

Meraner Land

ALPIN-MEDITERRANES LEBENSGEFÜHL
IL FASCINO DELLA VITA ALPINA



Südtirol Balance

APRIL – JUNI
APRILE – GIUGNO
2017



KALENDER

TAG EVENT ORT ZEITRAUM 2017 SEITE



Südtirol für Selbstläufer

Montag	Almblumenwanderung	Schnalstal	01.06.–30.06.	7
Dienstag	Richtiges Laufen	Dorf Tirol	24.04.–31.05.	8
	Frühling im Naturpark Texelgruppe	Passeiertal	25.04.–19.05.	9
Mittwoch	Sicheres und gesundes Bergwandern in mittleren Höhen	Algund	22.04.–03.06.	10
	Geführte Lauftour	Naturns	01.04.–28.05.	11
	Wach auf und lauf!	Schnalstal	01.06.–30.06.	12
Donnerstag	Geführte Genussbiketour	Naturns	01.04.–28.05.	13
Freitag	Morgendliches Lauftraining	Schenna	02.04.–21.05.	14
	Wanderung nach Vellau/Aschbach	Algund	22.04.–03.06.	15
	Erlebnis der Sinne im Frühlingsgarten	Meran	15.05.–11.06.	16
Samstag	Wanderung von Kirche zu Kloster	Schnalstal	01.06.–30.06.	17



Kräuterwissen und Volksheilkunde

Dienstag	Wildkräuter am Wegesrand	Schenna	02.04.–21.05.	19
	Kräuterwanderung nach Vellau	Algund	22.04.–03.06.	20
	Wildkräuter – Apotheke der Natur	Ultental	15.05.–01.06.	21
	Entschlacken, entgiften und reinigen	Vöran	15.05.–11.06.	22
Mittwoch	Kraft der Frühlingskräuter	Völlan	01.05.–28.05.	23
Donnerstag	Kräuterwanderung am Vorbichl	Tisens	08.04.–06.05.	24
	Wilde Kräuter mit heilsamer Wirkung	Partschins	01.04.–31.05.	25
	Honig – das göttliche Elixier	Passeiertal	25.04.–19.05.	26
Freitag	Die Wunderwelt der Frühlingskräuter	Passeiertal	25.04.–19.05.	27
	(Un)Krautwanderung	Dorf Tirol	24.04.–31.05.	28
Samstag	Honig – Frühlingspower aus dem Bienenstock	Hafling	15.05.–11.06.	29



Kneippen & Wasser

Dienstag	Kneippen im Herzen von Meran	Meran	15.05.–11.06.	31
	Auf Kneipps Spuren mit einer Kräutereexpertin	Ultental	15.05.–01.06.	32
Mittwoch	Wasser – ein Lebenselixier	Marling	24.04.–21.05.	33
Freitag	Im Gleichgewicht mit der Wasserkur von Kneipp	Partschins	01.04.–31.05.	34
Samstag	Kneippwanderung	Dorf Tirol	24.04.–31.05.	35



Atmen und tief Durchschnaufen

Dienstag	Luftholen beim Sonnenaufgang	Naturns	01.04.–28.05.	37
	Wohlbefinden durch Bewegung und bewusste Wahrnehmung	Marling	24.04.–21.05.	38
	Atem-Gehmeditation in den Labyrinthen der 7 Gärten	Tscherms	01.05.–28.05.	39
Mittwoch	Klimatherapie am Luftkurort Partschiner Wasserfall	Partschins	01.04.–31.05.	40
Donnerstag	Wasseratmen am Wasserfall	Ultental	15.05.–01.06.	41
	Düfte, Farben, Aromen: Belebende Sinneserfahrungen	Meran	15.05.–11.06.	42
Freitag	St. Hippolyt Tisens: Auf den Spuren der Geschichte	Naraun	08.04.–06.05.	43



Kochen mit Meistern ihres Fachs

Dienstag	Frühlingswanderung mit Picknick im Spargelfeld	Nals	10.04.–12.05.	45
	Frühstückspicknick am Naturerlebnisweg	Prissian	08.04.–06.05.	46
Mittwoch	Der gesunde Start in den Tag – Müsli und mehr	Vöran	15.05.–11.06.	47
	Spargelkochkurs für Jedermann	Nals	10.04.–12.05.	48
	Wildkräuter kennen und "wilde" Knödel kochen lernen	Schenna	02.04.–21.05.	49
Donnerstag	Gesunde Aufstriche aus dem Frühlingsgarten	Marling	24.04.–21.05.	50
	Erlebnispvortrag: Wildkräuter-Smoothies mit Spargel	Nals	10.04.–12.05.	51
Freitag	Fit in den Frühling	Lana	01.05.–28.05.	52

Herausgeber / Editore:

Marketinggesellschaft Meran / Merano Marketing (MGM), 2017

Grafik / Grafica: Blauhaus, Bozen / Bolzano, Druck / Stampa: Medus, Meran / Merano

Lust auf noch mehr Balance-Angebote in Südtirol?

Informationen für weitere Veranstaltungen finden Sie unter

www.suedtirol.info/balance/de

CALENDARIO

GIORNO EVENTO LUOGO PERIODO 2017 PAGINA



Alto Adige da correre

Lunedì	Escursione botanica alpina	Val Senales	01.06.–30.06.	7
Martedì	Correre in modo corretto	Tirolo	24.04.–31.05.	8
	Primavera nel Parco Naturale del Gruppo del Tessa	Val Passiria	25.04.–19.05.	9
Mercoledì	Camminare in montagna a quote intermedie in modo salutare	Lagundo	22.04.–03.06.	10
	Corsa escursionistica guidata	Naturno	01.04.–28.05.	11
	Svegliati e corri!	Val Senales	01.06.–30.06.	12
Giovedì	Piacevole escursione ciclistica	Naturno	01.04.–28.05.	13
Venerdì	Nature Fitness Scena – una corsa al mattino	Scena	02.04.–21.05.	14
	Escursione ai luoghi Velloi/Rio Lagundo	Lagundo	22.04.–03.06.	15
	Esperienza sensoriale nel giardino primaverile	Merano	15.05.–11.06.	16
Sabato	Escursione dalla chiesa al convento	Val Senales	01.06.–30.06.	17



Le erbe officinali e la medicina popolare

Martedì	Erbe selvatiche sul ciglio del sentiero	Scena	02.04.–21.05.	19
	Alla ricerca delle erbe spontanee	Lagundo	22.04.–03.06.	20
	Erbe officinali, la farmacia naturale	Val d'Ultimo	15.05.–01.06.	21
	Depurarsi e disintossicarsi	Verano	15.05.–11.06.	22
Mercoledì	La forza delle erbe primaverili	Foiana	01.05.–28.05.	23
Giovedì	Escursione alla ricerca delle erbe spontanee lungo il sentiero	Tesimo	08.04.–06.05.	24
	Le erbe selvatiche con effetti terapeutici	Parcines	01.04.–31.05.	25
	Il miele: elisir divino	Val Passiria	25.04.–19.05.	26
Venerdì	Il fantastico mondo delle erbe	Val Passiria	25.04.–19.05.	27
	„C'è un'erba selvatica per alleviare ogni dolore" – escursione botanica	Tirolo	24.04.–31.05.	28
Sabato	Il miele: l'alveare contiene la forza della primavera	Avelengo	15.05.–11.06.	29



Acqua & metodo Kneipp

Martedì	Percorso Kneipp nel cuore di Merano	Merano	15.05.–11.06.	31
	Sulle tracce di Kneipp con l'esperta di erbe spontanee	Val d'Ultimo	15.05.–01.06.	32
Mercoledì	Acqua – elisir di lunga vita	Marlengo	24.04.–21.05.	33
Venerdì	Ritrovare l'armonia con l'idroterapia di Sebastian Kneipp	Parcines	01.04.–31.05.	34
Sabato	Escursione Kneipp	Tirolo	24.04.–31.05.	35



Respirare a pieni polmoni

Martedì	Respirare profondamente alla luce dell'alba	Naturno	01.04.–28.05.	37
	Ritrovare il benessere attraverso la consapevolezza del movimento	Marlengo	24.04.–21.05.	38
	Meditare camminando nei Labirinti dei 7 Giardini	Cermes	01.05.–28.05.	39
Mercoledì	Climaterapia alla cascata	Parcines	01.04.–31.05.	40
Giovedì	Alla cascata si respira aria carica d'acqua	Val d'Ultimo	15.05.–01.06.	41
	Profumi, colori, aromi: esperienze sensoriali nel cuore di Merano	Merano	15.05.–11.06.	42
Venerdì	S. Ippolito – sulle tracce della storia	Narano	08.04.–06.05.	43



Cucinare con i maestri

Martedì	Escursione e picnic nell'asparagiaia	Nalles	10.04.–12.05.	45
	A colazione un picnic nell'area naturalistica Vorbichl	Prissiano	08.04.–06.05.	46
Mercoledì	Per iniziare la giornata in modo salutare: muesli e tanto altro	Verano	15.05.–11.06.	47
	Corso di cucina: come cucinare gli asparagi in modo semplice e facile	Nalles	10.04.–12.05.	48
	Erbe selvatiche e candelerli "selvatici"	Scena	02.04.–21.05.	49
Giovedì	Tanta salute nell'orto – preparazione di gustose creme spalmabili	Marlengo	24.04.–21.05.	50
	Smoothies di erbe selvatiche e asparagi	Nalles	10.04.–12.05.	51
Venerdì	In forma a primavera	Lana	01.05.–28.05.	52

Voglia di altre offerte Balance in Alto Adige?
Informazioni su ulteriori manifestazioni le trovate sul sito
www.suedtirol.info/balance/it



Südtirol für Selbstläufer Alto Adige da correre



Jeden Montag / ogni lunedì

01.06. – 30.06.2017

SCHNALSTAL / VAL SENALES

» Almb Blumenwanderung zum Finailhof

Enzian, Brunelle, Arnika – klein und dennoch so kraftvoll. Weit hinten im Schnalstal findet man sie noch, die wunderschönen, so selten gewordenen Alpenblumen. Viele dieser Pflanzen verbergen fast schon in Vergessenheit geratene, wirkungsvolle Heilkräfte. Die Kräuterpädagogin erzählt Lehrreiches und zeigt Ihnen die Naturschätze der Schnalser Bergwelt. Nach der Wanderung lassen wir uns auf der schönen Sonnenterrasse des Finailhofes auf 1.973 m ü.M. mit einem herzhaften Kaiserschmarren verwöhnen.

Expertin: Patrizia Götsch ist diplomierte Kräuterpädagogin und Wanderführerin.

» Escursione botanica alpina al maso Finailhof

La genziana, la prunella e l'arnica sono piante così piccole eppure così potenti. In fondo alla Val Senales si possono ancora ammirare questi meravigliosi e ormai rari fiori alpini. Molte di queste piante custodiscono efficaci proprietà curative, ormai quasi dimenticate. L'esperta di piante officinali e aromatiche ci fa conoscere da vicino questi tesori della natura alpina della Val Senales. Al termine dell'escursione è prevista una sosta sulla terrazza soleggiata del maso Finailhof a 1.973 m. sul livello del mare per gustare un ottimo "Kaiserschmarren".

L'esperta: Patrizia Götsch è guida escursionistica ed erborista.

.....
Uhrzeit: 11.00–17.00 ca.
Anmeldung:
bis 17.00 Uhr des
jeweiligen Vortages
Gebühr: 10 Euro / Person
Treffpunkt: Infobüro,
Kurzas

.....
Orario: 11.00–17.00 ca.
Prenotazione:
entro le ore 17.00
del giorno precedente
Costo: 10 Euro
a persona
Ritrovo: Ufficio
informazioni,
Maso Corto



TONZHAUS
Hotel & Restaurant
Tel. +39 0473 669 688
info@tonzhaus.com
www.tonzhaus.com



Jeden Dienstag / ogni martedì

24.04. – 31.05.2017

DORF TIROL / TIROLO

» Richtiges Laufen - geschmeidig und weich

Laufen zählt zu den beliebtesten Ausdauersportarten – es ist gesund, kräftigt Herz und Kreislauf, verhindert Übergewicht und macht obendrein noch Spaß. Laufen ist wohl die unkomplizierteste Form des Ausdauertrainings. Dennoch sollte einiges berücksichtigt werden, um die Gesundheit zu unterstützen. Die Bewegungstrainerin nimmt Sie mit in die alpin-mediterrane Frühlingsluft und zeigt die besten Methoden, um fit zu werden.

Expertin: Im Rahmen ihrer Ausbildung zur ganzheitlichen Bewegungstrainerin absolvierte Barbara Kiem die Lehrbereiche Sportmedizin, Trainingsgrundlagen, Körperwahrnehmung, Jogging, ganzheitliche Ernährung, Gesundheitstraining, Wirbelsäulengymnastik, Körpertraining, Wasser als Sportgerät. Zudem ist sie ausgebildete Nordic Walking-Trainerin und seit 2011 als medizinische Masseurin tätig.

» Corriere in modo corretto, in scioltezza e agilità

La corsa è una delle discipline più amate tra gli sport di resistenza: è salutare, fortifica il cuore e il sistema circolatorio, previene il sovrappeso ed è anche divertente. Corriere è senza dubbio la forma più semplice di allenamento alla resistenza. Nella pratica della corsa ci sono comunque alcuni aspetti da tenere in considerazione per un maggior effetto salutare. Nell'aria fresca di una natura dai caratteri alpini e mediterranei, l'istruttrice vi accompagna nella corsa e vi illustra i metodi migliori per mantenervi in forma.

L'esperta: nell'ambito della sua formazione nelle scienze motorie, Barbara Kiem ha studiato medicina sportiva, preparazione atletica, corretta percezione del corpo, jogging, attività motoria e salute, ginnastica posturale, potenziamento muscolare e ginnastica in acqua. È anche istruttrice di nordic walking e dal 2011 opera come massaggiatrice nell'ambito terapeutico.

