

Samstag, 2. April 2011

Kunstvoller Frühlingsauftakt: Schenna blüht auf! & ArtBank



Das Motto „Schenna blüht auf“, darf zum Auftakt des Gesundheitsfestivals 2011 am Samstag durchaus wörtlich genommen werden: „ArtBank“ heißt der neue Kunst-Themenweg, eine farbenfrohe Mischung aus zeitgenössischer Kunst und Gartenfantasien. Im Rahmen einer Vernissage mit Rundgang, Lesungen und Musik werden das Kunstprojekt und der Blumenthemenweg vorgestellt. Texte von Sonja Steger, Anne Marie Pircher, Oswald Waldner und Anita Pichler werden auf origineller Weise „veröffentlicht“. Die Künstlerinnen Sabine Auer und Judith Klotzner aus Schenna und die Gärtner der Gärten von Schloss Trauttmansdorff haben die Initiative mitgestaltet. Nehmen Sie Platz auf Parkbänken der etwas anderen „Art“ und stoßen Sie mit uns auf den Frühling an.

Uhrzeit: 16.30 Uhr Eröffnung des Kunst-Themenwegs „ArtBank“
18.00 Uhr Auftaktveranstaltung des Gesundheitsfestivals mit Musik

Treffpunkt: Schenna Dorfzentrum

Info & Anmeldung: Die Teilnahme ist kostenlos, keine Anmeldung erforderlich. Tourismusverein Schenna,
Tel.: +39 0473 945 669, www.schenna.com

Lana läuft – Fit for fun 2011



Laufen, aus purer Freude an Bewegung und Vitalität, Fit sein durch Freude an gesunder Ernährung und bewusster Lebensweise ... das ist die Philosophie hinter der Veranstaltung „Lana läuft – Fit for fun 2011“. Einzellauf, Gaudistaffel und Nordic Walking-Schnupperkurs bieten Spaß und Geselligkeit für Profis wie Hobbysportler. Kinder, Jugendliche und Erwachsene sind herzlich dazu eingeladen. Ein besonderes Highlight sind außerdem die kulinarischen Genusstände sowie die themenspezifischen Info- und Verkaufsstände.

Uhrzeit: 8.00 Uhr

Treffpunkt: Sportzone Boznerstraße, Lana

Info & Anmeldung: SV-Lana Leichtathletik Freizeitclub,
Mobil +39 333 867 6045, www.leichtathletik-lana.it
Tourismusverein Lana und Umgebung, Tel.: +39 0473 561 770
www.lana.info

Sabato, 2 aprile 2011

Risveglio primaverile artistico: Schenna fiorisce! & ArtBank



Il motto “Schenna fiorisce”, che sabato dà il via al Festival della salute 2011, può essere letteralmente inteso. “ArtBank” (panchina dell’arte) è il nome del nuovo percorso tematico artistico, un variegato programma di arte contemporanea e fantasie botaniche. Nell’ambito di un vernissage e di una visita guidata, arricchiti da letture e musica, verrà presentato il progetto artistico e il percorso tematico fiorito. Verranno inoltre divulgati in modo originale testi di Sonja Steger, Anne Marie Pircher, Oswald Waldner e Anita Pichler. Hanno contribuito ad organizzare l’iniziativa le artiste Sabine Auer e Judith Klotzner, di Schenna, e i giardinieri dei Giardini di Castel Trauttmansdorff. Prendete posto su panchine un po’ particolari e brindate con noi alla primavera.

Orario: ore 16.30 inaugurazione del percorso tematico artistico “ArtBank”, ore 18.00 manifestazione di apertura del Festival della salute con musica

Punto di ritrovo: Schenna, centro del paese

Informazioni e iscrizioni: La partecipazione è gratuita, non è necessario prenotarsi. Associazione Turistica di Schenna,
Tel.: 0473 945 669, www.schenna.com

Lana in corsa – Fit for fun 2011



Correre per il piacere di muoversi e di sentirsi vitali, tenersi in forma con un’alimentazione sana e uno stile di vita consapevole... questa è la filosofia fondativa della manifestazione “Lana corre - Fit for fun 2011”. Corsa individuale, staffetta e un corso di nordic walking divertiranno tutti gli sportivi, sia i professionisti che i dilettanti. Bambini, giovani e adulti sono i benvenuti. Un’attrazione particolare è costituita dagli stand gastronomici e da quelli di informazione e vendita, specializzati su diversi argomenti.

Orario: ore 8.00

Punto di ritrovo: zona sportiva, via Bolzano

Informazioni e iscrizione: SV-Lana Leichtathletik Freizeitclub,
Cell. 333 867 6045, www.leichtathletik-lana.it
Associazione turistica Lana e dintorni, Tel.: 0473 561 770
www.lana.info

Kongress: "Exercise is medicine!" – Before and after



In welche Richtung wird sich die Medizin in Zukunft bewegen? Mit Sicherheit werden folgende zwei Themen einen wichtigen Stellenwert einnehmen: die Gen- und Molekularforschung sowie die Verbesserung der Beziehung zum Patienten in seiner Wahrnehmung als Mensch. Die Gesundheitsvorsorge, allem voran das "sich nicht krank – Fühlen", wird in Zukunft immer mehr an Bedeutung gewinnen. Natürlich stellt die Gesundheitsvorsorge in Ländern mit hoher Bevölkerungsdichte eine große finanzielle Herausforderung dar; die Suche nach ökonomisch umsetzbaren Maßnahmen ist bereits in Gang. Dabei hat die internationale Fachliteratur die sportliche Betätigung als therapeutisch wichtigen Aspekt ausgemacht. Ziel des Kongresses ist es demnach, diese Themen mit Blick auf die Prävention und die Rehabilitation zu vertiefen und die relevanten nationalen und internationalen Erfahrungen auszutauschen.

Uhrzeit: 15.00 – 17.00 Uhr

Ort: Kurhaus Meran

Info & Anmeldung: Anmeldungen online über das Internetportal www.dmcitaliasrl.com oder anhand des ausgefüllten Anmeldeformulars, welches mit der Kopie der Einzahlungsbestätigung oder mit Bankscheck versehen, per Fax an die Nummer + 39 051 991 2164 oder per e-mail an info@dmcitaliasrl.com gesendet werden kann. Einschreibgebühr € 130,00 + MwSt, Einschreibgebühr für Studenten und Auszubildende € 70,00 + MwSt

Runder Tisch: Gesundheitserziehung und Kommunikation



Runder Tisch zum Thema "Gesundheitserziehung und Kommunikation" mit Nicoletta Carbone (Journalistin Radio 24 - Rubrik "Essere e Benessere" – "Sein und Wohlbefinden", Michele di Cesare (Sportjournalist), Rudy Tavana (ehemaliger betreuender Arzt der Fußballmannschaft Milan), Dr. med. univ. Christian Thuile, Richard Theiner (Landesrat für Gesundheit, Sozialwesen und Familie der Autonomen Provinz Bozen), Enrico Pierotti (Präsident des Südtiroler Zentrums "cultura fisica e sport").

Uhrzeit: 17.00 – 18.00 Uhr

Ort: Kurhaus Meran

Info & Anmeldung: Rahmenveranstaltung des Kongresses „Exercise is medicine“, in der Einschreibgebühr inbegriffen.

Congresso: "Exercise is medicine!" – Before and after



Come sarà la medicina del futuro? Sicuramente orientata verso due temi principali, la ricerca in ambito genetico e molecolare e, contemporaneamente, il recupero di un rapporto umano con il paziente quale persona. Su questo secondo tema la prevenzione delle malattie ("il non sentirsi malati") avrà sempre più importanza. Naturalmente l'estensione della prevenzione a vaste aree di popolazione pone problemi di sostenibilità finanziaria ed è in corso la ricerca di strumenti facilmente ed economicamente applicabili. In tal senso, la letteratura scientifica internazionale ha individuato l'esercizio come vero e proprio fattore terapeutico. Obiettivo del convegno è quindi quello di approfondire tali temi sia in ambito preventivo sia in ambito riabilitativo, portando a confronto le esperienze italiane ed estere.

Orario: ore 15.00 – 17.00

Luogo: Kurhaus Merano

Informazioni e iscrizione: Iscrizioni online sul sito

www.dmcitaliasrl.com oppure scaricando la scheda di iscrizione che potrà essere inviata via fax al numero 051 991 2164 o tramite e-mail a info@dmcitaliasrl.com unitamente alla copia del bonifico bancario o assegno bancario. Quota d'iscrizione € 130,00 + IVA, quota di iscrizione studenti e specializzandi € 70,00 + IVA

Tavola rotonda: Educazione alla salute e comunicazione



Tavola rotonda sul tema "Educazione alla salute e comunicazione" con Nicoletta Carbone (giornalista Radio 24 - rubrica Essere e Benessere), Michele di Cesare (giornalista sportivo), Rudy Tavana (ex medico del Milan), Dr. med. univ. Christian Thuile, Richard Theiner (assessore alla sanità e alle politiche sociali della Provincia autonoma di Bolzano), Enrico Pierotti (presidente del Centro prov.le altoatesino cultura fisica e sport).

Orario: 17.00 – 18.00 Uhr

Luogo: Kurhaus Meran

Informazioni e iscrizione: parte integrante del congresso "Exercise is medicine", compresa nella quota d'iscrizione.

