran mit einem vielfältigen Angebot auf, das von klassischer Musik bis zu Weinverkostungen und aufregenden Pferderennen reicht. Das nahegelegene Eisacktal, auch »Tal der Wege« genannt, verbindet den Norden mit dem Süden und weist eine facettenreiche Naturlandschaft auf. Im Tal blühende Meran erschließt man sich beim Spaziergang über die Promenaden, z.B. entlang des Tappeinerwegs, der 1893 für die Gäste der Kurstadt angelegt worden war. Er führt vom Zentrum

die Felder rund um Meran versorgte. Heute führen flache Spazierwege an den Waalen entlang, mit herrlichem Blick auf die Umgebung. Sie sind ganzjährig begehbar und ideal für Familienwanderungen oder zum Joggen. Das nahegelegene Eisacktal, auch »Tal der Wege« genannt, verbindet den Norden mit dem Süden und weist eine facettenreiche Naturlandschaft auf. Im Tal blühende Meran erschließt man sich beim Spaziergang über die Promenaden, z.B. entlang des Tappeinerwegs, der 1893 für die Gäste der Kurstadt angelegt worden war. Er führt vom Zentrum

eine Vielzahl von Erkundungsmöglichkeiten – vom gemächlichen Spaziergang durch die mittelalterlichen Altstädte mit ihren malerischen Lauben und ehrwürdigen Bürgerhäusern über eine beschauliche Almwanderung bis hin zu atemberaubenden Gipfelerlebnissen. Geführte Wanderungen gibt es auch zu den Produzenten regionaler Produkte wie zu Winzern, Apfelbauern und Sennern, die natürlich auch gern von ihrer Arbeit erzählen. Daher lässt sich im Eisacktal nicht nur die vielfältige Landschaft entdecken, sondern auch dessen variantenreiche Kulinarik. Ob innovative Sterneküche in eleganten Restaurants oder regionale traditionelle Südtiroler Spezialitäten auf den gemütlichen Almhöfen: Einkehren und Genießen gehört im Eisacktal immer mit dazu!

Entdeckungstouren im schönen Eisacktal

Ein dichtes Wegenetz verbindet den Talboden mit den traumhaft schönen Almgebieten und markanten Berggipfeln und bietet

Weitere Infos:
www.merano-suedtirol.it
www.eisacktal.com



oben links: Während Meran ab Mitte März schon in Blüte steht, sind die bis über 3000 Meter hohen Berge in der Umgebung noch vom Schnee bedeckt.

links: Hochalmen mit Bergblick – wie die Villnösser Alm am Fuße der Geislergruppe, die zum UNESCO Welterbe der Dolomiten gehört – laden im Eisacktal zum Wandern und Genießen ein.

»Südtirol Balance« – Körper und Geist im Gleichgewicht

Frühling in Südtirol – das sind warme Sonnentage, an denen die Natur allerorten ihre Kräfte entfaltet und auf den Bergen noch der Schnee glitzert. Es ist die ideale Zeit, um abseits der täglichen Routine neue Energie zu tanken und in der einmaligen Naturlandschaft Körper und Geist ins Gleichgewicht zu bringen. In über 40 Südtiroler Ortschaften gibt es exklusive Angebote, die unter dem Begriff »Südtirol Balance« vereint sind. Von April bis Ende Juni 2017 begleiten Südtiroler Experten rund 200 eigens dafür entwickelte Erlebnisse zum Entschleunigen und Krafttanken.

Kraftorte in der Natur entdecken

Das Eisacktal bietet perfekte Anreize, um die fünf gesunden Säulen nach Kneipp – Wasser, Heilkräuter, Ernährung, Bewegung und Lebensordnung – in den Tagesablauf zu integrieren. Vor allem das Wasser spielt im »Tal der Wege« mit seinen kühlen Gebirgsbächen, den Bergseen und imposanten Wasserfällen eine wichtige Rolle. Hier finden Wassersportler, Barfußgehen, Wasserfälle und die Bewegung an frischer Luft ein natürliches Umfeld. Die teils ganz neu errichteten Kneippanlagen an so idyllischen Orten wie dem Barbianer Wasserfall bei Klausen sind das beste Beispiel dafür.