Uhrzeit: 09.00–10.30 ca.

Anmeldung:

bis 17.00 Uhr des

jeweiligen Vortages

Gebühr: mit GuestCard

5 Euro, ohne GuestCard

10 Euro, Gäste Balance

Unterkünfte kostenlos

Treffpunkt:

Tourismusverein

Dorf Tirol

Orario: 09.00–10.30 ca.

Prenotazione: entro

le ore 17.00 del giorno

precedente

Costo: 5 Euro con Guest-

Card, 10 Euro senza

GuestCard, gratuito

per gli ospiti degli

esercizi Alto Adige

Balance

Ritrovo: Associazione

turistica Tirol



Tourismusverein
Associazione turistica
Dorf Tirol / Tirol
Tel. +39 0473 923 314
info@dorf-tirol.it
www.dorf-tirol.it

Jeden Dienstag / ogni martedì

25.04. – 19.05.2017

PASSEIERTAL – VAL PASSIRIA

» Frühlingsnatur im Naturpark Texelgruppe

Im Frühling, wenn die Natur erwacht, will auch unser Organismus aufgetankt werden. Bei einer ausgedehnten Wanderung in den Bergen werden Körper, Geist und Seele regeneriert. Gemeinsam mit dem Naturparkführer erkunden wir den Naturpark Texelgruppe und wecken ein Gespür dafür, was der Naturpark an Flora und Fauna für uns bereithält. Entspannung inklusive.

Experte: Gernot Reich stammt aus dem Hinterpasseier und ist ausgebildeter Wanderleiter. Seit 2004 arbeitet er als Naturpark-Ranger und als Führer von Erlebniswanderungen im Naturpark Texelgruppe.

» La natura primaverile nel Parco Naturale del Gruppo del Tessa

In primavera quando la natura si risveglia anche il nostro organismo ha bisogno di nuove energie. Una lunga camminata in montagna rigenera il corpo e lo spirito. La guida del Parco Naturale vi conduce alla scoperta del Gruppo del Tessa e vi svela le meraviglie della flora e della fauna che crescono nel Parco Naturale. Relax e benessere inclusi.

L'esperto: Gernot Reich, originario dell'Alta Val Passiria, è una guida escursionistica. Dal 2004 lavora come "ranger" e come guida escursionistica nel Parco Naturale del Gruppo del Tessa.

Uhrzeit: 8.30–17.00

Anmeldung:

bis 17.00 Uhr des

jeweiligen Vortages

Gebühr: 7 Euro / Person

(ab 14 Jahren)

Treffpunkt:

Tourismusbüro,

St. Leonhard in Passeier

Orario: 8.30–17.00

Prenotazione:

entro le ore 17.00

del giorno precedente

Costo: 7 Euro

a persona

(a partire dai 14 anni)

Ritrovo: Ufficio

turistico S. Leonardo

in Passiria



Tourismusverein
Associazione turistica
Passeiertal / Val Passiria
Tel. +39 0473 656 188
info@passeiertal.it
www.passeiertal.it



Jeden Mittwoch / ogni mercoledì

22.04. – 03.06.2017

ALGUND – LAGUNDO

» **Sicheres und gesundes Bergwandern in mittleren Höhen**

Wer sanften Bergsport richtig ausübt, erlebt die wohl-tuende Balance zwischen körperlicher Aktivität und seelischer Entspannung. Eine ideale Aktivität, um Muskulatur, Herzkreislaufsystem und Atmung zu trainieren. Auf unseren Touren erhalten Sie wichtige Hinweise für eine genussreiche und sichere Wanderkul-tur: Umfassende Planung, Kontrolle über das Gehtempo, Schrittgeschwindigkeit und Atemrhythmus sind ebenso wichtig wie eine solide Gehtechnik.

Experte: Es begleiten Sie die geprüften Wanderführer Monika Auer und Georg Stoinschek.

» **Camminare in montagna a quote intermedie in modo salutare e sicuro**

Praticando una giusta e moderata attività sportiva in montagna, si beneficia dell'equilibrio tra gli effetti positivi del movimento e del rilassamento psicofisico. Si tratta di un'attività ideale per allenare la muscolatura, l'apparato cardiocircolatorio e la respirazione. Durante le escursioni forniamo importanti indicazioni per una cultura del camminare in piena sicurezza e piacevolezza: oltre ad una buona tecnica di cammino sono altrettanto importanti una precisa programmazione, il controllo del ritmo, la velocità dei passi e il ritmo del respiro.

Gli esperti: vi accompagnano le guide escursionistiche Monika Auer e Georg Stoinschek.

.....
Uhrzeit: 8.30–17.00 ca.
Anmeldung:
bis 17.00 Uhr des
jeweiligen Vortages
Gebühr: 19 Euro / Person
Treffpunkt:
Tourismusverein
Algund

.....
Orario: 8.30–17.00 ca.
Prenotazione:
entro le ore 17.00
del giorno precedente
Costo: 19 Euro
a persona
Ritrovo: Associazione
turistica Lagundo



Tourismusverein
Associazione turistica
Algund / Lagundo
Tel. +39 0473 448 600
info@algund.com
www.algund.info



Jeden Mittwoch / ogni mercoledì

01.04. – 28.05.2017

NATURNS / NATURNO

» **Geführte Lauf-tour mit Rosita Pirhofer**

Zusammen mit Südtirols Laufguru Rosita Pirhofer absolvieren die Teilnehmer eine abwechslungsreiche Joggingstrecke und kurbeln den inneren Verbrennungs-motor an. Die Leistungssportlerin erklärt daneben Wirkung und Vorteile des Laufens auf den Körper.

Experte: Die ehemalige Leichtathletin und Leistungssportlerin Rosita Pirhofer hat ihre Leidenschaft für Sport zum Beruf ge-macht und gibt ihre jahrzehntelange Erfahrung an ihre Kunden weiter. Neben ihrer Arbeit im Shop Laufboutique arbeitet sie als Trainerin und gilt heute als Südtirols Laufguru.

» **Corsa escursionistica guidata da Rosita Pirhofer**

Accompagnati da Rosita Pirhofer, vera guru della corsa in Alto Adige, i partecipanti compiono un percorso molto vario, stimolante e allenante. Durante il circuito l'ex atleta illustra gli effetti e i benefici della corsa sul proprio corpo.

L'esperta: l'ex campionessa di atletica leggera Rosita Pirhofer, ha fatto della propria passione per lo sport una professione e trasmette la propria lunga esperienza ai propri clienti. Oltre a dedicarsi al suo negozio Laufboutique, opera come allenatrice ed è considerata una guru della corsa in Alto Adige.

.....
Uhrzeit: 8.00–9.30 ca.
Anmeldung:
bis 17.00 Uhr des
jeweiligen Vortages
Gebühr: 10 Euro / Person
Treffpunkt:
Tourismusverein
Naturns

.....
Orario: 8.00–9.30 ca.
Prenotazione:
entro le ore 17.00
del giorno precedente
Costo: 10 Euro
a persona
Ritrovo: Associazione
turistica Naturno



Tourismusverein
Associazione turistica
Naturns / Naturno
Tel. +39 0473 666 077
info@naturns.it
www.naturns.it





Jeden Mittwoch / ogni mercoledì

01.06. – 30.06.2017

SCHNALSTAL / VAL SENALES

» Wach auf und lauf! Taufersch in den Morgen

Ein morgendlicher Lauf durch die alpine Natur schenkt nicht nur dem Körper Vitalität und Entspannung, er verleiht auch unserem Geist neue Frische und Energie. Füllen Sie Ihre Lungen mit frischer Schnalser Bergluft, fühlen Sie, wie Ihr Kopf wieder frei wird und Endorphine Ihren Körper durchströmen. Bergläufer Dietmar begleitet Sie auf seinen Lieblingsstrecken und gibt wertvolle Tipps und Anregungen zu verschiedenen Lauf- und Atemtechniken.

Experte: Dietmar Weithaler ist begeisterter Trailläufer und Teilnehmer beim Ötzi Alpin Marathon. Laufen bedeutet für ihn, die Natur hautnah erleben, Kopf und Seele vom Alltagsstress befreien.

» Svegliati e corri! La freschezza del mattino

Una corsa mattutina nella natura alpina non dona solo vitalità e rilassamento fisico ma ci rinfresca e rigenera anche nello spirito. Respirate a pieni polmoni l'aria fresca delle montagne della Val Senales, liberate la testa dai tanti pensieri e percepite le endorfine scorrere nel vostro corpo! Dietmar, atleta della corsa in montagna, vi accompagna lungo i suoi percorsi preferiti, fornendovi preziosi consigli e spunti sulle diverse tecniche di corsa e di respirazione.

L'esperto: Dietmar Weithaler è appassionato di corsa in montagna ed è uno dei partecipanti alla Ötzi Alpin Marathon. Per Dietmar correre significa vivere a contatto diretto con la natura e liberare corpo e anima dallo stress quotidiano.

Uhrzeit: 7.30–8.30 ca.

Anmeldung:

bis 17.00 Uhr des
jeweiligen Vortages

Gebühr: kostenlos

Treffpunkt:

Leiterkirchlein,
Vernagt

Orario: 7.30–8.30 ca.

Prenotazione:

entro le ore 17.00
del giorno precedente

Costo: gratuito

Ritrovo: chiesetta,
Vernago



**Tourismusverein
Associazione turistica
Schnalstal / Val Senales**
Tel. +39 0473 679 148
info@schnalstal.it
www.schnalstal.it

Jeden Donnerstag / ogni giovedì

01.04. – 28.05.2017

NATURNS / NATURNO

» Genussbiketour im Frühling

Das flache Etschtal eignet sich bestens zum Genussradeln. Bei angenehmen Temperaturen und ohne nennenswerte Steigungen radelt man durch blühende Obstgärten mit Blick auf noch verschneite Berggipfel, stattliche Burgen und idyllische Dörfer. Die Guides vermitteln die gesundheitlichen Vorzüge des Radfahrens: Die schonende Aktivierung des Kniegelenks steht im Zentrum der Bewegung; Konditionsaufbau stärkt unser Wohlbefinden; Vernetzung der Gehirnhälften durch Beanspruchung des Gleichgewichtssinns.

Experte: Seit Jahren führt Klaus Nischler mit MTB, Rennrad und Genusstouren zu den schönsten Ecken unseres Landes. Seine Ötzi Bike Academy & Shop in Naturns gilt als Bike-Kompetenzzentrum in Westsüdtirol.

» Piacevole escursione ciclistica nel paesaggio primaverile

La pianeggiante Valle dell'Adige è il luogo ideale per intraprendere escursioni in bicicletta non impegnative. La temperatura primaverile è piacevole. Si pedala attraverso frutteti in fiore e con vista su cime ancora innevate, maestosi castelli e paesi idilliaci, senza dover affrontare dislivelli particolari. Lungo il percorso le guide forniscono informazioni sugli effetti salutari della bicicletta: l'attivazione delicata dell'articolazione del ginocchio durante la pedalata; il miglioramento della condizione fisica rafforza il nostro stato di benessere; la stimolazione del senso dell'equilibrio crea collegamenti tra i due emisferi.

L'esperto: da anni Klaus Nischler guida gli escursionisti in MTB, bici da corsa e cicloturismo negli angoli più belli della nostra regione. La sua Ötzi Bike Academy & Shop a Naturno è il punto di riferimento per la bicicletta nella parte occidentale dell'Alto Adige.

Uhrzeit:

tourenabhängig

Anmeldung:

bis 17.00 Uhr des
jeweiligen Vortages

Gebühr: 19 Euro / Person

Treffpunkt: Ötzi Bike
Academy, Naturns

Orario: in base

al tour proposto

Prenotazione:

entro le ore 17.00
del giorno precedente

Costo: 19 Euro
a persona

Ritrovo: presso l'Ötzi
Bike Academy,
Naturno



**Tourismusverein
Associazione turistica
Naturns / Naturno**
Tel. +39 0473 666 077
info@naturns.it
www.naturns.it



Jeden Freitag / ogni venerdì

02.04. – 21.05.2017
SCHENNA / SCENA

» Nature Fitness – Morgendliches Lauftraining zum guten Start in den Tag

Das Aktivprogramm mit Fitnesstrainer kombiniert Laufen, Krafttraining und gesunde Ernährung. Trainiert wird mit eigenem Körpergewicht und Gegenständen aus der Natur. Ein guter Start in den Tag für alle, die sich im Frühling gerne draußen bewegen und die Natur zu Fuß genießen. Am Ende erhält jeder Teilnehmer die Zutaten für ein gesundes Schenna-Vital-Frühstück, bestehend aus einheimischen Produkten.

Experte: Michael Eder ist zum Vital-, Fitness- und Personaltrainer ausgebildet; zudem Bergläufer, spielt Fußball beim SC Schenna und trainiert mehrere Mannschaften.

» Nature Fitness Scena – Una corsa al mattino per iniziare bene la giornata

Il programma di attività guidato dal fitness trainer combina la corsa al potenziamento all'alimentazione salutare. L'allenamento si svolge utilizzando il peso stesso del proprio corpo e con attrezzi forniti dalla natura. Il modo giusto per iniziare la giornata per chi in primavera ama muoversi all'aperto e a piedi nella natura. Al termine della seduta di allenamento vengono consegnati a tutti i partecipanti gli ingredienti per una salutare colazione Scena-Vital, a base di prodotti locali.

L'esperto: Michael Eder è vital, fitness e personal trainer; pratica la corsa in montagna, gioca a calcio nella squadra del SC Schenna e allena numerose squadre.