Sonntag, 3. April 2011

Kongress: "Exercise is medicine!" – Before and after



In welche Richtung wird sich die Medizin in Zukunft bewegen? Mit Sicherheit werden folgende zwei Themen einen wichtigen Stellenwert einnehmen: die Gen- und Molekularforschung sowie die Verbesserung der Beziehung zum Patienten in seiner Wahrnehmung als Mensch. Die Gesundheitsvorsorge, allem voran das "sich nicht krank – Fühlen", wird in Zukunft immer mehr an Bedeutung gewinnen. Natürlich stellt die Gesundheitsvorsorge in Ländern mit hoher Bevölkerungsdichte eine große finanzielle Herausforderung dar; die Suche nach ökonomisch umsetzbaren Maßnahmen ist bereits in Gang. Dabei hat die internationale Fachliteratur die sportliche Betätigung als therapeutisch wichtigen Aspekt ausgemacht. Ziel des Kongresses ist es demnach, diese Themen mit Blick auf die Prävention und die Rehabilitation zu vertiefen und die relevanten nationalen und internationalen Erfahrungen auszutauschen.

Uhrzeit: 9.30 – 13.00 Uhr

Ort: Kurhaus Meran

Info & Anmeldung: Anmeldungen online über das Internetportal www.dmcitaliasrl.com oder anhand des ausgefüllten Anmeldeformulars, welches mit der Kopie der Einzahlungsbestätigung oder mit Bankscheck versehen, per Fax an die Nummer + 39 051 991 2164 oder per e-mail an info@dmcitaliasrl.com gesendet werden kann. Einschreibegebühr € 130,00 + Mwst, Einschreibegebühr für Studenten und Auszubildende € 70,00 + Mwst

Runder Tisch: Die Rehabilitation des Sportlers



Runder Tisch zum Thema der "Rehabilitation des Sportlers" mit Michele Di Cesare (il Nuovo Calcio), Diana Bianchedi, Fabrizio Tencone, Gianluca Melegati, Vincenzo Pincolini.

Uhrzeit: 13.00 – 14.00 Uhr

Ort: Kurhaus Meran

Info & Anmeldung: Rahmenveranstaltung des Kongresses „Exercise is medicine“, in der Einschreibegebühr inbegriffen.

Domenica, 3 aprile 2011

Congresso: "Exercise is medicine!" – Before and after



Come sarà la medicina del futuro? Sicuramente orientata verso due temi principali, la ricerca in ambito genetico e molecolare e, contemporaneamente, il recupero di un rapporto umano con il paziente quale persona. Su questo secondo tema la prevenzione delle malattie ("il non sentirsi malati") avrà sempre più importanza. Naturalmente l'estensione della prevenzione a vaste aree di popolazione pone problemi di sostenibilità finanziaria ed è in corso la ricerca di strumenti facilmente ed economicamente applicabili. In tal senso, la letteratura scientifica internazionale ha individuato l'esercizio come vero e proprio fattore terapeutico. Obiettivo del convegno è quindi quello di approfondire tali temi sia in ambito preventivo sia in ambito riabilitativo, portando a confronto le esperienze italiane ed estere.

Orario: ore 9.30 – 13.00

Luogo: Kurhaus Merano

Informazioni e iscrizione: Iscrizioni online sul sito

www.dmcitaliasrl.com oppure scaricando la scheda di iscrizione che potrà essere inviata via fax al numero 051 991 2164 o tramite e-mail a info@dmcitaliasrl.com unitamente alla copia del bonifico bancario o assegno bancario. Quota di iscrizione € 130,00 + IVA, quota d'iscrizione studenti e specializzandi € 70,00 + IVA

Tavola rotonda: La riabilitazione dello sportivo



Tavola rotonda sul tema della "riabilitazione dello sportivo". Partecipano: Michele Di Cesare (il Nuovo Calcio), Diana Bianchedi, Fabrizio Tencone, Gianluca Melegati, Vincenzo Pincolini.

Orario: ore 13.00 – 14.00

Luogo: Kurhaus Merano

Informazioni e iscrizione: parte integrante del congresso, compresa nella quota d'iscrizione.

Die Kostbarkeit der Stille – Naturser Sonnenberg



Spiritueller Spaziergang mit Buchautor, Natur- und Landschaftsführer Karl Perfler.

Der Verstand kann die Stille nicht hören, aber das Herz hört sie. Wir können eintreten durch das Tor der Stille und uns tiefer und tiefer hinein fallen lassen in diesen Raum von Nicht-Verstand und Nicht-Ich ... bis nichts mehr bleibt als Stille, als Liebe – unendlicher weiter Raum. Kein Lärm der Gedanken, kein Lärm der Zeit. Und gleichzeitig bleiben wir ganz Mensch – ganz da – ganz wach – ganz lebendig – ganz fühlend.

Uhrzeit: 10.00 – ca. 16.00 Uhr

Treffpunkt: St. Prokulus Kirche Naturns

Teilnahmegebühr: 25,00 € pro Person inkl. kleine Verpflegung und Musik. Teilnehmerzahl begrenzt.

Info & Anmeldung: Anmeldung erforderlich. Tourismusverein Naturns, Tel.: +39 0473 666 077, www.naturns.it

Südtiroler Bauernmarkt



Bauern aus der näheren und weiteren Umgebung bieten auf dem überdachten Raiffeisenplatz in Schenna ihre Schätze an: Neben Köstlichkeiten aus Garten, Feld und Keller gibt es auch Südtiroler Handwerkskunst zu bestaunen und auf die Kleinen wartet ein buntes Kinderprogramm. Zum „Halbmittag“ und zur „Marende“ bereiten selbst gemachte Spezialitäten Gaumenfreuden und das Markttreiben wird musikalisch umrahmt.

Uhrzeit: 10.00 – 18.00 Uhr

Ort: Raiffeisenplatz Schenna Dorfzentrum

Info: Tourismusverein Schenna, Tel.: +39 0473 945 669
www.schenna.com



Il valore del silenzio – Monte Sole di Naturno



Passaggiata spirituale con Karl Perfler, autore e guida naturalistica e paesaggistica.

La ragione non è in grado di ascoltare il silenzio, mentre il cuore sì. Possiamo oltrepassare la porta del silenzio e lasciarci andare, inoltrandoci in questo spazio di non-ragione e non-io... fino a che non rimane nient'altro che silenzio e amore – uno spazio infinitamente vasto. Senza il rumore dei pensieri, né quello del tempo. Ed allo stesso tempo restiamo presenti in quanto esseri umani, vivi e senzienti.

Orario: ore 10.00 – 16.00 circa

Punto di ritrovo: chiesa di San Procolo, Naturno

Informazioni e iscrizione: Quota d'iscrizione: 25,00 € a persona incluse merenda e musica. Numero di partecipanti limitato. Richiesta d'iscrizione. Associazione turistica di Naturno, Tel.: 0473 666 077, www.naturns.it



Mercato contadino sudtirolese



In piazza Raiffeisen, al coperto, i contadini dei dintorni offrono i propri tesori: oltre alle prelibatezze provenienti dai giardini, dai campi e dalle cantine, verranno proposti prodotti dell'artigianato locale, mentre un articolato programma di intrattenimenti allietterà i più piccini. A metà mattinata e nel pomeriggio si potranno gustare specialità gastronomiche fatte in casa accompagnate da musiche folcloristiche.

Orario: ore 10.00 – 18.00

Luogo: piazza Raiffeisen, Schenna centro

Informazioni: Associazione Turistica di Schenna, Tel.: 0473 945669, www.schenna.com

Besuch am Bio-Bauernhof Obniederhof im Schnalstal mit Verkostung hofeigener Produkte



Am Biobauernhof Obniederhof in Unser Frau im Schnalstal wird auf anschauliche Weise dargestellt, wo und wie gesunde Lebensmittel entstehen. Der direkte Kontakt mit den Tieren am Hof und das Verkosten hofeigener Bioprodukte schärfen die Wahrnehmung für wertvolle und gesunde Ernährung.

Uhrzeit: 10.00 – ca. 12.00 Uhr

Treffpunkt: Obniederhof in Unser Frau, Schnalstal

Teilnahmegebühr: 5,00 € pro Person

Info & Anmeldung: Anmeldung erforderlich bis 20.00 Uhr am Vortag beim Obniederhof, Tel.: +39 0473 669 685 oder Mobil +39 335 708 6786

Panoramawanderung mit Kräuterexpertin Irmgard Moosmair



Bei einer leichten Kurzwanderung erfahren Sie Interessantes über Land und Leute, über Wander- und Freizeitmöglichkeiten in und um Naturns sowie über wertvolle Frühjahrskräuter und Wildgemüse. Diese helfen im Frühjahr, unsere Zellen zu erneuern und den Organismus wieder in Schwung zu bringen.

Uhrzeit: 10.00 – ca. 13.00 Uhr

Treffpunkt: Tourismusverein Naturns

Info & Anmeldung: Keine Anmeldung erforderlich, Teilnahme kostenlos. Tourismusverein Naturns, Tel.: +39 0473 666 077 www.naturns.it

Fitness Check im Fitness Center der Terme Meran



Fit und vital in den Frühling: Vorgespräch mit einem Fitness-trainer sowie Fitness-Kardiotest, Dehnungstest und Belastbarkeit der Muskeln.