Dass Genuss, Freude, Ruhe und Zeit ebenso zu einer gelungenen Mahlzeit gehören wie gesunde, regionale und saisonale Zutaten ist kein Geheimnis. Doch ist man sich dieser Erkenntnis zu Hause auch bewusst und handelt danach? Dass Gesundheit auch »essbar« ist, erlebt man hier dank der köstlichen alpin-mediterranen Küche und »Südtirol Balance« an jedem einzelnen Ferientag. Diese Auszeit hilft dabei, Schritt für Schritt die eigene Mitte zu finden und auf diese Weise ein spürbares Wohlfühlgefühl aufzubauen, das auch nach dem Urlaub noch sehr lange anhält.

FRÜHJAHRSMÜDIGKEIT ADE!

Auf Kneipps Spuren: Beim Wassertreten im Gebirgsbach das Immunsystem trainieren, beim Barfußgehen die Sinne aktivieren, mit Atem- u. Entspannungsübungen Energie tanken, mit Kräutern am Wegesrand das Mittagessen bereichern.

28. Mai – 25. Juni 2017, Mi 10 – 16 Uhr, Mareiter Bach – Ridnauntal, EUR 9, – p.P.

www.eisacktal.com/balance

MEDITATIVE KLANGREISE

Ein Klangteppich aus tibetischen Klangschalen, Gongs, Glocken und Zimbeln lässt die Teilnehmer meditieren und entspannen. Im Wechsel aus Klang und Stille begeben sie sich auf eine Entdeckungstour für die Seele – an Kraftplätzen rund um Sterzing.

Samstags im Juni 2017, unterschiedl. Veranstaltungsorte, freiwillige Spende.

www.eisacktal.com/balance



THERME MERAN

Die Therme Meran bietet 25 unterschiedlich temperierte Becken, einen 1300 qm großen Saunabereich, Fitnesscenter, Medical Spa für Thermalkuren und physiotherapeutische Behandlungen, dazu Spa-Bereich sowie Beauty-Treatments mit regionalen Produkten, z.B. Latschenkiefer, Traubenkernöl, Bergheu u. Kräuter. Mit seinen zehn Pools wird der weitläufige Park zur Oase mitten in der Stadt.

www.thermemeran.it

SONNEN-, WALD- UND WASSERGÄRTEN

Die Gärten von Schloss Trauttmansdorff, mit mehr als 80 Gartenlandschaften, zählen zu den schönsten Anlagen der Welt. Wie auf einer botanischen Reise lernt man hier alle Vegetationszonen kennen.

www.trauttmansdorff.it



ÄNGSTE ÜBERWINDEN

Unter der professionellen Anleitung von Bergführer Michl Tschöll können sich Urlauber, die Höhe auf ungewöhnliche Weise erleben möchten, vertrauensvoll »fallen lassen«. Perfekt gesichert, wird rechts des Partschiner Wasserfalls bis nach unten knappe 100 Meter abgeseilt. Das letzte Stück kann man auch schon mal »schweben«.

4.4. – 30.5.2017, Di, EUR 45, – p.P.

www.partschins.com

KRÄUTER & KNÖDEL

Wer schmackhafte Knödel liebt, ist in Südtirol genau richtig, denn hier hat er eine lange Tradition. Beim Knödelkochkurs mit der Bäuerin vom Oberhaslerhof in Schnenna spielen jedoch ganz wilde Zutaten die Hauptrolle – sie alle kommen aus dem Kräutergarten. Überdies erfährt man Wissenswertes über Kräuter und gesunde Ernährung.

2.4. – 21.5.2017, Mi, EUR 15, – p.P.

www.schnenna.com

ZUM SONNENAUFGANG

Ein Sonnenaufgang in den Bergen hat etwas Magisches: Nicht nur die Aussicht ist atemberaubend, man spürt, wie die ersten Sonnenstrahlen den Geist wecken und dem Körper Energie schenken. Begleitet wird die Sonnenaufgangstour in Naturns von Qi-Gong- und Atemübungen mit einer ausgebildeten Trainerin.

4.4. – 30.5.2017, Di, EUR 19, – p.P.

www.naturns.it