Uhrzeit: 8.00–9.00
Anmeldung: bis 17.00 Uhr des jeweiligen Vortages
Gebühr: 15 Euro / Person
Treffpunkt: Tourismusverein Schenna

Orario: 8.00–9.00
Prenotazione: entro le ore 17.00 del giorno precedente
Costo: 15 Euro a persona
Ritrovo: Associazione turistica Scena



Tourismusverein
Associazione turistica
Schenna / Scena
Tel. +39 0473 945 669
info@schenna.com
www.schenna.com

Jeden Freitag / ogni venerdì

22.04. – 03.06.2017
ALGUND / LAGUNDO

» Wanderung zu den Algunder Kraftplätzen in Vellau/Aschbach

Schon unsere Urahnen schätzten energetische Orte, an denen sie Körper und Seele auftankten. Bei einer Wanderung zu den uralten Kultplätzen rund um Algund nehmen Sie die Mystik dieser besonderen Kraftorte bewusst wahr. Das Gehen wird mit verschiedenen Körperübungen verbunden. Ein entspanntes Wandertempo führt uns hin zu mehr Energie und körperlichem Wohlbefinden. Es wird empfohlen, etwas Proviant und Getränke zur Wanderung mitzunehmen.

Experte: Norbert Rechenmacher ist geprüfter Natur- und Landschaftsführer; Zusatzqualifikation für Wanderbegleiter/-innen zum UNESCO-Welterbe Dolomiten.

» Escursione ai luoghi ricchi di energia di Velloi/Rio Lagundo

Già i nostri antenati apprezzavano i luoghi energetici, presso i quali rigeneravano corpo e anima. L'escursione conduce agli antichi luoghi di culto attorno a Lagundo, dove è possibile percepire la particolare forza mistica di questi luoghi. Durante il cammino si eseguono particolari esercizi di movimento. Il ritmo rilassato dei nostri passi aumenta la nostra energia e la nostra sensazione di benessere fisico. Si consiglia di portare con sé merenda e bibita per rifornirsi durante l'escursione.

L'esperto: Norbert Rechenmacher è guida escursionistica e naturalistica, qualificata anche per la guida nel territorio delle Dolomiti, patrimonio UNESCO.

Uhrzeit: 10.30–16.00
Anmeldung: bis 17.00 Uhr des jeweiligen Vortages
Gebühr: kostenlos
Treffpunkt: Tourismusverein Algund

Orario: 10.30–16.00
Prenotazione: entro le ore 17.00 del giorno precedente
Costo: gratuito
Ritrovo: Associazione turistica Lagundo



Tourismusverein
Associazione turistica
Algund / Lagundo
Tel. +39 0473 448 600
info@algund.com
www.algund.info



Jeden Freitag / ogni venerdì

15.05. – 11.06.2017
MERAN / MERANO

» Erlebnis der Sinne im Frühlingsgarten

Führung mit Workshop: Mit den warmen Frühlingstagen freuen wir uns auf erfrischendes Grün, bunte Blütenblätter und belebende Düfte. Der Wandel der Natur im Lauf der Jahreszeiten verleiht auch uns Menschen neue Energie, die in den Gärten von Schloss Trauttmansdorff mit allen Sinnen aufgenommen wird. Augen, Ohren, Nase und Haut sind geweckt, tauchen ein in das Erlebnis Garten und bringen Wohlgefühl bis in unser Innerstes.

Experte: Dr. Karin Kompatscher ist seit die seit 1997 verantwortliche Kuratorin der Gärten. ExpertInnen aus ihrem Team begleiten die Führung mit Workshop.

Gut zu wissen: Die Teilnehmer dürfen bereits ab 9.00 Uhr in die Gärten. Anmeldung erforderlich (maximal 10 Personen).

» Esperienza sensoriale nel giardino primaverile

Guida e workshop: il verde delle nuove foglie, i petali dai mille colori e i profumi rinfrescanti ci rallegrano nelle calde giornate primaverili. Il cambiamento stagionale della natura dona anche a noi energie nuove, percepibili con tutti i nostri sensi nei Giardini di Castel Trauttmansdorff. Vista, udito, olfatto e tatto si risvegliano. Ci immergiamo nel giardino per vivere un'esperienza che ci dona grande benessere interiore.

L'esperta: dal 1997 la Dott.ssa Karin Kompatscher è la curatrice dei Giardini. Esperti e esperte del suo team guidano la visita con workshop.

Buono a sapersi: ingresso ai Giardini possibile dalle ore 9.00. Prenotazione necessaria (max. 10 persone).

Uhrzeit: 14.30–16.30
Anmeldung online:
bis Donnerstag
Gebühr: 21 Euro / Person
Treffpunkt:
Gärten von Schloss
Trauttmansdorff,
Besucherzentrum

Orario: 14.30–16.30
Prenotazione online:
entro giovedì
Costo: 21 Euro
a persona
Ritrovo: Giardini di
Castel Trauttmansdorff,
centro visitatori



Die Gärten von Schloss
Trauttmansdorff
I giardini di Castel
Trauttmansdorff
Meran / Merano
Tel. +39 0473 255 600
Fax +39 0473 255 601
info@trauttmansdorff.it
www.trauttmansdorff.it



Jeden Samstag / ogni sabato

01.06. – 30.06.2017
SCHNALSTAL / VAL SENALES

» In der Stille liegt die Kraft – Wanderung von Kirche zu Kloster

Unsere Wanderung führt entlang der Via Monachorum vorbei am Wasserfall, an der Schnalser Urlärche und an frischen Bergquellen bis zum ehemaligen Kartäuserkloster Allerengelberg in Karthaus. Hier begeben wir uns bewusst in wohlthuende meditative Stille. Abschließend Führung durch das „Dorf der Stille“ und die ehemalige Kartäuser-Klosteranlage, die dort über Jahrhunderte in Schweigen und in Einsamkeit Gott gedient haben.

Expertin: Johanna Rainer ist geprüfte Wander- und Naturparkführerin. Im Dorf Unser Frau aufgewachsen, kennt sie das Schnalstal wie ihre Westentasche. Als Wanderführerin viel unterwegs, sieht sie, was manch einem Wanderer entgeht und kennt die Geschichten des Tales und der Bewohner.

» La forza del silenzio – escursione dalla chiesa al convento

La nostra escursione lungo la Via Monachorum conduce alla cascata, ai larici millenari della Val Senales, alle fresche fonti alpine e infine all'ex monastero certosino Monte degli Angeli di Certosa, dove ci muoviamo in un benefico, consapevole e meditativo silenzio. L'escursione termina con una visita guidata al “paese del silenzio” e all'ex monastero certosino, che per secoli ha servito Dio nel silenzio e nella solitudine.

L'esperta: Johanna Rainer è guida escursionistica e guida del Parco Naturale. Sempre in viaggio come guida escursionistica, riesce a vedere anche ciò che può sfuggire all'escursionista e conosce le storie della valle e dei suoi abitanti.

Uhrzeit: 14.00–17.30 ca.
Gebühr: kostenlos
Treffpunkt:
Wallfahrtskirche in
Unser Frau

Orario: 14.00–17.30 ca.
Costo: gratuito
Ritrovo: presso il
santuario di Madonna
di Senales



Tourismusverein
Associazione turistica
Schnalstal / Val Senales
Tel. +39 0473 679 148
info@schnalstal.it
www.schnalstal.it





Kräuterwissen und Volksheilkunde Le erbe officinali e la medicina popolare



Jeden Dienstag / ogni martedì

02.04. – 21.05.2017
SCHENNA / SCENA

» Wildkräuter am Wegesrand

Die Wanderung führt durch herrliche Natur voller frisch gewachsener, duftender Wildkräuter. Durch Übungen, Geschichten, Experimente und kleinen Verkostungen wird die Kräuterpädagogin einen praxisnahen Zugang zu den grünen Naturgeschenken vermitteln. Anschließend wird aus dem Gesammelten ein köstlicher Kräuteraufstrich zubereitet und eine selbstgemachte Tinktur für die Hausapotheke steht bereit.

Expertin: Elisabeth Taibon Karnutsch ist geprüfte Natur- und Landschaftsführerin, Kräuterpädagogin und Kindergärtnerin. Leben in der Natur und lernen aus der Natur, so das Motto der Mutter von 3 Kindern.

» Le erbe spontanee lungo il sentiero

Il percorso attraversa una natura meravigliosa, ricca di fresche erbe spontanee appena cresciute. Attraverso un approccio pratico con esercizi, esperimenti, storie e piccole degustazioni, l'esperta di erbe illustra le caratteristiche di questi doni della natura. Al termine dell'escursione i partecipanti preparano una gustosa crema spalmabile con le erbe raccolte e una tintura per la propria farmacia casalinga.

L'esperta: Elisabeth Taibon è guida naturalistica e del paesaggio, erborista, maestra d'asilo e mamma di tre bambini. Il suo motto è "vivere nella natura e imparare dalla natura".

Uhrzeit: 14.30–16.30 ca.

Anmeldung:

bis 17.00 Uhr des
jeweiligen Vortages

Gebühr: 15 Euro / Person

Treffpunkt:

Tourismusverein
Schenna

Orario: 14.30–16.30 ca.

Prenotazione:

entro le ore 17.00
del giorno precedente

Costo: 15 Euro

a persona

Ritrovo: Associazione
turistica Scena



Tourismusverein
Associazione turistica
Schenna / Scena
Tel. +39 0473 945 669
info@schenna.com
www.schenna.com

Jeden Dienstag / ogni martedì

22.04. – 03.06.2017

ALGUND / LAGUNDO

» Kräuterwanderung von Algund nach Vellau

Kräuter und Heilpflanzen sind ein bemerkenswertes Geschenk der Natur. Seit jeher bereichern sie die Tiroler Küche und sind fester Bestandteil der Volksmedizin. Erfahren Sie, wie und welche Kräuter früher verwendet wurden und wie die moderne Südtiroler Küche diesbezüglich eine wahre Renaissance erlebt. Sie erhalten Einblick über das richtige Sammeln, Trocknen und Verarbeiten, und aus welchen Heilpflanzen immer noch Salben oder Tinkturen hergestellt werden. Es wird empfohlen, etwas Proviant und Getränke zur Wanderung mitzunehmen.

Expertin: Gerlinde Aukenthaler: Geprüfte Natur- und Landschaftsführerin, autorisiert zum Sammeln von Wildkräutern.

» Escursione alla ricerca delle erbe spontanee da Lagundo a Velloi

Erbe e piante officinali sono un dono importante della natura. Da sempre arricchiscono la cucina tirolese e sono parte integrante della medicina popolare. Venite a scoprire quali erbe venivano utilizzate in passato e come oggi vengono adoperate con rinnovato interesse nella moderna cucina sudtirolese. Ai partecipanti viene illustrato come raccogliere, essiccare e trasformare le erbe e ad ottenere pomate o tinture da alcune piante officinali. Si consiglia di portare con sé spuntino e bevanda per l'escursione.

L'esperta: Gerlinde Aukenthaler è guida naturalistica e del paesaggio, autorizzata alla raccolta di erbe selvatiche.

Uhrzeit: 10.15–16.00

Gebühr: kostenlos,
Busticket nicht
inbegriffen

Treffpunkt:

Tourismusverein
Algund

Orario: 10.15–16.00

Costo: gratuito, il
biglietto dell'autobus
non è incluso

Ritrovo: Associazione
turistica Lagundo



Tourismusverein
Associazione turistica
Algund / Lagundo
Tel. +39 0473 448 600
info@algund.com
www.algund.info



Jeden Dienstag / ogni martedì

15.05. – 11.06.2017

ULTENTAL / VAL D'ULTIMO

» Wildkräuter – Die Apotheke der Natur

Kräuter spielen seit jeher eine wichtige Rolle für die Ulterer Bevölkerung. Die Biologin nimmt uns mit auf eine lehrreiche Wanderung in die Apotheke der Natur. Wir lernen dabei die erstaunliche Wirkung der manchmal unscheinbaren Frühlingskräuter kennen und stellen fest, dass gegen viele Leiden doch ein Kraut gewachsen ist. Sie erzählt, wie aus Baumsprossen gesunde Getränke hergestellt werden oder welche Kräutertees uns so richtig in Schwung bringen.

Expertin: Dr. Franziska Schwenbacher ist Biologin und Leiterin der Winterschule Ulten. Ihre Leidenschaft gilt dem Sammeln und Verarbeiten von heimischen alpinen Kräutern. Am elterlichen Wegleithof verarbeitet sie Kräuter zu wertvollen Salben, Cremes und Tinkturen.

» Erbe officinali – una farmacia naturale

Per gli abitanti della Val d'Ultimo le erbe sono da sempre molto importanti. La biologa conduce in un'istruttiva escursione attraverso la farmacia della natura. Impareremo a conoscere gli incredibili effetti di erbe primaverili a volte poco appariscenti e a capire come per molti mali si possa trovare un rimedio nel regno vegetale. L'esperta spiega come ottenere bevande salutari dai germogli d'albero oppure quali siano le tisane d'erbe più energizzanti.

L'esperta: la Dott.ssa Franziska Schwenbacher è biologa e direttrice della Winterschule Ulten. La sua passione è raccogliere e trasformare le erbe alpine locali. Nel maso di famiglia produce preziose pomate, creme e tinture con le erbe raccolte.

Uhrzeit: 10.00–12.00

Gebühr: kostenlos

Treffpunkt:

Kräuterreich Wegleit

Orario: 10.00–12.00

Costo: gratuito

Ritrovo: Maso

delle erbe Wegleit



Tourismusverein
Ultental-Proveis
Associazione turistica
Val d'Ultimo-Proves
Tel. +39 0473 795 387
info@ultental.it
www.ultental.it





Jeden Dienstag / ogni martedì

22.04. – 20.05.2017

VÖRAN / VERANO

» Entschlacken, entgiften und reinigen im Frühjahr

Schon die einfachsten Gartenkräuter wirken gesundheitsfördernd auf unseren Körper. Lernen Sie das korrekte Sammeln, Trocknen, Aufbewahren und die Wirkung der Naturschätze näher kennen. Gemeinsam bereiten wir einen schmackhaften Kräuterquark und etwas Kostbares aus Kräutern zum Mitnehmen zu.