Uhrzeit: 15.30 – 18.30 Uhr sowie Donnerstag, 7. April 2011 von 9.30 Uhr bis 12.30 Uhr

Ort: Terme Meran

Teilnahmegebühr: 30,00 € pro Person

Info & Anmeldung: Anmeldung erforderlich
Therme Meran, Tel.: +39 0473 252 000, www.thermemeran.it

Visita all'agriturismo biologico Obniederhof in Val Senales con degustazione di prodotti di propria produzione



Nell'agriturismo biologico Obniederhof a Madonna, in Val Senales, viene mostrato con chiarezza come e da dove derivano alimenti sani e biologici. Il contatto diretto con gli animali del maso e la degustazione di prodotti biologici di produzione propria aiutano ad avvicinarsi ad un'alimentazione ricca e sana.

Orario: ore 10.00 – 14.30 circa

Punto di ritrovo: Ötzi Bike Academy

Quota d'iscrizione: 5,00 € a persona

Informazioni e iscrizione: Richiesta d'iscrizione fino alle ore 20.00 del giorno precedente presso l'Obniederhof, Tel.: 0473 669 685; Cell. 335 708 6786

Escursione panoramica con l'esperta di erbe officinali Irmgard Moosmair



Durante questa breve escursione si riceveranno interessanti informazioni sulla località di Naturno (il luogo, gli abitanti, le attività escursionistiche e quelle ricreative), ma anche sulle preziose erbe primaverili e sulle verdure selvatiche che, in primavera, aiutano le cellule a rinnovarsi e a dare nuovo slancio all'organismo.

Orario: ore 10.00 – 13.00 circa

Punto di ritrovo: Associazione turistica di Naturno

Informazioni e iscrizione: Non è necessario iscriversi, la partecipazione è gratuita. Associazione turistica di Naturno, Tel.: 0473 666 077, www.naturns.it

Fitness check al Fitness Center delle Terme Merano



Per affrontare la primavera in forma e con vitalità: colloquio preliminare con un istruttore di fitness e test cardiovascolare, test di flessibilità e di forza muscolare.

Orario: ore 15.30 – 18.30 e giovedì 7 aprile ore 9.30 – 12.30

Luogo: Terme Merano

Quota d'iscrizione: 30,00 € a persona

Informazioni: È necessario iscriversi
Terme Merano, Tel.: 0473 252 000, www.termemerano.it

Wege zum bewussten Sein und Ankommen Musikalischer und literarischer Spaziergang



Frühlingswanderung mit Karl Perfler. Alte Häuser und alte Wege erzählen von ihrer Vergangenheit. Diese schenkt uns bewusste Gegenwart: in Bezug auf Heimat und auf uns selbst. Wir entdecken die Wurzeln und machen uns selbst frei und leer für bewusst gelebte Gegenwart. Der beginnende Frühling bringt Aufbruchstimmung. Wir sind uns selbst nah, selbst bewusst. Klassische Musik und Literatur begleiten diese Zeit- und Gedankenreise. Abschluss in der Pfarrkirche.

Uhrzeit: 10.00 – 17.00 Uhr

Treffpunkt: Tourismusverein Algund

Teilnahmegebühr: € 25,00 pro Person inkl. Führung, Musik und kleine Verpflegung unterwegs

Info & Anmeldung: Tourismusverein Algund,
Tel.: +39 0473 448 600, www.algund.com

Nordic-Walking-Technikkurs mit Trainer Daniel



Nordic Walking ist ein beliebtes Ganzkörper-Training mit harmonischen Bewegungsabläufen und ein wirkungsvolles Fitnessprogramm. Erlernen Sie die richtige Nordic-Walking-Technik mit speziellen Tipps & wertvollen Ratschlägen auf der Nordic-Walking-Strecke Schenna – Mitterplattweg. Der diplomierte Trainer Daniel unterstützt Sie, um Ihre Technik noch effizienter zu gestalten.

Uhrzeit: 9.30 Uhr

Treffpunkt: Tourismusverein Schenna

Teilnahmegebühr: 7,00 € pro Person mit GuestCard

Info & Anmeldung: Tourismusverein Schenna,
Tel.: +39 0473 945 669, www.schenna.com



Percorsi verso la consapevolezza Passeggiata musicale e letteraria



Escursione primaverile con Karl Perfler. Antiche case e sentieri ci raccontano il loro passato, regalandoci consapevolezza nel presente - in riferimento alle origini e a noi stessi. Scopriamo le nostre radici e liberiamo la nostra mente. La primavera incipiente porta un'atmosfera di rinnovamento. Letteratura e musica classica accompagnano questo viaggio nel tempo e nei pensieri, che si concluderà nella chiesa parrocchiale.

Orario: ore 10.00 – 17.00

Punto di ritrovo: chiesa parrocchiale di Lagundo

Informazioni e iscrizione: Quota d'iscrizione: € 25,00 a persona incluse guida, musica e merenda

Associazione turistica di Lagundo, Tel.: 0473 448 600
www.lagundo.com



Corso d'introduzione al nordic walking con l'istruttore Daniel



Il nordic walking è uno sport molto popolare, che coinvolge tutto il corpo grazie a movimenti armoniosi e a un efficace programma fitness. Ne imparerete la tecnica corretta, sul percorso di nordic walking Schenna – Mitterplattweg, supportati dai preziosi suggerimenti di Daniel, istruttore diplomato, che vi aiuterà a rendere tale tecnica ancora più efficiente.

Orario: ore 9.30

Punto di ritrovo: Ufficio turistico di Schenna

Quota d'iscrizione: 7,00 € con la GuestCard

Informazioni e iscrizione: Associazione Turistica di Schenna,
Tel.: 0473 945 669, www.schenna.com

Genussbiken: Burgentour rund um Naturns



Mit den professionellen Bikeguides der Ötzi Bike Academy radeln Sie durch die blühenden Obstplantagen, mit Blick auf Schloss Dornsberg, Schloss Juval und Schloss Kastelbell. Der Wegverlauf führt vom Dorfzentrum in Naturns nach Dornsberg, Plaus und Rabland und über den Etschdammradweg als kleine Variante wieder retour nach Naturns. Wer noch weiter in die Pedale treten möchte, bleibt on Tour in Richtung Vinschgau nach Staben, Tschars und Kastelbell. Dort erwartet Sie im Gasthof Gstirnerkeller eine kleine Weinverkostung und Stärkung bevor es in angenehmer Neigung wieder zurück nach Naturns zurück geht.

Uhrzeit: 10.00 – ca. 14.30 Uhr

Treffpunkt: Ötzi Bike Academy, Naturns

Info & Anmeldung: Teilnahmegebühr € 5,00 pro Person.

Nischler Klaus, Mobil +39 347 130 0926



Gesund und spritzig bleiben mit Kneipp



In einer Welt voller Überreize wieder genauer hinhören und besser spüren was wir brauchen: Fitter, gesünder und ausgeglichener durch das Leben gehen, mit wertvollen Tipps aus der Gesundheitslehre nach Pfarrer Kneipp. Bei einer Führung auf der Gesundheitsanlage nach Kneipp in Tisens-Prissian erfahren Sie unter anderem bei einem kneippischen Kaffee von der belebenden Wirkung der Wasserkuren des berühmten Hydrotherapeuten.

Uhrzeit: 14.30 Uhr

Ort: Gesundheitsanlage nach Kneipp in Prissian

Info & Anmeldung: Die Teilnahme ist kostenlos.

Tourismusverein Tisens-Prissian, Tel.: +39 0473 920 822

www.tisensprissian.com

Cicloturismo: itinerario lungo i castelli nei dintorni di Naturno



Accompagnati dalle guide professioniste della Ötzi Bike Academy, si percorrono in bicicletta i frutteti in fiore, passando in rassegna Castel Taranto, Castel Juval e Castelbello.

Il percorso porta dal centro di Naturno verso Castel Taranto, Plaus e Rablà e percorrendo la pista ciclabile Lungoadige, ritorna a Naturno. Chi desidera pedalare ancora prosegue in direzione Val Venosta verso Stava, Ciardes e Castelbello. Qui, nella locanda Gstirnerkeller, vi attende un piccolo ristoro con degustazione di vino prima di ritornare a Naturno seguendo un percorso in piacevole pendenza.

Orario: ore 10.00 – 14.30 circa

Punto di ritrovo: Ötzi Bike Academy

Quota d'iscrizione: 5,00 € a persona

Informazioni e iscrizione:

presso Nischler Klaus: Cell. 347 130 0926

Restare sani e vitali con il metodo Kneipp



Nella concitazione della vita odierna è importante imparare ad ascoltare e a percepire ciò di cui si ha bisogno: preziosi suggerimenti basati sulla teoria salutistica dell'abate Kneipp aiuteranno a vivere in modo più sano ed equilibrato. Questa visita guidata all'impianto Kneipp a Tesimo-Prissiano, accompagnata con un caffè Kneipp, vi avvicinerà alle cure a base d'acqua del noto terapeuta e al loro effetto stimolante.

Orario: ore 14.30

Luogo: impianto Kneipp a Prissiano

La partecipazione è gratuita.