Expertin: Nach der Ausbildung zur Köchin und an der Landwirtschaftsschule übernahm Elisabeth Mittelberger den elterlichen Hof. Ihr Interesse an Kulinarik & Natur war Anlass für weitere Qualifikationen, so z.B. für Kräuteranbau und -verarbeitung.

» Depurarsi e disintossicarsi in primavera

Anche la più semplice erba dell'orto ha un effetto salutare sul nostro corpo. L'esperta ci insegna a raccogliere le erbe nel modo appropriato, a essicarle, conservarle e ci illustra gli effetti di questi tesori naturali. L'incontro termina con la preparazione di un gustoso quark alle erbe e qualche delizia alle erbe da portare a casa.

L'esperta: dopo la formazione come cuoca e dopo gli studi alla scuola agraria, Elisabeth Mittelberger conduce il maso di famiglia. Il suo interesse per l'arte culinaria e la natura l'ha portata a intraprendere altre specializzazioni, come ad esempio la coltivazione e trasformazione delle erbe.

.....
Uhrzeit: 10.00–12.00 ca.

Anmeldung:

bis 16.00 Uhr des jeweiligen Vortages

Gebühr: mit GuestCard Erwachsene 8 Euro, Kinder 4 Euro (ab 7 Jahre), ohne GuestCard Erwachsene 12 Euro, Kinder 8 Euro (ab 7 Jahre)
Treffpunkt: Eichernhof, Vöran

.....
Orario: 10.00–12.00 ca.

Prenotazione:

entro le ore 16.00 del giorno precedente
Costo: con GuestCard adulti 8 Euro e bambini 4 Euro (dai 7 anni), senza GuestCard adulti 12 e bambini 8 Euro (dai 7 anni)
Ritrovo: Maso Eichernhof, Verano



Tourismusverein
Hafling-Vöran-Meran 2000
Associazione turistica
Avelengo-Verano-Merano 2000
Tel. +39 0473 279 457
info@hafling.com
www.hafling.com

Jeden Mittwoch / ogni mercoledì

01.05. – 28.05.2017

VÖLLAN / FOIANA

» Kraft der Frühlingskräuter

Ein Vormittag in der Natur mit Kräutern. Wo wachsen die heimischen Wildkräuter? Sie entdecken, wie diese wertvollen „Bausteine“ einer gesunden Ernährung in der Küche zum Einsatz kommen. Alles Wissenswerte erfahren Sie in einer Frühlingswanderung um den Klosterbühel. Anschließend gemütlicher Ausklang mit Verkostung von leichten, vegetarischen Köstlichkeiten der „Wilden Kräuterküche“.

Expertin: Frau Anni Pircher Kofler ist langjährige Völlaner Wirtin und ausgebildete Köchin. Sie hat sich zudem zur Ernährungsberaterin und Kochkursleiterin ausbilden lassen. Sie ist bestätigte Kräuterexpertin.

» La forza delle erbe primaverili

Una mattinata tra le erbe e la natura. Dove crescono le erbe selvatiche autoctone? Con una guida esperta scopriamo come utilizzare questi preziosi “elementi” in cucina. Durante l'escursione primaverile attorno alla collina “Klosterbühel” la guida fornisce informazioni utili sulle erbe spontanee. Al termine del percorso segue una piacevole degustazione di leggere pietanze vegetariane a base di erbe selvatiche.

L'esperta: diplomatasi come cuoca, Anni Pircher Kofler è da molti anni ristoratrice a Foiana. Tiene corsi di cucina e ha proseguito la sua formazione come nutrizionista ed esperta di erbe officinali.

.....
Uhrzeit: 9.30–14.00

Anmeldung:

bis 17.00 Uhr des

jeweiligen Vortages

Gebühr: 25 Euro / Person

Treffpunkt: Restaurant Kirchsteiger, Völlan

.....
Orario: 9.30–14.00

Prenotazione:

fino alle ore 17.00

del giorno precedente

Costo: 25 Euro

a persona

Ritrovo: Ristorante

Kirchsteiger, Foiana



Tourismusverein
Lana und Umgebung
Associazione turistica
Lana e dintorni
Tel. +39 0473 561 770
info@lana.info
www.lana.info





Jeden Donnerstag / ogni giovedì

08.04. – 06.05.2017
TISENS / TESIMO

» Kräuterwanderung am Vorbichl

Mit offenen Sinnen Kontakt mit der Natur aufnehmen und zur Ruhe kommen. Bei einer Wildkräuterführung begeben wir uns auf „Spurensuche“ und erfahren viel Interessantes über die „Wilden Grünen“. Was kann man daraus zubereiten? Wie wirken sie? Bei einer Jause mitten in der Natur erfahren Sie, wie sie schmecken und uns stärken.

Expertin: Renate De Mario Gamper, Kräuterpädagogin & Volksheilkundexpertin, ist ihrer Liebe zur Natur gefolgt und gibt traditionelles, altes Kräuterwissen, verknüpft mit dem heutigen Stand der Wissenschaft, mit Freude weiter.

» Escursione alla ricerca delle erbe spontanee lungo il sentiero sulla collina “Vorbichl”

Immergendoci nella natura, ritroviamo la tranquillità interiore. L'escursione ci conduce alla ricerca delle tracce delle erbe selvatiche e alla scoperta delle interessanti particolarità di questo selvatico regno verde. Come posso utilizzare le erbe? Quali sono i loro effetti? La merenda in mezzo alla natura ci svela il loro sapore e il loro effetto fortificante.

L'esperta: Renate De Mario Gamper, erborista ed esperta di medicina popolare, segue il proprio amore per la natura e con gioia insegna le antiche tradizioni erboristiche, abbinandole alle attuali conoscenze scientifiche.

Uhrzeit: 10.00–12.00
Anmeldung: bis 17.00 Uhr des jeweiligen Vortages
Gebühr: 10 Euro / Person
Treffpunkt: Infobüro, Tisens

Orario: 10.00–12.00
Prenotazione: entro le ore 17.00 del giorno precedente
Costo: 10 Euro a persona
Ritrovo: Ufficio Informazioni, Tesimo



Tourismusverein
Tisens / Prissian
Associazione turistica
Tesimo / Prissiano
Tel. +39 0473 920 822
info@tisensprissian.com
www.tisensprissian.com

Jeden Donnerstag / ogni giovedì

01.04. – 31.05.2017
PARTSCHINS / PARCINES

» Wilde Kräuter mit heilsamer Wirkung

Wild- und Heilkräuterkunde mit Herstellung von Salben, Kräutersalz und -likör.

Inmitten der außergewöhnlichen Kakteen- und Olivenanlage am Biobauernhof Niedereben am von der Sonne begünstigten Teil des Partschinser Nörderberges kommt man schnell zu innerer Balance. Bei einer kulinarischen Kostprobe und der Wissensvermittlung über die Heilkraft und die richtige Anwendung werden Salben, Kräutersalz und -likör hergestellt.

Expertin: Martha Stieger ist ausgebildete Kräuterpädagogin.

» Le erbe selvatiche con effetti terapeutici

La scienza delle erbe officinali e selvatiche nella preparazione di pomate, sale alle erbe e liquori.

Tra gli insoliti pendii coltivati a oliveti e cactacee del maso biologico Niedereben, che sorge sul versante esposto al sole del Monte Tramontana di Parcines, è facile ritrovare velocemente il proprio equilibrio interiore. Durante la degustazione e la spiegazione delle proprietà terapeutiche e del corretto utilizzo delle erbe, ci si cimenta nella preparazione di pomate, sale e liquori alle erbe.

L'esperta: Martha Stieger è erborista.

Uhrzeit: 10.00–12.30 ca.
Gebühr: 15 Euro / Person
Treffpunkt: Biobauernhof Niedereben, Rabland, bei Seilbahn Aschbach links, der Straße folgend

Orario: 10.00–12.30 ca.
Costo: 15 Euro a persona
Ritrovo: Maso biologico Niedereben, Rablà, dalla funivia Rio Lagundo si prosegue lungo la strada a sinistra



Tourismusverein
Partschins, Rabland, Töll
Associazione turistica
Parcines, Rablà, Tel.
Tel. +39 0473 967 157
info@partschins.com
www.partschins.com





Jeden Donnerstag / ogni giovedì

25.04. – 19.05.2017

PASSEIERTAL / VAL PASSIRIA

» Honig – das göttliche Elixier

Während die meisten von uns den Honig lediglich aus dem Glas kennen, zeigt uns der Imker, was hinter dem schmackhaften Naturheilmittel steckt: Wo entsteht Qualitätshonig, was leisten Bienen und Imker für die Umwelt und welche gesundheitlichen Wirkungen hat der Honig eigentlich genau? Wussten Sie, dass Honig sich günstig auf Herzfähigkeit und Wundversorgung auswirkt?

Experte: Walter Pichler aus St. Martin in Passeier ist Berufsimker. Er ist einer von derzeit nur drei verbleibenden Südtirolern, die auf die Verarbeitung von reinem Bienenwachs spezialisiert sind.

» Il miele: elisir divino

La maggior parte di noi conosce il miele solo confezionato nel barattolo di vetro. Ma l'apicoltore ci svela i segreti di questo squisito rimedio naturale: dove nasce il miele, qual'è il contributo di api e apicoltori per l'ambiente e quali sono gli effetti salutari del miele? Sapevate che il miele ha un effetto positivo sull'attività cardiaca e aiuta a rimarginare le ferite?

L'esperto: Walter Pichler è apicoltore di professione a San Martino in Passiria. È uno dei tre apicoltori altoatesini rimasti, specializzati nella produzione di pura cera d'api.

Uhrzeit: 9.30–12.00

Gebühr: 15 Euro
Erwachsene, 5 Euro
Kinder (bis 12 Jahre)

Treffpunkt:
Tourismusbüro
St. Martin in Passeier

Orario: 9.30–12.00

Costo: adulti 15 Euro,
bambini 5 Euro
(fino ai 12 anni)

Ritrovo: Ufficio turistico
di S. Martino in Passiria



Tourismusverein
Associazione turistica
Passeiertal / Val Passiria
Tel. +39 0473 656 188
info@passeiertal.it
www.passeiertal.it

Jeden Freitag / ogni venerdì

25.04. – 19.05.2017

PASSEIERTAL / VAL PASSIRIA

» Die Wunderwelt der Frühlingskräuter

„Wer keine Zeit für seine Gesundheit hat, wird später viel Zeit für seine Krankheit brauchen“ (Sebastian Kneipp). Das Bewusstsein für Gesundheit beginnt bereits mit einem Spaziergang durch die Natur. Wenn dabei noch so mancher Schatz am Wegesrand von fachkundiger Seite erklärt wird, schärft dies das Bewusstsein für die Natur. Bei unserer Kräuterwanderung erfahren Sie Nützliches, aber auch Kurioses über Kräuter und deren Verwendung in der Küche und Hausapotheke.

Expertin: Rosi Mangger Walder fühlt sich mit der Natur eng verbunden. Über die Gärtnerlehre bis hin zum Meisterfloristenabschluss vertiefte sie ihre Begeisterung durch weitere Ausbildungen im Bereich Kräuterranbau, Kräuterpädagogik, Volksheilkunde und Kneipptherapie.

» Il fantastico mondo delle erbe primaverili

“Chi non ha tempo per la propria salute, si troverà a dover dedicare molto tempo alla propria malattia” (Sebastian Kneipp). La consapevolezza per la propria salute ha inizio già con una passeggiata nella natura e si intensifica nel momento in cui una guida illustra i tesori che si incontrano lungo il sentiero. Durante la nostra escursione scoprirete l'utilità ma anche tante curiosità sulle erbe e sul loro utilizzo terapeutico e culinario.

L'esperta: Rosi Mangger Walder si sente molto legata alla natura. Grazie al suo percorso di formazione come giardiniera e maestra fiorista ha potuto approfondire con passione lo studio della coltivazione e dell'utilizzo delle erbe officinali e della terapia Kneipp.

Uhrzeit: 10.00–12.00

Gebühr: 6 Euro / Person
(ab 14 Jahren)

Treffpunkt:
Tourismusbüro
St. Leonhard in Passeier

Orario: 10.00–12.00

Costo: 6 Euro
a persona (a partire
dai 14 anni)

Ritrovo: Ufficio turistico
S. Leonardo in Passiria



Tourismusverein
Associazione turistica
Passeiertal / Val Passiria
Tel. +39 0473 656 188
info@passeiertal.it
www.passeiertal.it

Jeden Freitag / ogni venerdì

24.04. – 31.05.2017

DORF TIROL / TIROLO

» „Gegen jedes Leid ist ein (Un-)Kraut gewachsen“ - Kräuterwanderung

Frische Wildkräuter sind in der Naturheilkunde und in der Küche wahre Energiespender. Gerade gegen die Müdigkeit, die uns gerne im Frühjahr befällt, sind die vielen gesundheitsfördernden Inhaltsstoffe eine natürliche Schatzkammer. Auf der Wanderung erfahren Sie Wissenswertes über Wirkung und Anwendung der kleinen Naturwunder am Wegesrand. Den unverkennbaren, würzigen Geschmack verkosten Sie bei selbst zubereitetem Kräuterquark mit frisch gebackenem Brot.

Expertin: Im Rahmen ihrer Ausbildung zur ganzheitlichen Bewegungstrainerin absolvierte Barbara Kiem die Lehrbereiche Sportmedizin, Trainingsgrundlagen, Körperwahrnehmung, Jogging, Gesundheitstraining, Wirbelsäulengymnastik, Körpertraining, Wasser als Sportgerät. Zudem ist sie ausgebildete Nordic Walking-Trainerin und seit 2011 als medizinische Masseurin tätig.

» C'è un'erba selvatica per alleviare ogni dolore – escursione botanica

Le fresche erbe selvatiche sono vere fonti di energia sia nella medicina naturale sia in cucina. Grazie alle tante sostanze salutari in esse contenute, sono un vero toccasana naturale proprio contro la stanchezza che ci coglie spesso in primavera. Durante l'escursione scopriamo le proprietà e l'efficacia dell'applicazione dei piccoli miracoli della natura che crescono lungo il sentiero. Al termine del percorso prepariamo una crema di quark alle erbe e ne gustiamo l'inconfondibile sapore aromatico abbinato al pane appena sfornato.

L'esperta: nell'ambito della sua formazione nelle scienze motorie, Barbara Kiem ha studiato medicina sportiva, preparazione atletica, corretta percezione del corpo, jogging, attività motoria e salute, ginnastica posturale, potenziamento muscolare e ginnastica in acqua. È anche istruttrice di nordic walking e dal 2011 opera come massaggiatrice nell'ambito terapeutico.

Uhrzeit: 9.00–12.00 ca.
Anmeldung:
bis 17.00 Uhr des
jeweiligen Vortages
Gebühr: mit GuestCard
5 Euro, ohne GuestCard
10 Euro, Gäste Balance
Hotels, kostenlos
Treffpunkt:
Tourismusverein
Dorf Tirol

Orario: 9.00–12.00 ca.
Prenotazione:
fino alle ore 17.00
del giorno precedente
Costo: 5 Euro con
GuestCard, 10 Euro
senza GuestCard,
gratuito per gli ospiti
degli esercizi Alto Adige
Balance
Ritrovo:
Associazione turistica
Tirol



**Tourismusverein
Associazione turistica
Dorf Tirol / Tirol**
Tel. +39 0473 923 314
info@dorf-tirol.it
www.dorf-tirol.it



Jeden Samstag / ogni sabato

22.04. – 20.05.2017

HAFLING / AVELENGO

» Frühlingspower aus dem Bienenstock

Die vielfältigen Heilkräfte des Honigs sind wissenschaftlich erwiesen: Er fördert die Wundheilung und den Stoffwechsel, wirkt entzündungshemmend und stärkt das Immunsystem. Am Bienenstock vertieft der Imker Wissenswertes über die gesundheitsrelevanten Aspekte des gelben Goldes. Zum Abschluss gibt es eine kleine Verkostung von verschiedenen Honigsorten, Propolis und raffinierten Pollenshakes.

Experte: Die Liebe zur Natur veranlasste Michael Hafner ein naturwissenschaftliches Studium an der Universität für Bodenkultur in Wien zu absolvieren. Heute ist er Biologielehrer und Imker.

» Il miele: l'alveare contiene la forza della primavera

Le diverse proprietà terapeutiche del miele sono scientificamente dimostrate: stimola la guarigione delle ferite e il metabolismo, ha un effetto antinfiammatorio e rinforza il sistema immunitario. Mostrandoci l'alveare, l'apicoltore approfondisce la spiegazione delle proprietà salutari dell'oro giallo. L'incontro termina con una degustazione di diverse varietà di miele e di propoli e raffinati frullati ai pollini.

L'esperto: l'amore per la natura ha indirizzato Michael Hafner agli studi scientifici e alla laurea presso l'Università agraria di Vienna. Oggi è apicoltore e insegnante di biologia.

Uhrzeit: 10.00–12.00 ca.
Gebühr: mit GuestCard
Erwachsene 5 Euro,
Kinder 2 Euro
(6–14 Jahre), ohne
GuestCard Erwachsene
9 Euro, Kinder 6 Euro
(6–14 Jahre)
Treffpunkt: Restaurant
Sonnenheim, Hafling/
Oberdorf

Orario: 10.00–12.00 ca.
Costo: con GuestCard
adulti 5 Euro e bambini
2 Euro (6–14 anni),
senza GuestCard adulti
9 Euro e bambini
6 Euro (6–14 anni)
Ritrovo: Ristorante
Sonnenheim, Avelengo
di Sopra



**Tourismusverein
Hafling-Vöran-
Meran 2000
Associazione turistica
Avelengo-Verano-
Merano 2000**
Tel. +39 0473 279 457
info@hafling.com
www.hafling.com





Kneippen & Wasser Acqua e metodo Kneipp



Jeden Dienstag / ogni martedì

15.05. – 11.06.2017

MERAN / MERANO

» Kneippen im Herzen von Meran

Bewegt, belebt, entspannt ... Spüren Sie selbst die mobilisierende Kraft der Wasser-Therapie und der Bewegung! Unter professioneller Anleitung können Sie verschiedene Kneippanwendungen ausprobieren. Auch Bewegung hat ihren festen Platz in der Kneipp'schen Lehre: Das ideale Wechselspiel zwischen Leistung und Ausruhen stärkt Körper, Geist und Seele. Mit sanften Bewegungen mobilisieren wir unsere Gelenke von Kopf bis Fuß. Unser Herzkreislaufsystem kommt in Schwung, Atem- und Entspannungsübungen runden die Einheit ab.

Experten: Dr. Evi Kerschbaumer Aichner und Christian Zöschg.

Gut zu wissen: Bekleidung - kurze Hose, T-Shirt, Handtuch. Bei Regenwetter wird das Treffen auf Mittwoch verschoben.

» Percorso Kneipp nel cuore di Merano

La forza della terapia dell'acqua e del movimento è in grado di attivare, stimolare e rilassare. Sotto la guida di professionisti potete provare le diverse applicazioni Kneipp. Anche il movimento è un fattore importante nel metodo Kneipp: l'alternanza di attività e riposo rinvigorisce il corpo e l'anima. Grazie a movimenti delicati attiviamo tutte le nostre articolazioni dalla testa ai piedi, stimolando il nostro sistema circolatorio. Gli esercizi di respirazione e di rilassamento completano la seduta.

Gli esperti: Dr. Evi Kerschbaumer Aichner e Christian Zöschg.

Buono a sapersi: abbigliamento - pantaloni corti, T-shirt, asciugamano. In caso di maltempo l'incontro si posticipa al mercoledì.

Uhrzeit: 10.00–12.00
Gebühr: 10 Euro / Person
Anmeldung:
bis 17.00 Uhr des
jeweiligen Vortages
bei der Kurverwaltung
Meran (Teilnahme
ab 10 Jahren)
Treffpunkt:
Therme Meran,
Eingangshalle

Orario: 10.00–12.00
Costo: 10 Euro
a persona
Prenotazione:
presso l'Azienda
di Soggiorno fino
le ore 17.00 del giorno
precedente
(età minima 10 anni)
Ritrovo: Terme Merano,
hall d'ingresso



Kurverwaltung Meran
Azienda di Cura,
Soggiorno e Turismo
di Merano
Tel. +39 0473 272 000
info@meran.eu
www.merano-suedtirol.it

Jeden Dienstag / ogni martedì

15.05. – 11.06.2017

ULTENTAL / VAL D'ULTIMO

» Auf Kneipps Spuren mit Kräuterexpertin

Dieses Balance-Erlebnis führt zur neuen Kneippanlage am Schöpfungsweg. Sie werden in die Lehre der fünf Elemente nach Kneipp eingeführt. Erleben Sie die gesundheitsfördernde Wirkung der Kneippwendungen entlang des idyllisch gelegenen Kneippweges. Erfahren Sie Wissenswertes über die Wirkung der Wildkräuter entlang des Weges und genießen Sie frisch gemachtes Vollkornbrot in einer traditionellen Waldmühle.

Expertin: Waltraud Schwienbacher, Vordenkerin der natürlichen Gesundheitsvorsorge Südtirols, ist Bäuerin und Großmutter mit vielen Visionen und dem Gespür für notwendige Veränderungen, wenn es um die „richtige Sache“ geht. Gründerin der Winterschule und Naturlebensschule Ulten, Preisträgerin Goldenes Verdienstkreuz Tirol und Prize of Women's Creativity in Rural Life.

» Sulle tracce di Kneipp con l'esperta di erbe spontanee

Questa esperienza Balance ci conduce al nuovo impianto Kneipp presso il Lago di Zoccolo. Dopo un'introduzione ai cinque elementi del metodo Kneipp, proviamo gli effetti salutari e stimolanti della terapia percorrendo il sentiero Kneipp, che si dipana in un luogo idilliaco. La guida ci svela le proprietà delle erbe selvatiche che incontriamo lungo il sentiero e infine assaporiamo il pane integrale appena sfornato nel tradizionale mulino nel bosco.

L'esperta: Waltraud Schwienbacher, pioniera della prevenzione alla salute in Alto Adige, è contadina e nonna. È conosciuta per le sue grandi visioni e la sua sensibilità e apertura. Fondatrice della scuola Winterschule e Naturlebensschule Ulten, ha ricevuto i premi „Goldenes Verdienstkreuz Tirol“ e Prize of Women's Creativity in Rural Life.

Uhrzeit: 14.00–16.00
Gebühr: kostenlos
Treffpunkt:
Parkplatz Zoggler
Stausee, St. Walburg

Orario: 14.00–16.00
Costo: gratuito
Ritrovo: parcheggio presso il Lago di Zoccolo, Santa Valburga



**Tourismusverein
Ultental-Proveis
Associazione turistica
Val d'Ultimo-Proves**
Tel. +39 0473 795 387
info@ultental.it
www.ultental.it



Jeden Mittwoch / ogni mercoledì

24.04. – 21.05.2017

MARLING / MARLENGO

» Wasser – ein Lebenselixier

Wandern zwischen Heilquelle und Bauernbadl. Die leichte Frühlingswanderung entlang des Waalweges führt durch Obst- und Weinkulturen bis zum Heilbad Tauferer Badl aus dem 19. Jahrhundert. Die Teilnehmer erfahren dabei Wissenswertes über die Geschichte dieser traditionellen Bewässerungssysteme und deren unschätzbaren Bedeutung für die Gesundheit des Menschen. Seine Kraft bringt Körper, Geist und Seele ins Gleichgewicht.

Expertin: Elisabeth Furggler-Gögele, langjährige Fremdenführerin und Reiseleiterin, kennt diese besonderen Wege, wo Wasser und Bewegung eine Einheit bilden.

» Acqua – elisir di lunga vita

In cammino tra le sorgenti d'acqua curativa e i bagni tradizionali. La facile escursione primaverile lungo il sentiero d'acqua attraversa frutteti e vigneti e conduce al bagno curativo di Tauferer Badl, già attivo nell'Ottocento. Ai partecipanti viene illustrata la storia di questo sistema tradizionale di approvvigionamento d'acqua e della sua inestimabile importanza per la salute. La forza dell'acqua riporta armonia nel corpo e nella mente.

L'esperta: Elisabeth Furggler-Gögele, opera da molti anni come guida turistica e di viaggi. Conosce bene questi particolari sentieri, dove acqua e movimento s'incontrano.

Uhrzeit: 9.30–12.30
Gebühr: 5 Euro / Person
Anmeldung:
bis 17.00 Uhr des
jeweiligen Vortages
Treffpunkt:
Tourismusverein
Marling

Orario: 9.30–12.30
Costo: 5 Euro
a persona
Prenotazione:
fino alle ore 17.00
del giorno precedente
Ritrovo: Associazione
turistica Marlingo



**Tourismusverein
Associazione turistica
Marling / Marlenigo**
Tel. +39 0473 447 147
mail@marling.info
www.marling.info





Jeden Freitag / ogni venerdì

01.04. – 31.05.2017

PARTSCHINS / PARCINES

» Im Gleichgewicht mit der Wasserkur von Sebastian Kneipp

Alles fließt: Das Wasser hat wohltuende und vorbeugende Wirkung auf unseren gesamten Organismus. Die Kneipp-Wassertherapie regt auf natürliche Weise Stoffwechsel und Kreislauf an und stärkt die Abwehrkräfte. Chronische Krankheiten und nervöse Störungen können mit der Kneipp-Wassertherapie behandelt werden, so u. a. Kopfschmerzen, Migräne, Schlafstörungen, Magen-Darm-Infekte usw. Es werden einige Kneipp'sche Anwendungen – es gibt mehr als 120 – sowie praktische Tipps für Zuhause vermittelt.

Expertin: Elisabeth Angler ist zertifizierte Klimatherapeutin, Kneipp®-Gesundheitstrainerin und Wanderführerin mit dem Schwerpunkt Kneipp.

» Ritrovare l'armonia con l'idroterapia Kneipp

Tutto scorre: l'acqua ha un effetto benefico e di prevenzione sull'intero nostro organismo. L'idroterapia Kneipp stimola in modo naturale il metabolismo, la circolazione e rinforza il sistema immunitario. Malattie croniche e disturbi nervosi, come il mal di testa, l'emicrania, i disturbi del sonno e dell'apparato digerente, possono essere trattati con l'idroterapia Kneipp. Esistono più di 120 applicazioni Kneipp. L'esperta ne illustra alcune durante l'incontro e fornisce pratici consigli da seguire a casa.

L'esperta: Elisabeth Angler è climaterapeuta, istruttrice Kneipp® e guida escursionistica specializzata nei sentieri Kneipp.

Uhrzeit: 16.00–18.00 ca.
Gebühr: 7 Euro / Person
Treffpunkt:
Tourismusverein
Parschins

Orario: 16.00–18.00 ca.
Costo: 7 Euro
a persona
Ritrovo: Associazione
turistica Parcines



Tourismusverein
Parschins, Rabland, Töll
Associazione turistica
Parcines, Rablà, Tel
Tel. +39 0473 967 157
info@parschins.com
www.parschins.com

Jeden Samstag / ogni sabato

24.04. – 31.05.2017

DORF TIROL / TIROLO

» Kneippwanderung: „Lernt das Wasser richtig kennen...“

...und es wird euch stets ein verlässlicher Freund sein.“ Sebastian Kneipps ganzheitliche Gesundheitslehre ist heute so zeitgemäß wie eh und je und gilt als wegweisend in der Naturheilkunde. Die wohltuende Wirkung der Wasserkur gewinnt vor allem als Gesundheitsvorsorge immer mehr an Bedeutung. Im Rahmen der Kneippwanderung durch die blühende Natur werden Sie mit der kneipp'schen Philosophie vertraut gemacht.