Informazioni e iscrizione:

Associazione turistica Tesimo-Prissiano, Tel.: 0473 920 822

www.tisensprissian.com

Dienstag, 5. April 2011

Schnuppertag Radoninhalationen in der Therme Meran



Erklärungen zum Thermalwasser und zur Radoninhalation mit dem Sanitätsdirektor Dr. Salvatore Lo Cunsolo sowie die Möglichkeit kostenlos eine Radoninhalation zu testen.

Uhrzeit: 10.00 – 12.00 Uhr, sowie 12. April 2011

Ort: Therme Meran

Info & Anmeldung: Die Teilnahme ist kostenlos.

Therme Meran, Tel.: +39 0473 252 000, www.thermemeran.it

Die Botschaft von den Bergen und die Reise zum Meer: Wir sind im Fluss – selbstbewusst



Wanderung mit Karl Perfler: Im Kloster Steinach bereiten wir uns bei Musik von W. A. Mozart für die Begegnung mit „unserem Fluss“ vor. An der jungen Etsch steigen wir ins Flussbett, beobachten das Wasser und werden Teil seiner Melodie. Die Wassertropfen haben unterwegs Leben verschenkt an die Pflanzen, Tiere, an die Luft und die Erde – und an die Menschen in den Tälern und Dörfern. Sie haben verschiedene Wege hinter sich, haben eigene Identitäten. Wie viel wird jetzt, da sie zum Meer unterwegs sind, von ihren Einzigartigkeiten übrig bleiben? Und von unseren – im Fluss des Lebens?

Uhrzeit: 10.00 – 17.00 Uhr

Treffpunkt: Tourismusverein Algund

Teilnahmegebühr: 25,00 € pro Person inkl. Führung, Musik und kleine Verpflegung.

Info & Anmeldung: Tourismusverein Algund,

Tel.: +39 0473 448 600, www.algund.com

Martedì, 5 aprile 2011

Giornata di prova per le inalazioni al radon presso le Terme Merano



Il Direttore Sanitario Dr. Salvatore Lo Cunsolo parlerà dell'acqua termale e delle inalazioni al radon. Si potrà fare inoltre un'inalazione gratuita per conoscere questo tipo di trattamento.

Orario: ore 10.00 – 12.00 e martedì 12 aprile 2011

Luogo: Terme Merano

Informazioni e iscrizione: La partecipazione è gratuita
Terme Merano, Tel.: 0473 252 000, www.termemerano.it

Il messaggio delle montagne e il viaggio verso il mare. Partecipiamo al flusso con consapevolezza



Escursione con Karl Perfler: nel convento di Steinach, accompagnati dalla musica di W. A. Mozart, ci prepariamo all'incontro con il "nostro flusso vitale". Seguiamo il percorso dell' Adige e ne osserviamo l'acqua, divenendo parte della sua melodia. Le gocce d'acqua, lungo il loro corso, hanno donato vita alle piante, agli animali, alla terra ed agli abitanti di valli e villaggi. Hanno percorso diverse vie e hanno proprie identità: cosa resta delle loro particolarità ora che sono in viaggio verso il mare? E cosa resta delle nostre particolarità nel flusso della vita?

Orario: ore 10.00 – 17.00

Punto di ritrovo: Associazione turistica di Lagundo

Quota d'iscrizione: € 25,00 a persona incluse guida, musica e merenda

Informazioni e iscrizione: Associazione turistica di Lagundo,

Tel.: 0473 448 600, www.lagundo.com



Wasser – ein Lebenselixier. Wanderung am Marlinger Waalweg



Ausgangspunkt der leichten Wanderung mit dem Referenten Dr. Andreas Folie ist das Kirchlein St. Felix mit seiner Heilquelle. Wir hören von der Bedeutung des Wassers in der Religion, von den Heilquellen in ihrer religiösen und medizinischen Bedeutung für die Menschen der vergangenen Jahrhunderte. Entlang des Marlinger Waalweges erhalten die Teilnehmer historische Einblicke zu den alten Wasserwegen in Südtirol und speziell zum Marlinger Waalweg und reflektieren den Stellenwert des Wassers als universeller Lebensspender in seiner Bedeutung für die menschliche Gesundheit. Beim Tauferer Bad stehen äußerliche Anwendungen des Wassers frei. Gegen 12.30 Uhr schließt die Exkursion mit einem Imbiss lokaler Produkte.

Uhrzeit: 9.00 – ca. 14.00 Uhr

Treffpunkt: Kirchplatz in Marling, vor dem Tourismusbüro

Teilnahmegebühr: 6,00 €; mit GuestCard 5,00 €

Info & Anmeldung: Tourismusverein Marling innerhalb

Montag, 4. April 2011 – 17.00 Uhr

Tel.: +39 0473 447147, mail@marling.info



Mit dem Apfel Gesundheit genießen



Wir laden Sie zu einer Apfelverkostung und Führung durch die Obstwiesen beim Schupfer Hof in Naturns ein. Edith Schweitzer erzählt über die hiesigen Anbaumethoden und die Vielfalt dieser Symbolfrucht für Vitalität und Fruchtbarkeit.

Uhrzeit: 10.00 – ca. 13.00 Uhr

Treffpunkt: Tourismusverein Naturns

Info & Anmeldung: Anmeldung erforderlich. Die Teilnahme ist kostenlos. Tourismusverein Naturns, Tel.: +39 0473 666 077

www.naturns.it

Acqua, elisir della vita. Escursione lungo il Waalweg di Marlenigo



Questa facile escursione, accompagnata da Dott. Andreas Folie, parte dalla chiesetta di San Felice con la sua fonte terapeutica. Si parlerà del significato dell'acqua nella religione e del significato, dal punto di vista religioso e medico, delle fonti terapeutiche per le persone dei secoli scorsi. Lungo il Waalweg di Marlenigo si potrà avere un'immagine storica delle antiche vie d'acqua in Alto Adige e riflettere sull'importanza vitale dell'acqua a livello universale e per la salute degli esseri umani. Presso il Bagno Taufer si potrà usufruire liberamente delle applicazioni esterne dell'acqua. Verso le 12.30, uno spuntino con prodotti locali concluderà l'escursione.

Orario: ore 9.00 – 14.00 circa

Punto di ritrovo: piazza Chiesa a Marlenigo, davanti all'Ufficio Turistico

Quota d'iscrizione: 5,00 € con GuestCard, 6,00 € senza

Informazioni e iscrizione: Associazione turistica di Marlenigo entro lunedì, 4 aprile ore 17.00: Tel.: 0473 447147

mail@marling.info



Restare in salute con la mela

Vi invitiamo ad una degustazione di mele con visita guidata ai frutteti dello Schupfer Hof di Naturno. Edith Schweitzer illustra i metodi di coltivazione locali e la varietà di questo frutto simbolo di vitalità e fertilità.

Orario: ore 10.00 – 13.00 circa

Punto di ritrovo: Associazione turistica di Naturno

Informazioni e iscrizione: Richiesta d'iscrizione. La partecipazione è gratuita. Associazione turistica di Naturno,

Tel.: 0473 666 077, www.naturns.it



Hexensauna

Spezielle „Hexenaufgüsse“, besondere Peelings, frische Früchte und ausgewählte Tees garantieren ein Saunaerlebnis der besonderen Art in einer harmonisch entspannten Atmosphäre. Exklusiv für Frauen.

Uhrzeit: 15.00 – 22.30 Uhr

Ort: Erlebnisbad Naturns

Teilnahmegebühr: 16,40 € pro Person; mit GuestCard 15,40 €

Info: Nur für Frauen. Erlebnisbad Naturns,
Tel.: +39 0473 668 036, www.erlebnisbad.it



Nordic-Walking Schnupperkurs

Nordic Walking fördert, ohne zu überfordern und ist beliebt als ein sanftes, aber wirksames Ganzkörper-Training im Freien. Bei dieser Einsteiger-Tour erhalten Sie eine erste Einführung in die Bewegungsabläufe des Nordic Walking und deren Auswirkungen auf Muskulatur und Organismus. Bitte in Sportbekleidung und gutem Schuhwerk erscheinen.

Uhrzeit: 10.00 – ca. 12.00 Uhr

Treffpunkt: Tourismusverein Naturns

Info & Anmeldung: Keine Anmeldung erforderlich. Die Teilnahme mit der GuestCard ist kostenlos, inklusive Stöckerverleih. Tourismusverein Naturns, Tel.: +39 0473 666 077
www.naturns.it



Kulinarische Genusswanderung mit Irmgard Moosmaier

Frühlingserwachen in Naturns! Genuss für alle Sinne. Kommen Sie mit auf eine kulinarische Wanderung, bei der wir Altbewährtes auf neue Weise entdecken und genießen.

Uhrzeit: 10.00 – 12.00 Uhr

Treffpunkt: Tourismusverein Naturns

Teilnahmegebühr: 15,00 € pro Person

Info & Anmeldung: Anmeldung erforderlich. Tourismusverein Naturns, Tel.: +39 0473 666 077, www.naturns.it



Sauna delle streghe

Speciali getti di vapore, peeling particolari, frutta fresca e una selezione di tè assicurano un'esperienza in sauna molto particolare, in un'atmosfera armoniosa e rilassata. Riservato alle donne.