Expertin: Im Rahmen ihrer Ausbildung zur ganzheitlichen Bewegungstrainerin absolvierte Barbara Kiem die Lehrbereiche Sportmedizin, Trainingsgrundlagen, Körperwahrnehmung, Jogging, ganzheitliche Ernährung, Gesundheitstraining, Wirbelsäulengymnastik, Körpertraining, Wasser als Sportgerät. Zudem ist Sie ausgebildete Nordic Walking-Trainerin und seit 2011 als medizinische Masseurin tätig.

» Escursione Kneipp – “L'acqua sarà sempre una vostra amica fidata ...”

... se imparerete a conoscerla bene“. La teoria olistica della salute elaborata da Sebastian Kneipp, precursore della naturopatia, è oggi più attuale che mai. L'effetto benefico dell'idroterapia acquisisce sempre più importanza soprattutto come metodo di prevenzione. Durante il percorso Kneipp la guida illustrerà i fondamenti della filosofia di Kneipp.

L'esperta: nell'ambito della sua formazione nelle scienze motorie, Barbara Kiem ha studiato medicina sportiva, preparazione atletica, corretta percezione del corpo, jogging, attività motoria e salute, ginnastica posturale, potenziamento muscolare e ginnastica in acqua. È anche istruttrice di nordic walking e dal 2011 opera come massaggiatrice nell'ambito terapeutico.

Uhrzeit: 9.00–11.00 ca.
Anmeldung:
bis 17.00 Uhr des
jeweiligen Vortages
Gebühr: mit Guest-
Card 5 Euro, ohne
GuestCard 10 Euro,
Gäste Balance
Unterkünfte kostenlos
Treffpunkt:
Tourismusverein
Dorf Tirol

Orario: 9.00–11.00 ca.
Prenotazione:
fino alle ore 17.00
del giorno precedente
Costo: Euro 5 con
GuestCard, Euro 10
senza GuestCard,
gratuito per gli ospiti
degli esercizi Alto
Adige Balance
Ritrovo: Associazione
turistica Tirol



Tourismusverein
Associazione turistica
Dorf Tirol / Tirol
Tel. +39 0473 923 314
info@dorf-tirol.it
www.dorf-tirol.it





Atmen und tief Durchschnaufen Respirare a pieni polmoni



jeden Dienstag / ogni martedì

01.04. – 28.05.2017
NATURNS / NATURNO

» Luftholen bei Sonnenaufgang

Ein Sonnenaufgang in den Bergen ist etwas Magisches: Die einmalige Aussicht auf das majestätische Bergpanorama und die ersten Sonnenstrahlen wecken unseren Geist und schenken spürbar neue Körperenergie. Begleitend zur Sonnenaufgangstour am Naturnser Sonnenberg gibt es Anleitung zu kraftspendenden Atem- und Qi Gong-Übungen.

» Respirare profondamente alla luce dell'alba

L'alba in montagna ha qualcosa di magico: la vista straordinaria sul maestoso panorama alpino e l'arrivo dei primi raggi di sole risvegliano il nostro spirito e infondono nuova energia nel nostro corpo. I consigli per una respirazione fortificante ed esercizi di Qi Gong accompagnano l'escursione all'alba sul Monte Sole di Naturno.

.....
Uhrzeit: variiert je
nach Sonnenaufgang
Gebühr: 19 Euro / Person
Treffpunkt:
Talstation Seilbahn
Unterstell

.....
Orario: varia in base
al sorgere del sole
Costo: 19 Euro
a persona
Ritrovo: stazione
a valle della funivia
Unterstell



Tourismusverein
Associazione turistica
Naturns / Naturno
Tel. +39 0473 666 077
info@naturns.it
www.naturns.it

Jeden Dienstag / ogni martedì

24.04. – 21.05.2017

MARLING / MARLENGO

» Im Gleichgewicht mit der Natur

Wohlbefinden durch Bewegung und bewusste Wahrnehmung der Umgebung. Bei einer leichten Wanderung zum Waalweg wird durch Atemtechniken und Übungen der Gleichgewichtssinn gestärkt. Zahlreiche Tipps zeigen, wie Wandern zur Stressbewältigung beiträgt. Die Orientierung im Gelände mit Hilfe von Kompass / GPS und topografischen Karten ist zweiter Thementeil der Rundwanderung.

Experte: Martin Oberhofer ist Tourenbegleiter des AVS Marling, mit Abschluss des Wanderführerlehrganges. Inhaltlich ging es dabei um Tourenplanung, Orientierung, Leiten von Gruppen, sowie naturkundliche, ökologische und kulturelle Zusammenhänge.

» In armonia con la natura

Ritrovare il benessere attraverso la consapevolezza del movimento.

Durante la piacevole e facile escursione lungo il Waalweg stimoliamo il nostro senso dell'equilibrio attraverso esercizi e tecniche di respirazione. La guida ci dimostra, dandoci numerosi consigli, come il camminare possa eliminare lo stress. Nella seconda parte della camminata ci orienteremo con l'uso della bussola, del GPS e delle carte topografiche.

L'esperto: Martin Oberhofer è accompagnatore dei tour dell'AVS Marling con diploma di guida escursionistica, i cui ambiti comprendono la pianificazione dell'escursione, l'orientamento, la guida del gruppo e conoscenze di scienze naturali, ecologia e cultura.

Uhrzeit: 14.30–17.00
Gebühr: 5 Euro / Person
Anmeldung:
bis 12.00 Uhr des
jeweiligen Tages
Treffpunkt:
Tourismusverein
Marling

Orario: 14.30–17.00
Costo: 5 Euro
a persona
Prenotazione:
entro le ore 12.00
della giornata
Ritrovo: Associazione
turistica Marleno



Tourismusverein
Associazione turistica
Marling / Marleno
Tel. +39 0473 447 147
mail@marling.info
www.marling.info



Jeden Dienstag / ogni martedì

01.05. – 28.05.2017

TSCHERMS / CERMES

» Atem-Gehmeditation in den Labyrinthen der 7 Gärten

Bei der Gehmeditation liegt das Augenmerk auf den Füßen und der Atmung. Die bewusste Entschleunigung der Bewegungen verhilft zur Entspannung und Erholung des Körpers und der Seele. Die Labyrinth der 7 Gärten eignen sich besonders, um den Lebensweg symbolisch darzustellen und die eigene Mitte zu finden. Abschließender Entspannungsteil mit den frischen Kräutern des Gartens.

Experte: Edeltraud Kiebacher, Lehrerin für Meditation mit langjähriger Ausbildung und Selbsterfahrung – Wüsten-Schweigeretreat, Sesshins, Pilgern, interreligiöse Spiritualität und Schweigemeditation. Sie begleitet Menschen auf der Suche nach innerem Frieden und Ausgeglichenheit.

Uhrzeit: 10.30–11.30
Gebühr: 10 Euro / Person
Treffpunkt:
Erlebnis Kränzelhof,
Tschirms

» Meditare camminando nei Labirinti dei 7 Giardini

La percezione del respiro e dei piedi sono al centro della meditazione che si compie camminando. Il consapevole rallentamento dei movimenti genera il rilassamento e dona giovamento psicofisico. I Labirinti dei 7 Giardini rappresentano simbolicamente i percorsi della nostra vita e contribuiscono a ritrovare il proprio baricentro. L'incontro termina sorseggiando la tisana rilassante prodotta con le erbe raccolte in giardino.

L'esperta: Edeltraud Kiebacher, insegnante di meditazione con lunga formazione ed esperienza: ritiro del silenzio, sesshins, pellegrinaggio, spiritualità interreligiosa e meditazione del silenzio. Accompagna le persone alla ricerca della pace e dell'armonia interiore.

Orario: 10.30–11.30
Costo: 10 Euro
a persona
Ritrovo: Tenuta
Kränzelhof, Cermes



Tourismusverein
Lana und Umgebung
Associazione turistica
Lana e dintorni
Tel. +39 0473 561 770
info@lana.info
www.lana.info





Jeden Mittwoch / ogni mercoledì

01.04. – 31.05.2017

PARTSCHINS / PARCINES

» Klimatherapie am Luftkurort Partschinser Wasserfall

Die Klima-Therapie am Luftkurort Partschinser Wasserfall hilft bei chronischen Erkrankungen von Haut und Atemwegen, bei Stoffwechselerkrankungen, Osteoporose, saisonaler Depression, sowie Herz- und Kreislauferkrankungen. Die Ganzkörperbelastung im Gelände wird richtig dosiert und die gezielte Klimaexposition angeleitet. Ein Ausdauer- und Thermoregulationstraining, sowie Heliotherapie für mehr Entspannung für die Abhärtung und Stärkung des Immunsystems werden aufgezeigt.

Experte: Elisabeth Angler ist zertifizierte Klimatherapeutin, Kneipp®-Gesundheitstrainerin, Absolventin der Winterschule Ulten in Gesundheitsvorsorge und Bäderwesen.

» Klimaterapia alla cascata di Parcines

La pratica della climaterapia presso la cascata di Parcines aiuta ad alleviare malattie croniche della pelle e delle vie respiratorie, le disfunzioni del metabolismo, l'osteoporosi, la depressione stagionale e le malattie cardiovascolari. Sul posto l'influsso complessivo sul corpo viene dosato correttamente e l'esposizione climatica guidata in modo mirato. Il training per favorire la resistenza e la termoregolazione e l'elioterapia contribuiscono al rafforzamento del sistema immunitario.

Experte: Elisabeth Angler è climaterapeuta, istruttrice Kneipp®, si è diplomata alla Winterschule Ulten in prevenzione alla salute e idroterapia.

Uhrzeit: 10.00–13.30 ca.
Gebühr: 15 Euro / Person
Treffpunkt:
Tourismusbüro
Partschins

Orario: 10.00–13.30 ca.
Costo: 15 Euro
a persona
Ritrovo: Associazione
turistica Parcines



**Tourismusverein
Partschins, Rabland, Töll
Associazione turistica
Parcines, Rablà, Töl**
Tel. +39 0473 967 157
info@partschins.com
www.parschins.com

Jeden Donnerstag / ogni giovedì

15.05. – 11.06.2017

ULTENTAL / VAL D'ULTIMO

» Wasseratmen am Wasserfall

Eine spannende sowie gesunde Wanderung zum Wasserfall in St. Gertraud. Das zu feinsten Partikeln zerstäubte Wasser zeigt eine positive Wirkung auf die Atemwege. Allergiker und Asthmatiker empfinden die hohe Konzentration an aktiven Sauerstoff-Ionen als äußerst wohltuend. Das „gesunde Atmen“ reinigt die Lungen, stärkt das Immunsystem und kurbelt den Kreislauf an. Unsere Begleiterin verrät uns allerhand Wissenswertes über das Wasser und seine wertvolle Wirkung.

Experte: Waltraud Schwenbacher, Vordenkerin der natürlichen Gesundheitsvorsorge Südtirols, ist Bäuerin und Großmutter mit vielen Visionen und dem Gespür für notwendige Veränderungen, wenn es um die „richtige Sache“ geht. Gründerin der Winterschule und Naturlebenschule Ulten, Preisträgerin Goldenes Verdienstkreuz Tirol und Prize of Women's Creativity in Rural Life.

» Alla cascata si respira aria carica d'acqua

L'escursione alla cascata di Santa Geltrude è salutare e emozionante. Le minuscole particelle d'acqua nebulizzate dalla cascata hanno un effetto benefico sulle vie respiratorie. L'alta concentrazione di ioni attivi di ossigeno pulisce i polmoni, rinforza il sistema immunitario e stimola la circolazione sanguigna. Questo “respiro di salute” è particolarmente indicato per allergici e asmatici. La nostra accompagnatrice ci svela le proprietà dell'acqua e i suoi effetti benefici.

Experte: Waltraud Schwenbacher, pioniera della prevenzione alla salute in Alto Adige, è contadina e nonna. È conosciuta per le sue grandi visioni e la sua sensibilità e apertura. Fondatrice della scuola Winterschule e Naturlebenschule Ulten, ha ricevuto i premi Goldenes Verdienstkreuz Tirol e Prize of Women's Creativity in Rural Life.

Uhrzeit: 10.00–12.00
Gebühr: kostenlos
Treffpunkt:
Bushaltestelle
Sporthof, St. Nikolaus

Orario: 10.00–12.00
Costo: gratuito
Ritrovo: presso
la fermata del bus
davanti allo Sporthof,
San Nicolò



**Tourismusverein
Ultental-Proveis
Associazione turistica
Val d'Ultimo-Proves**
Tel. +39 0473 795 387
info@ultental.it
www.ultental.it





Jeden Donnerstag / ogni giovedì

15.05. – 11.06.2017
MERAN / MERANO

» Düfte, Farben, Aromen: Belebende Sinneserfahrungen mitten in Meran

Bei Meditationsübungen auf den Passerterrassen, direkt am Flussufer, finden die Teilnehmer zu innerer Ruhe, während sich im öffentlichen Thermenpark die kräftigen Aromen und betörenden Farben verschiedener Kräuter, Rosen und Hortensien zu wohltuenden Sinneseindrücken verbinden. Eine Kräutersuche und praxisnahe Expertentipps vor den rauschenden Fontänen eines Springbrunnens runden den Nachmittag ab.

Expertin: Sigrid Nagler ist diplomierte Kräuterpädagogin, Shiatsu-Praktikerin und Gesundheits- & Kneipp-Trainerin. Ihre authentische Vermittlung ganzheitlicher Lebensweisen wird von ihren Kunden sehr geschätzt.