Orario: ore 15.00 – 22.30

Luogo: Acquavventura Naturno

Quota d'iscrizione: 16,40 € a persona; 15,40 € con GuestCard; 13,40 € per i residenti in provincia.

Info: Solo per donne. Acquavventura Naturno,
Tel.: 0473 668 036, www.erlebnisbad.it



Corso base di nordic walking

Il nordic walking, praticato all'aperto, stimola senza sovraccaricare e costituisce una forma di allenamento che, pur coinvolgendo tutto il corpo, risulta delicata ma efficace. Questa breve escursione studiata per i principianti fornirà le informazioni di base sui movimenti del nordic walking e sul loro influsso sulla muscolatura e sull'organismo. Indossare indumenti sportivi e scarpe adatte.

Orario: ore 10.00 – 12.00 circa

Punto di ritrovo: Associazione turistica di Naturno

Informazioni e iscrizione: Non è necessario iscriversi. La partecipazione è gratuita con la GuestCard, incluso noleggio dei bastoncini. Associazione turistica di Naturno,
Tel.: 0473 666 077, www.naturns.it



Escursione culinaria con Irmgard Moosmaier

Risveglio primaverile a Naturno! Un piacere per tutti i sensi: questa escursione culinaria vi farà scoprire e gustare sapori tradizionali in modo del tutto nuovo.

Orario: ore 10.00 – 12.00

Punto di ritrovo: Associazione turistica di Naturno

Quota d'iscrizione: 15,00 € a persona

Informazioni e iscrizione: Richiesta d'iscrizione. Associazione turistica di Naturno, Tel.: 0473 666 077, www.naturns.it



Natur pur für die ganze Familie



Natur-, Sinnerfahrungs- und Bewegungsspiele (für Kinder ab 6 Jahren) mit unseren Naturexperten. Auf einer abwechslungsreichen Wanderung zum „Gsindboden“ lassen wir unserer Kreativität, unserem Entdeckergeist und unserer Spiellust freien Lauf und staunen über die Einzigartigkeit der Natur im Frühling.

Uhrzeit: 10.00 – ca. 15.00 Uhr

Treffpunkt: Parkplatz beim Restaurant Waldschenke, Naturns

Info & Anmeldung: Die Teilnahme mit der GuestCard ist kostenlos. Anmeldung erforderlich. Tourismusverein Naturns, Tel.: +39 0473 666 077, www.naturns.it



Gesund und spritzig bleiben mit Kneipp



In einer Welt voller Überreize wieder genauer hinhören und besser spüren was wir brauchen: Fitter, gesünder und ausgeglichener durch das Leben gehen, mit wertvollen Tipps aus der Gesundheitslehre nach Pfarrer Kneipp. Bei einer Führung auf der Gesundheitsanlage nach Kneipp in Tisens-Prissian erfahren Sie unter anderem bei einem kneippischen Kaffee von der belebenden Wirkung der Wasserkuren des berühmten Hydrotherapeuten.

Uhrzeit: 14.30 Uhr

Ort: Gesundheitsanlage nach Kneipp in Prissian

Info & Anmeldung: Die Teilnahme ist kostenlos.

Tourismusverein Tisens-Prissian, Tel.: +39 0473 920 822
www.tisensprissian.com

Natura pura per tutta la famiglia



Giochi nella natura, sensoriali e di movimento (per bambini a partire da 6 anni) con i nostri esperti naturalisti. Durante una movimentata escursione in direzione “Gsindboden”, daremo libera espressione alla nostra creatività, al nostro spirito di avventura e alla nostra voglia di giocare, ammirando l'incomparabile bellezza della natura in primavera.

Orario: ore 10.00 – 15.00 circa

Punto di ritrovo: parcheggio presso il ristorante Waldschenke

Informazioni e iscrizione: La partecipazione con la GuestCard è gratuita. Richiesta d'iscrizione.

Associazione turistica di Naturno, Tel.: 0473 666 077
www.naturns.it

Restare sani e vitali con il metodo Kneipp



Nella concitazione della vita odierna è importante imparare ad ascoltare e a percepire ciò di cui si ha bisogno: preziosi suggerimenti basati sulla teoria salutistica dell'abate Kneipp aiuteranno a vivere in modo più sano ed equilibrato. Questa visita guidata all'impianto Kneipp a Tesimo-Prissiano, accompagnata con un caffè Kneipp, vi avvicinerà alle cure a base d'acqua del noto terapeuta e al loro effetto stimolante.

Orario: ore 14.30

Luogo: impianto Kneipp a Prissiano

Informazioni e iscrizione: La partecipazione è gratuita.

Associazione turistica Tesimo-Prissiano, Tel.: 0473 920 822
www.tisensprissian.com



Energiewanderung



Leichte Wanderung in Dorf Tirol und Umgebung in Verbindung mit Energieaufladeübungen, um in der aufsteigenden Kraft des Frühlings Energie zu tanken und das allgemeine Wohlbefinden zu fördern.

Uhrzeit: 10.00 – 13.00 Uhr

Treffpunkt: Tourismusverein Dorf Tirol

Teilnahmegebühr: 8,00 € pro Person

Info & Anmeldung: Tourismusverein Dorf Tirol,
Tel.: +39 0473 923 314, www.dorf-tirol.it

Wanderung zum Bio-Bauernhof „Niedersteinhof“



Walter Moosmair, Italiens Jungbergbauer des Jahres 2007, lässt die Gäste hinter die Kulissen seines Bio-Bauernhofs blicken und stellt ihnen das „Südtiroler Bergwiesenheu“ vor, welches zahlreiche Hotels für deren Heubäder verwenden. Es werden typische bäuerliche Produkte aufgetischt und verkostet, unter anderem auch die Milchprodukte der einzigen Biokäserei Südtirols, welche sich im Passeiertal befindet.

Uhrzeit: 9.00 – 16.00 Uhr, davon ca. 3,5 Stunden Gehzeit hin und retour (300 Höhenmeter)

Treffpunkt: Tourismusbüro St. Leonhard

Teilnahmegebühr: 12,00 € (inkl. Essen und Getränke)

Info & Anmeldung: Tourismusverein Passeiertal,
Tel.: +39 0473 656 188, www.passeiertal.it



Escursione energetica



Escursione facile a Tirolo e dintorni, associata ad esercizi energetici per fare il pieno della forza che ci dona la primavera e favorire il benessere generale.

Orario: ore 10.00 – 13.00

Punto di ritrovo: Associazione turistica Tirolo

Quota d'iscrizione: 8,00 € a persona

Informazioni e iscrizione: Associazione turistica Tirolo,
Tel.: 0473 923 314, www.dorf-tirol.it



Escursione all'agriturismo biologico Niedersteinhof a Gomion presso San Leonardo



Walter Moosmair, miglior giovane contadino di montagna d'Italia del 2007, consente agli ospiti uno sguardo dietro le quinte del suo agriturismo biologico e presenta il “fieno d'alta montagna sudtirolese”, che numerosi alberghi utilizzano per i propri bagni di fieno. Si assaggeranno tipici prodotti contadini, come i latticini dell'unico caseificio biologico dell'Alto Adige, che si trova in Val Passiria.

orario: ore 9.00 – 16.00, di cui 3,5 ore circa di cammino andata e ritorno (300 metri di altitudine)

Punto di ritrovo: Ufficio turistico di San Leonardo

Quota d'iscrizione: 12,00 € (inclusi cibo e bevande)

Informazioni & iscrizione: Associazione turistica Val Passiria,
Tel.: 0473 656 188, www.passeiertal.it

Begegnung mit der Einfachheit und Stille: Marmor, der weiße Stein – Romanik – Sonnenberg. Eine Reise zu unseren Träumen und Wirklichkeiten.



Wanderung mit Karl Perfler: Begegnung mit der Einfachheit und Stille. Mit der Vinschgerbahn führt der Weg in das Tal der jungen Etsch. Große Fenster eröffnen starke Bilder der vorbeiziehenden Landschaft. Wir fahren ins Marmordorf Laas. Alle Wege weiß und ruhende Marmorblöcke ein willkommener Anblick. Der Marmor besteht größtenteils aus versteinerten Lebewesen. Handwerkliches und Schöpferisches schenken dem scheinbar toten Stein Leben. Der Besuch bei einem Marmor-künstler lässt uns dieser geheimnisvollen Verwandlung nachspüren. Nach einem Rundgang durch das weiße Dorf, spazieren wir Richtung Sonnenberg. Erste, mutige Marillenblüten begrüßen uns in der ruhigen Landschaft mit ihren sanften goldenen Hügeln und jungen Gräsern. Die Frühlingssonne wärmt und die Einfachheit wird zur Kostbarkeit. Zurück im Dorf besuchen wir die romanische Apsis der Pfarrkirche von Laas und genießen ein klassisches Konzert. Die Vinschgerbahn wird uns zurück bringen. Am Abend werden vor der Pfarrkirche 400 Kerzenlichter brennen. Sie zeichnen ein Labyrinth, das uns einlädt den Weg zur Mitte zu gehen.

Uhrzeit: 10.00 – 17.00 Uhr

Treffpunkt: Tourismusverein Algund

Teilnahmegebühr: 25,00 € pro Person (ohne Bahnfahrt), inkl. Führung, Musik und kleine Verpflegung.