» Profumi, colori, aromi: esperienze sensoriali nel cuore di Merano

Sulle Terrazze del Passirio, degradanti direttamente sulla sponda del fiume, i partecipanti ritrovano il proprio equilibrio interiore grazie agli esercizi di meditazione. Nel parco pubblico delle Terme scoprono gli intensi aromi e i seducenti colori delle diverse erbe, delle rose e delle ortensie per una piacevole emozione sensoriale. Il rilassante incontro termina con una ricerca delle erbe aromatiche e con i consigli pratici dell'esperta.

L'esperta: Sigrid Nagler è esperta di erbe officinali e aromatiche, praticante Shiatsu e istruttrice Kneipp. I suoi consigli olistici sono particolarmente apprezzati.

Uhrzeit: 10.30–12.30
Gebühr: 10 Euro / Person
Anmeldung: bis 17.00 Uhr des jeweiligen Vortages (Mindestalter 10 Jahre, maximal 20 Personen)
Treffpunkt: Kurverwaltung Meran

Orario: 10.30–12.30
Costo: 10 Euro a persona
Prenotazione: fino alle ore 17.00 del giorno precedente (età minima 10 anni, max. 20 persone)
Ritrovo: Azienda di Cura, Soggiorno e Turismo di Merano



Kurverwaltung Meran
Azienda di Cura,
Soggiorno e Turismo
di Merano
Tel. +39 0473 272 000
info@meran.eu
www.merano-suedtirol.it

Jeden Freitag / ogni venerdì

08.04. – 06.05.2017
NARAUN / NARANO

» St. Hippolyt, auf den Spuren der Geschichte

Seit Jahrtausenden siedeln Menschen am markanten Hügel von St. Hippolyt. Auf den Spuren des Heiligtums aus der Eiszeit, einem ganz besonderen Kraftplatz, wandern wir entlang der alten Pilgerstrecke, wo den Göttern Opfer dargebracht und für Fruchtbarkeit und Gesundheit gebetet wurde. Die frische Luft inmitten der erwachenden Natur, die gleichmäßige Bewegung des Voranschreitens und die besondere Aura des Kraftplatzes, bringen unseren Körper, Geist und Seele in Balance.

Experte: Der Archäologe Hubert Steiner ist für das Amt für Bodendenkmäler der Autonomen Provinz Bozen tätig. Der Erhalt und Belebung der kulturellen und historischen Besonderheiten gilt seine Leidenschaft.

» S. Ippolito: sulle tracce della nostra storia

Nel corso dei millenni gli uomini si insediarono sulla pronunciata collina di S. Ippolito. Sulle tracce delle credenze dell'era glaciale camminiamo lungo un antico sentiero di pellegrinaggio verso un luogo energetico molto particolare, dove un tempo vennero offerti sacrifici agli dei e dove si pregò per la fecondità e la salute. L'aria fresca della natura che si risveglia, il movimento cadenzato dei nostri passi e l'aura particolare di questo luogo riportano in equilibrio il nostro corpo e la nostra mente.

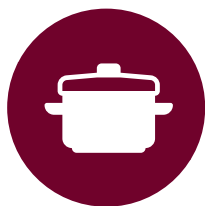
L'esperto: Hubert Steiner, archeologo presso l'Ufficio Beni Archeologici della Provincia Autonoma di Bolzano, si dedica con passione alla tutela e al rilancio dei particolari siti culturali e storici.

Uhrzeit: 15.00–16.30 ca.
Gebühr: kostenlos
Anmeldung: bis 17.00 Uhr des jeweiligen Vortages
Treffpunkt: Parkplatz Naraun, St. Hippolyt

Orario: 15.00–16.30 ca.
Costo: gratuito
Prenotazione: entro le ore 17.00 del giorno precedente
Ritrovo: presso il parcheggio Naraun, S. Ippolito



Tourisumusverein
Tisens-Prissian
Associazione turistica
Tesimo-Prissiano
Tel. +39 0473 920 822
info@tisensprissian.com
www.tisensprissian.com



Kochen mit Meistern ihres Fachs Cucinare con i maestri



Jeden Dienstag / ogni martedì

10.04. – 12.05.2017

NALS / NALLES

» Frühlingswanderung mit Picknick im Spargelfeld

Wandern Sie mit dem Spargelbauer durch die saftige Frühlingsnatur im Etschtal. Staunen Sie über die Vielfalt der Natur, die im Frühling ihren Reichtum zur Schau stellt. Am Spargelfeld, inmitten der blühenden Obstwiesen von Nals, erfahren Sie mehr über den Anbau des Spargels und verkosten die verführerischen Delikatessen der Nalser Gastwirte aus dem gesunden Frühlingsgemüse. Ein dazu passender Spargel-Weißwein der Kellerei Nals Margreid schmeichelt nicht nur dem Gaumen, sondern regt das Nervensystem an und hebt die Stimmung.

Experte: Herbert Pristinger ist passionierter Spargelbauer aus Nals, zieht sein edles Gemüse seit Jahren mit großer Sorgfalt und Liebe.

» Escursione primaverile e picnic nell'asparagiaia

Camminiamo attraverso il paesaggio primaverile della Valle dell'Adige e accompagnati da un coltivatore di asparagi ci lasciamo sorprendere dalla varietà della natura al suo risveglio di stagione. In mezzo ai meleti in fiore raggiungiamo l'asparagiaia, dove la nostra guida ci illustra le particolarità di questa coltivazione. Proseguiamo con una degustazione di delicate pietanze agli asparagi e salutari verdure stagionali, preparate dai ristoratori di Nalles. Il vino bianco della cantina Nalles / Magré si abbina perfettamente e corrobora lo spirito.

L'esperto: Herbert Pristinger è un appassionato coltivatore di asparagi di Nalles. Con dedizione coltiva questo pregiato ortaggio da diversi anni.

Uhrzeit: 10.00–12.00
Gehzeit:
circa 45 Minuten
Gebühr: kostenlos
Treffpunkt:
Tourismusverein
Nals

Orario: 10.00–12.00
Tempo di percorrenza:
circa 45 minuti a piedi
Costo: gratuito
Ritrovo: Associazione
turistica Nalles



Tourismusverein
Associazione turistica
Nals / Nalles
Tel. +39 0471 678 619
info@nals.info
www.nals.info

Jeden Dienstag / ogni martedì

08.04. – 06.05.2017

PRISSIAN / PRISSIANO

» Frühstück-Picknick am Naturerlebnisweg

Jeden Morgen brauchen wir neue Energie, um gut in den Tag zu starten. Licht, frische Luft, Bewegung und ein gesundes Frühstück sorgen für mehr Wohlbefinden. Ein gesunder Frühstückstisch mit selbstgemachten Leckerbissen erwartet Sie auf der Aussichtsplattform des Erlebniswegs Vorbichl. Die Bäuerin bietet nur Gesundes, wie einen Joghurt-Früchte-Powerdrink, Vollkornbrote, Nusschnecken, Körner-Müsli, Kräuteraufstrich, Fruchtaufstrich und Kräutertee. Inmitten der Natur wird dieses Frühstück zum Erlebnis für alle Sinne.

Expertin: Franziska Knoll ist Bäuerin am Großkemathof in Prissiano und hat sich über die Jahre viel Wissen über (Wild-)Kräuter und Kulturpflanzen angeeignet, und sich zur „Brotzeit-Bäuerin – gsund und guat“ fortgebildet.

» A colazione un picnic nell'area naturalistica Vorbichl

Ogni mattino abbiamo bisogno di nuove energie per iniziare bene la giornata. La luce, l'aria fresca, il movimento e una sana colazione contribuiscono al nostro benessere. Una tavola imbandita per una sana colazione ci aspetta sulla piattaforma panoramica del sentiero naturalistico Vorbichl. I prodotti salutari, offerti dalla contadina, sono pane integrale, girelle alle noci, bevande energetiche di yogurt e frutta, muesli, pane e crema alle erbe, marmellate e tisane alle erbe. Questa colazione gustata in mezzo alla natura è una vera esperienza sensoriale.

L'esperta: Franziska Knoll, agricoltrice del maso Großkemathof a Prissiano, ha imparato molto sulle erbe selvatiche e le piante ed ama proporre le proprie merende contadine, sane e gustose.

Uhrzeit: 8.30-10.00
Gebühr: 15 Euro / Person
Anmeldung:
bis 17.00 Uhr des
jeweiligen Vortages
Treffpunkt:
Tisens, Fußballplatz

Orario: 8.30-10.00
Costo: 15 Euro a
persona
Prenotazione:
entro le ore 17.00
del giorno precedente
Ritrovo: presso
il campo da calcio
di Tesimo



Tourismusverein
Tisens - Prissian
Associazione turistica
Tesimo - Prissiano
Tel. +39 0473 920 822
info@tisensprissian.com
www.tisensprissian.com



Jeden Mittwoch / ogni mercoledì

22.04. – 20.05.2017

VÖRAN / VERANO

» Der gesunde Start in den Tag – Müsli und mehr

Gemeinsam werden gesunde Köstlichkeiten für den perfekten Frühstückstisch zubereitet: Vom Frischkorn-Müsli zum selbstgemachten Brot bis hin zum herzhaften Aufstrich und saisonalen Erfrischungsgetränk. So kann der neue Tag nur gut beginnen. Claudia Laner verrät einfache Tipps und Rezepte für ein getreide- und powergeladenes Frühstück, welche auch Brunch-Fans begeistern.

Expertin: Die Liebe zum Getreide hat Chefköchin Claudia Laner vom Gasthof Waldbichl während ihrer Ausbildung entdeckt. Saisonale, lokale, Produkte aus eigenem Anbau sowie die Philosophie des Null-Kilometers werden in ihrer Küche groß geschrieben.

» Per iniziare la giornata in modo salutare: muesli e tanto altro ancora

Prepariamo assieme salutari bontà per una perfetta colazione: dal muesli di cereali freschi alla preparazione del pane, dal saporito formaggio spalmabile alla rinfrescante bevanda stagionale. Con queste premesse la nostra giornata inizia nel migliore dei modi. Claudia Laner ci consiglia nella preparazione di semplici ricette per una colazione e un brunch invitanti e energizzanti.

L'esperta: Claudia Laner, chef del ristorante Waldbichl, ha scoperto durante la sua formazione la passione per i cereali. Nella sua cucina utilizza prodotti stagionali, locali e di produzione propria, applicando la filosofia del chilometro zero.

Uhrzeit: 15.00–17.00 ca.
Anmeldung:
bis 16.00 Uhr des
jeweiligen Vortages
Gebühr: mit Guest-
Card 15 Euro, ohne
GuestCard 18 Euro
Treffpunkt: Gasthof
Waldbichl, Vöran

Orario: 15.00–17.00 ca.
Prenotazione:
entro le ore 16.00
del giorno precedente
Costo: 15 Euro con
Guestcard, 18 Euro
senza GuestCard
Ritrovo: presso
il ristorante Waldbichl,
Verano



Tourismusverein
Hafling-Vöran-
Meran 2000
Associazione turistica
Avelengo-Verano-
Merano 2000
Tel. +39 0473 279 457
info@hafling.com
www.hafling.com





Jeden Mittwoch / ogni mercoledì

10.04. – 12.05.2017
NALS / NALLES

» Spargelkochkurs für Jedermann: einfach und unkompliziert mit anschließender Verkostung

Spargel ist in der Küche vielseitig einsetzbar – erfahren Sie die schmackhaftesten und abwechslungsreichsten Spargelrezepte für jeden Tag. Bäuerin Patrizia verrät Ihnen auch viel Wissenswertes über das königliche Gemüse des Frühjahrs. Der kulinarische Spargelgenuss fördert durch die wertvollen Inhaltsstoffe Ihre Gesundheit und macht Sie so nebenbei fit, immerhin besteht der Spargel aus 95% Wasser!

Expertin: Patrizia Prantl Karnutsch, Bäuerin am Schrenteweinhof in Lana, ist Absolventin des Lehrganges „Südtiroler Bäuerinnen. Aus unserer Hand“ und ist überzeugt: Kochen kann jeder lernen. Ihr Ziel ist es, traditionelle wie zeitgemäße Rezepte zu vermitteln.

» Corso di cucina con degustazione: come cucinare gli asparagi in modo semplice e facile

L'asparago è molto versatile in cucina: durante il corso impariamo le ricette più gustose e varie a base di asparagi, facili e adatte alla cucina di tutti i giorni. L'agricoltrice Patrizia ci svela le particolarità e caratteristiche del principe delle verdure primaverili. Il gustoso asparago è composto al 95% d'acqua e contiene sostanze preziose per la nostra salute e il nostro benessere.

L'esperta: Patrizia Prantl Karnutsch, agricoltrice del maso Schrenteweinhof a Lana, ha partecipato ad un corso specifico organizzato dall'associazione "Südtiroler Bäuerinnen" ed è convinta che tutti possano imparare a cucinare. Il suo obiettivo è insegnare ricette contemporanee e tradizionali.

Uhrzeit: 16.30–18.30
Anmeldung:
bis 16.00 Uhr des
jeweiligen Vortages
Gebühr: 20 Euro / Person,
15 Euro / Person für
Gäste der Balance-
Betriebe in Nals
Treffpunkt:
Vereinshaus Nals

Orario: 16.30–18.30
Prenotazione:
entro le ore 16.00
del giorno precedente
Costo: 20 Euro a
persona, 15 Euro per
gli ospiti degli alloggi
Balance di Nalles
Ritrovo: Casa della
cultura, Nalles



**Tourismusverein
Associazione turistica
Nals / Nalles**
Tel. +39 0471 678 619
info@nals.info
www.nals.info

Jeden Mittwoch / ogni mercoledì

02.04. – 21.05.2017
SCHENNA / SCENA

» Wildkräuter kennen und „wilde“ Knödel kochen lernen

Der Knödel hat eine lange Tradition in Südtirol. Für die Kochkursleiterin spielen aber ungewöhnlich „wilde“ Zutaten die Hauptrolle. Zudem weiß die Kräuterbäuerin einfach alles über Heilpflanzen und die Kräuterküche. Gerne teilt sie das überlieferte Wissen und gibt viele Tipps zur gesunden Ernährung. Die Wildkräuter – reich an Vitaminen und Mineralstoffen – schmecken nicht nur köstlich, sondern haben eine vitalisierende Wirkung.

Expertin: Priska Weger, Mutter von 2 Kindern und Bäuerin am Oberhasler's Kräuterhof vermehrt und baut vergessene alte Gemüsesorten und über 100 Wildkräuter an. Als Kräuterpädagogin und Kräuterefachfrau vermittelt sie Kräuter-Wissen in Küche, Kosmetik und Naturheilkunde.

» Impariamo a conoscere le erbe selvatiche e a cucinare canederli selvatici

I canederli hanno una lunga tradizione in Alto Adige. Ma per l'esperta che conduce il corso gli ingredienti principali sono le inusuali erbe "selvatiche" ed essendo coltivatrice di erbe, conosce bene sia quelle officinali sia quelle impiegabili in cucina. Trasmettendoci le sue conoscenze, ci dà tanti buoni consigli per una salutare alimentazione. Le erbe selvatiche, ricche di vitamine e di minerali, oltre ad essere molto saporite hanno un effetto rivitalizzante.

L'esperta: Priska Weger, mamma di due ragazzi e agricoltrice al maso delle erbe Oberhasler, coltiva e riproduce varietà di verdure antiche e dimenticate e più di 100 diverse erbe selvatiche. L'esperta erborista insegna come utilizzare le erbe in cucina, nella cosmesi e nella naturopatia.

Uhrzeit: 15.00–17.00 ca.
Anmeldung:
bis 15.00 Uhr des
jeweiligen Vortages
Gebühr: 15 Euro / Person
Treffpunkt:
Tourismusverein
Schenna

Orario: 15.00–17.00 ca.
Prenotazione:
entro le ore 15.00
del giorno precedente
Costo: 15 Euro a
persona
Ritrovo: Associazione
turistica Scena



**Tourismusverein
Associazione turistica
Schenna / Scena**
Tel. +39 0473 945 669
info@schenna.com
www.schenna.com

Jeden Donnerstag / ogni giovedì

24.04. – 21.05.2017

MARLING / MARLENGO

» Gesundes aus dem Frühlingsgarten

Zubereitung von schmackhaften Aufstrichen:

Gleich zu Beginn geht es gemeinsam in den Kräuter- und Gemüsegarten. Dort werden die frischen Zutaten für die verschiedenen Aufstriche gesammelt, zubereitet und zusammen mit frischem Brot unserer Dorfbäckerei und selbstgemachten Säften verkostet.

Expertin: Frau Rosina Öttl Kuen ist Bäuerin am Pillinghof, einem Obst- und Weinhof mit Viehwirtschaft. Ihr Wissen rund um die traditionelle Südtiroler Küche vermittelt sie im Rahmen von Kochkursen. Bei ihren Hofführungen zeigt sie, wie man Mozzarella macht, Brot bäckt und Obst verarbeitet.

» Tanta salute nell'orto di primavera

Come preparare gustosi formaggi freschi spalmabili.

La nostra guida ci accompagna nell'orto, in cui si coltivano le erbe e le verdure e dove raccogliamo assieme i freschi ingredienti per la preparazione delle diverse creme. Sempre nell'orto le degusteremo spalmate sul pane fresco del panificio del paese, abbinandole a freschi succhi fatti in casa.

L'esperta: Rosina Öttl Kuen è agricoltrice al maso Pillinghof, in cui alla frutticoltura e alla viticoltura si affianca l'allevamento del bestiame. Nei suoi corsi di cucina insegna la tradizionale cucina sudtirolese e nelle visite guidate al suo maso mostra come si produce una mozzarella, come fare il pane e conservare la frutta.

Uhrzeit: 10.00–12.30
Anmeldung:
bis 17.00 Uhr des
jeweiligen Vortages
Gebühr: 10 Euro / Person
Treffpunkt:
Tourismusverein
Marling

Orario: 10.00–12.30
Prenotazione:
entro le 17.00
del giorno precedente
Costo: 10 Euro a
persona
Ritrovo: Associazione
turistica Marleno



Tourismusverein
Associazione turistica
Marling / Marleno
Tel. +39 0473 447 147
mail@marling.info
www.marling.info



Jeden Donnerstag / ogni giovedì

10.04. – 12.05.2017

NALS / NALLES

» Wildkräuter & Spargel – xund und guat

Spaziergang mit Erlebnisvortrag durch Nals:

Schlendern Sie gemeinsam mit der Kräuterpädagogin Jutta durch Nals und lernen Sie unser Dorf von seiner grünen Seite kennen. Sie erfahren Geheimnisse rund um Wildkräuter & Spargel und verkosten diese als grüne Wildkräuter-Smoothies mit Spargel – xund und guat!

Expertin: Bäuerin Jutta Tappeiner Ebner zeigt Ihnen ihre grünen Verbündeten vom Wald-, Weges- und Wiesenrand und gibt Ihnen uralte Rezepte aus der Kräuterméizin weiter.

Uhrzeit: 17.00–18.30
Anmeldung:
bis 17.00 Uhr des
jeweiligen Vortages
Gebühr: 20 Euro / Person,
15 Euro / Person für
Gäste der Balance-
Betriebe in Nals
Treffpunkt:
Tourismusverein Nals

» Smoothies di erbe selvatiche e asparagi – buoni e salutari

Una passeggiata nel paesino di Nalles e una conferenza-evento. L'erborista ci guida lungo un percorso che attraversa il paese e i suoi spazi verdi. Scopriamo virtù e segreti delle piante spontanee e degli asparagi, degustiamo verdi smoothies alle erbe e agli asparagi. Buoni e salutari!

L'esperta: l'agricoltrice Jutta Tappeiner Ebner insegna a riconoscere le erbe che crescono nel bosco, nei prati e lungo i sentieri e la loro antica applicazione nella fitoterapia.

Orario: 17.00–18.30
Prenotazione:
entro le ore 17.00
del giorno precedente
Costo: 20 Euro a
persona, 15 Euro per
gli ospiti degli alloggi
Balance di Nalles
Ritrovo: Associazione
turistica Nalles



Tourismusverein
Associazione turistica
Nals / Nalles
Tel. +39 0471 678 619
info@nals.info
www.nals.info





Jeden Freitag / ogni venerdì

01.05. – 28.05.2017

LANA

» Fit in den Frühling

Grüne Wildkräuter-Smoothies und Wildkräutersäfte sind ein reines Lebenselixier, randvoll mit Vitalstoffen, Mineralien und hochwertigen Proteinen. Ihr Chlorophyll – grünes Sonnenlicht – wirkt blutverbessernd und reinigend. „Go Green“ ist das Motto: Vorstellung der Kräuter und deren wohltuende Wirkung, anschließend ein Erlebnisvortrag und die Zubereitung grüner Smoothies.

Expertin: Jutta Tappeiner Ebner ist Referentin für Yoga- und Entspannungstechniken, Referentin für Kräuterpädagogik mit Schwerpunkt Volksmedizin, Räuchern und traditionelle europäische Medizin. Weiters ist sie Kneippgesundheits-trainerin des Südtiroler Kneippverbandes.

» In forma a primavera

I freschi e verdi smoothies e i succhi alle erbe selvatiche sono dei veri toccasana, sono elisir ricchi di sostanze vitalizzanti, di minerali e di preziose proteine. Il loro contenuto di clorofilla, la luce verde del sole, ha un effetto purificante e disintossicante. Secondo il motto “go green”, l'esperta ci illustra le proprietà benefiche delle erbe con una conferenza-evento e con la preparazione di verdi smoothies.

L'esperta: Jutta Tappeiner Ebner è istruttrice di yoga e di tecniche di rilassamento, erborista con specializzazione nella medicina popolare e nella medicina tradizionale europea. È istruttrice Kneipp e membro dell'Associazione Kneipp Alto Adige.

.....
Uhrzeit: 17.00–19.00

Anmeldung:
bis 17.00 Uhr des
jeweiligen Vortages
Gebühr: 20 Euro /
Person

Treffpunkt: Hotel
Tiefenbrunn, Lana

.....
Orario: 17.00–19.00

Prenotazione:
entro le ore 17.00
del giorno precedente
Costo: 20 Euro
a persona

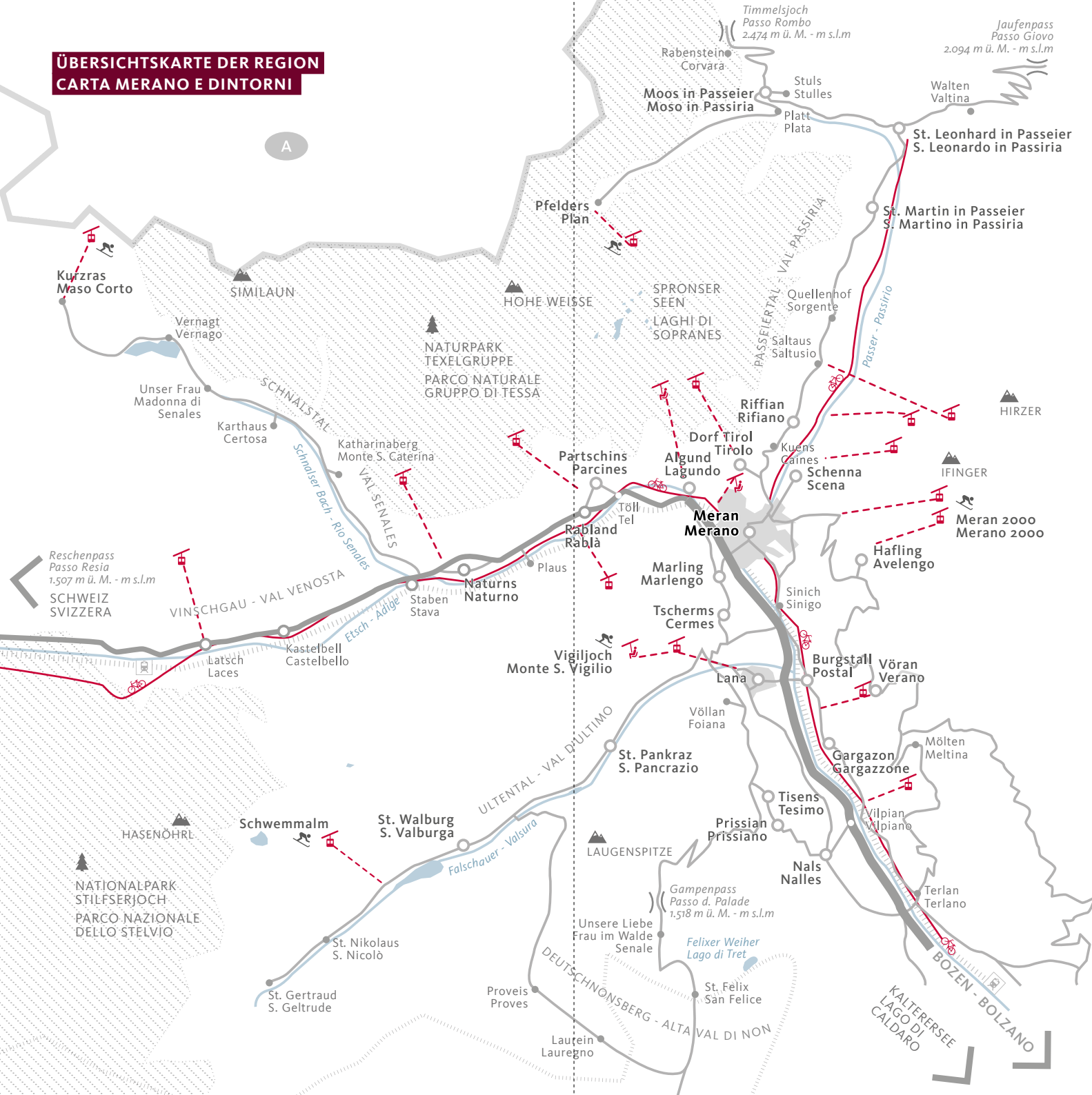
Ritrovo: Hotel
Tiefenbrunn, Lana



**Tourismusverein
Lana & Umgebung
Associazione turistica
Lana e dintorni**
Tel. +39 0473 561 770
info@lana.info
www.lana.info



ÜBERSICHTSKARTE DER REGION CARTA MERANO E DINTORNI



Südtirol Balance

Aussteigen auf Zeit und die eigene Mitte finden.

Ausspannen, Wohlfühlen und Zeit für sich selbst genießen:

Südtirol Balance ist ein Angebot für alle, die im Frühling etwas für ihre Vitalität und Lebensfreude tun möchten.

Im Meraner Land und in ganz Südtirol bieten ausgewählte Erlebnisse die Möglichkeit, mit Experten ins eigene Wohlbefinden einzutauchen: Die Aufbruchsstimmung des Frühlings in Südtirol, gesunde Leckerbissen direkt aus dem Garten, konkrete Tipps für Bewegung an der frischen Luft und inspirierende Momente zum Seele-baumeln-lassen bringen Ausgeglichenheit in allen Lebenslagen.

Informationen zu den Veranstaltungen
und teilnehmenden Betrieben:

www.merano-suedtirol.it

Alto Adige Balance

Perdersi nella natura per ritrovare l'equilibrio.

Relax, benessere e tempo per se stessi: Alto Adige Balance

è un'offerta primaverile di Merano e dintorni e di tutto

l'Alto Adige, dedicata a coloro che desiderano prendersi

cura di se stessi attraverso esperienze guidate nella natura.

Balance è molto più di benessere e relax: invita i partecipanti

a ritrovare l'equilibrio e a modificare giorno dopo giorno

il proprio stile di vita.

Informazioni sugli eventi e
sugli esercizi selezionati:

www.merano-suedtirol.it