Info & Anmeldung: Tourismusverein Algund,
Tel.: +39 0473 448 600, www.algund.com



Il marmo, la pietra bianca. Stile romanico e silenzio sul Monte Sole in Val Venosta. Un viaggio tra il sogno e la realtà



Escursione con Karl Perfler: un incontro con la semplicità e il silenzio. La Ferrovia della Val Venosta attraversa la valle dell'Adige, rivelando un paesaggio dalle immagini forti. Arriviamo a Lasa, il paese del marmo, dove ci salutano le strade bianche e i blocchi di marmo immobili. Il marmo è costituito in gran parte da organismi pietrificati. Alla pietra apparentemente morta regala vita l'azione creativa dell'uomo: la visita ad uno scultore ci farà ripercorrere questa misteriosa trasformazione. Dopo un giro in paese, faremo una passeggiata in direzione del Monte Sole. I primi, coraggiosi fiori di albicocco ci salutano nel paesaggio tranquillo dalle dolci colline dorate. Riscaldati dal sole primaverile, scopriamo il valore della semplicità. Una volta tornati al villaggio, visiteremo l'abside romanica della chiesa parrocchiale di Lasa e assisteremo ad un concerto di musica classica. Si farà ritorno con la Ferrovia della Val Venosta. La sera, davanti alla chiesa parrocchiale di Lagundo, 400 candele accese formano un labirinto che ci invita a percorrere il cammino alla ricerca del nostro equilibrio interiore.

Orario: ore 10.00 – 17.00

Punto di ritrovo: Associazione turistica di Lagundo

Quota d'iscrizione: 25,00 € a persona (senza viaggio in treno), incluse guida, musica e merenda.

Informazioni e iscrizione: Associazione turistica di Lagundo,
Tel.: 0473 448 600, www.lagundo.com



Kraft- und Sinnespunkte in Dorf Tirol erleben



Auf einem Streifzug durch Dorf Tirol begleitet Katharina Ladurner die Teilnehmer zu verschiedenen Kraftpunkten in der Landschaft und gibt Tipps zu Energiemassage-Anwendungen für zuhause. Dabei werden mit speziellen Übungen die Sinneswahrnehmungen geschärft und durch bewusstes Atmen eine intensivere Achtsamkeit verspürt.

Uhrzeit: 10.00 – 13.00 Uhr

Treffpunkt: Tourismusverein Dorf Tirol

Teilnahmegebühr: 5,00 € pro Person

Info & Anmeldung: Tourismusverein Dorf Tirol,

Tel.: +39 0473 923 314, www.dorf-tirol.it



Frühlingserwachen im Labyrinthgarten Kränzelhof mit Kontemplationslehrerin Edeltraud Kiebacher



Und wie Samen, der unter dem Schnee träumt, träumt euer Herz vom Frühling. Khalil Gibran

In der Atmosphäre der belebenden Kraft des erwachenden Gartens können die Besucher die spirituelle Dimension dieser lebendigen Skulptur spüren und erfahren. Orte mit wohltuender Kraft helfen die Aufmerksamkeit ganz auf den Augenblick zu richten, die eigene Mitte zu finden und einen Hauch von Leichtigkeit zu verspüren, z. B. im Bodenlabyrinth, im Irrgarten und bei den bunten, wehenden Stoffbahnen. Zum Abschluss mit einem Glas Kränzelwein im grünen Salon dem Frühling zuprosten. Es besteht die Möglichkeit anschließend in der „Miiil“ zu speisen.

Uhrzeit: 10.30 – 12.00 Uhr

Ort: Labyrinthgarten – Kränzelhof, Tscherms/Lana

Teilnahmegebühr: 12,00 € pro Person

Info & Anmeldung: Tourismusverein Lana und Umgebung,

Tel.: +39 0473 561 770, www.lana.info

Scoprire punti energetici e sensitivi a Tirolo



Durante un'escursione attraverso Tirolo, Katharina Ladurner ci accompagna alla scoperta di diversi punti di energia e dà consigli su massaggi energetici da eseguire a casa propria. Esercizi speciali permettono di affinare le percezioni sensoriali e intensificare l'attenzione con una respirazione consapevole.

Orario: ore 10.00 – 13.00

Punto di ritrovo: Associazione turistica Tirolo

Quota d'iscrizione: 5,00 € a persona

Informazioni e iscrizione: Associazione turistica Tirolo,

Tel.: 0473 923 314, www.dorf-tirol.it

Risveglio primaverile con meditazione nel Giardino labirinto della Tenuta Kränzel con Edeltraud Kiebacher



E come i semi sognano sotto la neve, così il vostro cuore sogna la primavera. Khalil Gibran

L'energia vitalizzante del giardino che si risveglia farà scoprire la dimensione spirituale di questa scultura vivente. Luoghi di forza benefica aiutano a puntare l'attenzione sull'attimo, a trovare l'equilibrio interiore e a sentire un alito di leggerezza, ad es. nel labirinto o presso le bandiere colorate sventolanti. Per concludere si brinderà alla primavera, nel salone verde, con un bicchiere di vino della tenuta Kränzel. Successivamente si potrà mangiare al ristorante „Miiil“.

Orario: ore 10.30 – 12.00

Luogo: Giardino labirinto – Tenuta Kränzel, Cermes/Lana

Quota d'iscrizione: 12,00 € a persona

Informazioni e iscrizione: Associazione turistica Lana e dintorni, Tel.: 0473 561770, www.lana.info



Der Natur auf der Spur – eine Landschaftsführung durch die Pflanzen- und Kräuterwelt Merans



Diese Landschaftsführung der ganz besonderen Art führt über den Tappeinerweg (mit Besuch des Kräutergartens), die Gilfpromenade und den Sissi-Park. Die Vergleichsverkostung von verschiedenen Kräutertees aus Südtiroler Kräuterhöfen und passendem Teegebäck dazu entführt die Teilnehmer in das Ambiente des Genussmarktes PUR Südtirol. Informationen rund um die unterschiedlichen Teesorten, die Trocknungs- und Anbaumethoden, die Orte und die herstellenden Betriebe geben einen Einblick in die Welt der Südtiroler Genuss- und Heilkräuter.

Uhrzeit: 9.30 – ca. 12.30 Uhr

Treffpunkt: Kurverwaltung Meran

Teilnahmegebühr: 8,00 € pro Person (max. 15 Personen)

Info & Anmeldung: Anmeldung erforderlich. Kurverwaltung Meran, Tel.: +39 0473 272 000, www.meran.eu

Bewusst atmend und barfuß durch die Natur



Durch bewusstes Atmen wird die eigene Kraft und Vitalität gestärkt; durch Barfußwandern nehmen wir die Natur über alle Sinne wahr. Wir sind es gewohnt unsere Füße in Schuhe zu stecken – und vergessen dabei, wie schön und leicht es sich barfuß läuft. Der Naturser Erfinder Robert Fliri hinterfragt unsere Gewohnheiten und begleitet die Teilnehmer auf eine Barfußexkursion in seinen FiveFingers®. Bernadette Schwiembacher, Prana-Atemtherapeutin, ergänzt das Erlebnis mit verschiedenen Atemmethoden zum Mitmachen.

Uhrzeit: 10.00 Uhr, Dauer 5 Stunden

Treffpunkt: Tourismusverein Naturns

Teilnahmegebühr: 10,00 € pro Person, inkl. FiveFingers®-Verleih

Info & Anmeldung: Anmeldung innerhalb Dienstag, 5. April bis 18.00 Uhr im Tourismusverein Naturns, Tel.: +39 0473 666 077, www.naturns.it

Sulle tracce della natura – un'escursione guidata attraverso il mondo delle piante e delle erbe aromatiche di Merano



Questa particolare escursione naturalistica guidata percorre la Passeggiata Tappeiner (con la visita dell'orto delle erbe), la Passeggiata Gilf e i Giardini di Sissi. La degustazione comparativa di diverse tisane di masi sudtirolesi che coltivano erbe aromatiche, accompagnate da biscotti, avvicina i partecipanti all'atmosfera del Mercato dei sapori "PUR Südtirol". Informazioni sui diversi tipi di tisane, i metodi di coltivazione ed essiccazione, i luoghi e le aziende produttrici permettono di scoprire il mondo delle erbe aromatiche e medicinali sudtirolesi.

Orario: ore 9.30 – 12.30 circa

Punto di ritrovo: Azienda di soggiorno Merano

Quota di partecipazione: 8,00 € a persona (max. 15 persone)

Informazioni e iscrizione: Richiesta la prenotazione, Azienda di soggiorno Merano, Tel.: 0473 272 000, www.meran.eu

Respirando consapevolmente a piedi nudi nella natura



Una respirazione consapevole rafforza la propria energia e vitalità; camminare a piedi nudi nella natura permette di percepirla con tutti i sensi. L'abitudine di utilizzare le scarpe ci fa dimenticare la piacevole sensazione di leggerezza che si prova camminando a piedi nudi. L'inventore Robert Fliri, di Naturno, mette in discussione le nostre abitudini e ci accompagna in un'escursione a piedi nudi con le sue FiveFingers®. Bernadette Schwiembacher, pranoterapeuta e terapeuta del respiro, completa l'esperienza mostrando diversi metodi di respirazione.

Orario: ore 10.00, durata 5 ore

Punto di ritrovo: Associazione turistica di Naturno

Quota d'iscrizione: 10,00 € a persona, incluso noleggio delle FiveFingers®

Informazioni e iscrizione: Iscrizione entro martedì 5 aprile fino alle 18.00, presso Associazione turistica di Naturno, Tel.: 0473 666 077, www.naturns.it



Zeitreise in die 700-jährige Geschichte des Oberriederhofs im Schnalstal mit Verkostung von hofeigenen Produkten



Kommen Sie mit auf eine Zeitreise durch die 700-jährige Kultur- und Hofgeschichte des Oberriederhofes im Schnalstal. Heute wird der Bergbauernhof biologisch bewirtschaftet und beheimatet Tiere, welche vom Aussterben bedroht sind. Lernen Sie Arbeitsweisen von einst und heute kennen und verkosten Sie hofeigene Bio-Produkte.

Uhrzeit: 10.00 Uhr, Dauer 2 Stunden

Treffpunkt: Oberriederhof in Unser Frau, Schnalstal

Teilnahmegebühr: 5,00 € pro Person

Info & Anmeldung: Anmeldung bis zum Vortag beim Oberriederhof. Tel.: +39 0473 669 685 oder Mobil +39 335 708 6786.

Tourismusverein Naturns, www.naturns.it

Verkostung hofeigener Käsesorten am Brandhof



Am Brandhof in Naturns wird der Käse auf altbewährte Weise liebevoll von Hand hergestellt und im eigenen Keller gelagert. Die Bauersleute geben Einblicke in die Details rund um die Herstellung mit anschließender Verkostung der hofeigenen Käsesorten.

Uhrzeit: 12.30 Uhr

Treffpunkt: Brandhof am Nörderberg, Naturns

Teilnahmegebühr: 8,00 € pro Person

Info & Anmeldung: Keine Anmeldung erforderlich.

Tourismusverein Naturns, Tel.: +39 0473 666 077

www.naturns.it

Kultur mit Biss: Apfelführung



Rund um den Apfel geht es bei dieser lehrreichen Wanderung. Warum werden Apfelblüten mit Eis vor Frost geschützt und wie war das noch mal mit den Blüten und den Bienen? Natürlich darf auch kraftvoll zugebissen werden.

Uhrzeit: 9.30 Uhr

Treffpunkt: Freibad/Lido Schenna

Teilnahmegebühr: 4,00 € pro Person

Info & Anmeldung: Tourismusverein Schenna, Tel.: +39 0473 945 669, www.schenna.com

Viaggio nei 700 anni di storia del maso Oberriederhof in Val Senales con degustazione di prodotti di propria produzione



Viaggerete attraverso i 700 anni di storia del maso Oberriederhof in Val Senales, che oggi è gestito secondo i principi dell'agricoltura biologica e ospita animali in via di estinzione. Conoscerete i metodi di lavoro odierni e di un tempo e assaggerete i prodotti biologici del maso.

Orario: ore 10.00, durata 2 ore

Punto di ritrovo: Oberriederhof a Madonna, Val Senales

Quota d'iscrizione: 5,00 € a persona

Informazioni e iscrizione: Iscrizione fino al giorno precedente presso l'Oberriederhof: Tel.: 0473 669685 oppure 335 708 6786.

Associazione turistica di Naturno, www.naturns.it

Degustazione di formaggi del maso Brandhof



Nel maso Brandhof, a Naturno, il formaggio viene prodotto accuratamente a mano, secondo antichi metodi, e fatto stagionare nella propria cantina. La produzione verrà mostrata nei dettagli e successivamente si degusteranno i formaggi del maso.

Orario: ore 12.30

Punto di ritrovo: Brandhof sul Monte Tramontana, Naturno

Quota d'iscrizione: 8,00 € a persona

Informazioni e iscrizione: Non è necessario iscriversi.

Associazione turistica di Naturno, Tel.: 0473 666 077

www.naturns.it

Cultura "con mordente": guida alla mela



La mela è al centro di questa escursione informativa. Perché i fiori di melo vengono protetti dal gelo con uno strato di ghiaccio? Che dice la storia dei fiori e delle api? Il tutto accompagnato, naturalmente, da una degustazione di mele.

Orario: ore 9.30

Punto di ritrovo: piscina pubblica/Lido Schenna

Quota d'iscrizione: 4,00 € a persona

Informazioni & iscrizione: Iscrizione presso l'Associazione Turistica di Schenna, Tel.: 0473 945 669, www.schenna.com

Eine runde Sache: Knödelkochkurs



Knödel haben in Südtirol bereits eine lange Tradition. Es gibt sie in unzähligen Varianten mit herzhaften Zutaten. Bäuerin Frieda hat den Knödel-Dreh besonders gut raus. Kommen Sie beim Lechnerhof dem Geheimnis des Knödelmachens auf die Spur!

Uhrzeit: 15.30 Uhr

Treffpunkt: Lechnerhof Schenna

Teilnahmegebühr: 5,00 € pro Person

Info & Anmeldung: Tourismusverein Schenna,

Tel.: +39 0473 945 669, www.schenna.com



Gesund und spritzig bleiben mit Kneipp



In einer Welt voller Überreize wieder genauer hinhören und besser spüren was wir brauchen: Fitter, gesünder und ausgeglichener durch das Leben gehen, mit wertvollen Tipps aus der Gesundheitslehre nach Pfarrer Kneipp. Bei einer Führung auf der Gesundheitsanlage nach Kneipp in Tisens-Prissian erfahren Sie unter anderem bei einem kneippschen Kaffee von der belebenden Wirkung der Wasserkuren des berühmten Hydrotherapeuten.

Uhrzeit: 14.30 Uhr

Ort: Gesundheitsanlage nach Kneipp in Prissian

Info & Anmeldung: Die Teilnahme ist kostenlos.

Tourismusverein Tisens-Prissian, Tel.: +39 0473 920 822,

www.tisensprissian.com

A tutto tondo: corso per la preparazione dei canederli



In Alto Adige i canederli godono di lunga tradizione. Esistono in numerose varianti con saporiti ingredienti. La contadina Frieda conosce il modo giusto di prepararli: scopritene il segreto al maso Lechnerhof!

Orario: ore 15.30

Punto di ritrovo: maso Lechnerhof, Schenna

Quota d'iscrizione: 5,00 €

Informazioni & iscrizione: Iscrizione presso l'Associazione Turistica di Schenna, Tel.: 0473 945 669, www.schenna.com

Restare sani e vitali con il metodo Kneipp



Nella concitazione della vita odierna è importante imparare ad ascoltare e a percepire ciò di cui si ha bisogno: preziosi suggerimenti basati sulla teoria salutistica dell'abate Kneipp aiuteranno a vivere in modo più sano ed equilibrato. Questa visita guidata all'impianto Kneipp a Tesimo-Prissiano, accompagnata con un caffè Kneipp, vi avvicinerà alle cure a base d'acqua del noto terapeuta e al loro effetto stimolante.

Orario: ore 14.30

Luogo: impianto Kneipp a Prissiano

Informazioni e iscrizione: La partecipazione è gratuita.

Associazione turistica Tesimo-Prissiano, Tel.: 0473 920 822
www.tisensprissian.com



Donnerstag, 7. April 2011

Fitness Check im Fitness Center der Therme Meran



Fit und vital in den Frühling: Vorgespräch mit einem Fitnesstrainer sowie Fitness-Kardiotest, Dehnungstest und Belastbarkeit der Muskeln.

Uhrzeit: 9.30 – 12.30 Uhr, sowie Dienstag, 5. April 2011 von 15.30 – 18.30 Uhr

Ort: Therme Meran

Teilnahmegebühr: 30,00 € pro Person

Info & Anmeldung: Anmeldung erforderlich.

Therme Meran, Tel.: +39 0473 252 000, www.thermemeran.it



Musikbuffet im Blütenmeer und der Tanz mit unseren Gefühlen



Die Melodien der Landschaften und unsere Lebensfreude – ein großer Gesang.

Wanderung mit Karl Perfler: Start vor der Pfarrkirche und Spaziergang hinaus in die freie Landschaft. Mit einem bunten Konzert im Blütenmeer beginnt die Wanderung. Die Wiese wird zum Konzertraum. Die Bilder der blühenden Landschaft und die Musikbilder verschmelzen zu einem großen gemeinsamen Gesang. Bewusstes Erleben von Zeit und Raum: Lebensfreude – Kairoszeit. Geschichten und Gedichte, Wirklichkeiten und Erahntes mischen sich in das Konzert und der Frühling freut sich mit seinen aufmerksamen und achtsamen Menschen.

Uhrzeit: 10.00 – 17.00 Uhr

Treffpunkt: Tourismusverein Algund

Teilnahmegebühr: 25,00 € pro Person inkl. Führung, Musik und kleine Verpflegung unterwegs

Info & Anmeldung: Tourismusverein Algund, Tel.: +39 0473 448 600, www.algund.com

Giovedì, 7 aprile 2011

Fitness check al Fitness Center delle Terme Merano



Per affrontare la primavera in forma e con vitalità: colloquio preliminare con un istruttore di fitness e test cardiovascolare, test di flessibilità e di forza muscolare.

Orario: ore 9.30 – 12.30 e giovedì 5 aprile ore 9.30 – 12.30

Luogo: Terme Merano

Quota d'iscrizione: 30,00 € a persona

Informazioni e iscrizione: è necessario iscriversi.

Terme Merano, Tel.: 0473 252 000, www.termemerano.it

Buffet musicale tra i fiori e la danza con le nostre sensazioni



Le melodie del paesaggio e la nostra gioia di vivere - un grande canto. Escursione con Karl Perfler: si parte dalla chiesa parrocchiale per proseguire la passeggiata nella natura. Un vivace concerto tra i fiori - il prato fa le veci di una sala da concerto - dà inizio all'escursione. Le immagini del paesaggio in fiore e quelle evocate dalla musica si fondono in un grande canto corale. Vivere in modo consapevole il tempo e lo spazio significa gioia di vivere e tempo del "kairos". Vi si mescolano storie e poesie, realtà e intuizioni, mentre l'attenzione degli uomini va alla primavera, fonte di gioia.

Orario: ore 10.00 – 17.00

Punto di ritrovo: Associazione turistica di Lagundo

Quota d'iscrizione: 25,00 € a persona, incluse guida, musica e merenda

Informazioni e iscrizione: Associazione turistica di Lagundo, Tel.: 0473 448 600, www.lagundo.com



Tanzen ist Ausdruck von Lebensfreude



Einfache traditionelle Volkstänze in der Gruppe erlernen und sich bei traditioneller Musik ganz nach dem Motto „Tanzen ist Lebensfreude“ bewegen und Gesellschaft genießen.

Uhrzeit: 20.00 – 23.00 Uhr

Ort: Vereinshaus Dorf Tirol

Teilnahmegebühr: Die Teilnahme ist kostenlos

Info & Anmeldung: Tourismusverein Dorf Tirol,

Tel.: +39 0473 923 314, www.dorf-tirol.it

Erlebnis Kurstadt – Meran als Kurstadt erleben



Meran als Kurstadt entdecken. 1836 wurde Meran als Kurstadt gekürt. Adel, Großbürgertum, literarische und gesellschaftliche Prominenz aus ganz Europa kamen nach Meran auf Kur und genossen das milde Klima. Bei dieser Sonderstadtführung lässt sich die moderne Kurstadt Meran im Lichte historischer Gesichtspunkte wiederentdecken. Historische Apotheken, kurbezogene Sehenswürdigkeiten und Kuriositäten stehen im Mittelpunkt des Spazierganges. Die Führungen in italienischer Sprache finden am Freitag, 22., Samstag, 23. und Dienstag, 26. April 2011 statt.

Uhrzeit: 9.30 – 12.00 Uhr

Treffpunkt: Kurverwaltung Meran

Teilnahmegebühr: 9,00 € pro Person

Info & Anmeldung: Kurverwaltung Meran,

Tel.: +39 0473 272 000, www.merano.eu

Danza come espressione di gioia di vivere



Imparerete in gruppo facili danze popolari tradizionali, divertendovi in compagnia al ritmo della musica - secondo il motto "la danza è gioia di vivere".

Orario: ore 20.00 – 23.00

Località: Casa della cultura di Tirol

Quota d'iscrizione: La partecipazione è gratuita

Informazioni e iscrizione: Associazione turistica Tirol,

Tel.: 0473 923 314, www.dorf-tirol.it

Visite guidate con figuranti – Vivere Merano, città di cura



Scoprire Merano, città di cura. Nel 1836 Merano venne riconosciuta quale città di cura. La nobiltà, l'alta borghesia e notabili di vari ambienti di tutta Europa venivano in cura a Merano, approfittando del clima mite. In occasione di queste speciali visite guidate, si riscopre la città da tutto un altro punto di vista. Farmacie storiche, attrazioni e curiosità di Merano, quale città di cura, sono al centro di queste passeggiate.

Orario: Le visite guidate in lingua italiana avranno luogo venerdì 22.4. (ore 9.30 – 12.00), sabato 23.4. (ore 15.00 – 17.30) e martedì 26.4.2011 (ore 9.30 – 12.00)

Punto di ritrovo: piazza Teatro

Quota d'iscrizione: 9,00 € a persona

Informazioni e iscrizione: Azienda di soggiorno Merano,

Tel.: 0473 272 000, www.merano.eu



Wärmstens empfohlen: Die Saunalandschaft der Therme Meran. Donnerstag ist Damentag



Die Wärme der Sauna wirkt entspannend auf Körper und Geist und stärkt das Immunsystem. In der Saunawelt der Therme Meran stehen verschiedene Saunas zur Auswahl: Eine finnische Sauna, drei Dampfbäder (zwei im Innenbereich, eines im Parkbereich), ein Sanarium, eine Soleinhalation sowie eine finnische Blockhaussauna im Freien bieten abwechslungsreiche Saunagänge. Neben mehreren Kaltwasser-Becken gibt es auch eine besondere Art der Abkühlung: Im Schneeraum rieselt es Schnee von der Decke wie inmitten der Südtiroler Gletscherwelt.

Uhrzeit: 13.00 – 22.00 Uhr

Ort: Therme Meran

Eintritt: 16,50 € pro Person für 2 Stunden

Info & Anmeldung: Keine Anmeldung erforderlich

Therme Meran, Tel.: +39 0473 252 000, www.thermemeran.it



Erholungsraum Wald – Sauerstoffquelle für Mensch und Tier



Leichte Wanderung in Begleitung des Betreuers des Naturparkhauses Franz Müller. Für alle, die in die Vielfalt der grünen Wälder eintauchen wollen, bietet diese Wanderung viel frische Waldluft und interessante Informationen rund um diesen einzigartigen Lebensraum.

Bernadette Schwienbacher, Prana-Atemtherapeutin inspiriert mit verschiedenen Atemmethoden zum Mitmachen. Robert Fliri lädt mit seiner Erfindung der „FiveFingers®“ zum „geschützten Barfußlaufen“ ein.

Uhrzeit: 10.00 – 15.00 Uhr

Treffpunkt: im Naturparkhaus Texel – Naturns

Teilnahmegebühr: 10,00 € pro Person inkl. FiveFingers®-Verleih

Info & Anmeldung: Anmeldung innerhalb 06.04., 18.00 Uhr im Tourismusverein Naturns, Tel.: +39 0473 666 077, www.naturns.it

Caldamente raccomandata: sauna alle Terme Merano. Giovedì giornata delle signore



Il calore della sauna ha un effetto rilassante sul corpo e sull'anima e rafforza il sistema immunitario. Il reparto sauna delle Terme Merano offre diversi tipi di sauna da sperimentare: una sauna finlandese, tre bagni di vapore (due all'interno ed uno nel parco), un sanarium, le inalazioni con acqua salina e una sauna finlandese in casetta di legno all'aperto. Oltre a diverse vasche d'acqua fredda, esiste anche un tipo di raffreddamento speciale: nella sala della neve nevierà dal soffitto e sembrerà di trovarsi tra i ghiacciai altoatesini! Il giovedì è riservato alle donne.

Orario: ore 13.00 – 22.00

Luogo: Terme Merano

Ingresso: 16,50 € a persona per 2 ore

Informazioni e prenotazione: Non è necessario prenotarsi
Terme Merano, Tel.: 0473 250 000, www.termemerano.it

Il bosco: area di svago e sorgente di ossigeno per esseri umani e animali



Escursione facile guidata da Franz Müller, assistente del Centro visite del Parco naturale. A tutti coloro che vogliono immergersi nella varietà dei boschi, questa escursione offre tanta aria pura e interessanti informazioni su questo particolare biotopo. Bernadette Schwienbacher, pranoterapeuta e terapeuta del respiro, completa l'esperienza mostrando diversi metodi di respirazione. Robert Fliri, con le FiveFingers® di sua invenzione, invita a "camminare a piedi nudi, ma protetti".

Orario: ore 10.00 – 15.00

Punto di ritrovo: nel Centro visite del Parco naturale Tessa - Naturno

Quota d'iscrizione: 10,00 € a persona, incluso il noleggio delle FiveFingers®

Informazioni e iscrizione: Iscrizione entro il 06.04.2011
ore 18.00, presso l'Associazione turistica di Naturno,
Tel.: 0473 666 077, www.naturns.it



Genussbiketour von Naturns ins Passeiertal



Mit den professionellen Bikeguides der Ötzi Bike Academy radeln Sie durch die blühenden Obstplantagen, vorbei an den malerischen Ortschaften Algund und Gratsch bis nach Meran. Entlang der Karl-Wolf-Allee und den Lauben in der Meraner Altstadt kommen Sie zum Ausgangspunkt des Radweges ins Passeiertal. In geringer Steigung führt der Weg der Passer entlang bis zum Quellenhof. Nach einer wohlverdienten Pause mit Einkehr geht's gemütlich wieder zurück in die Kurstadt Meran und von dort mit der Vinschgerbahn retour nach Naturns.

Uhrzeit: 10.00 – ca. 15.00 Uhr

Treffpunkt: Ötzi Bike Academy

Teilnahmegebühr: 5,00 € pro Person + 6,00 € für das Ticket der Vinschgerbahn

Info & Anmeldung: Anmeldung erforderlich bei Nischler Klaus, Mobil +39 347 130 0926



Lebendiges Museum



Das MuseumPasseier-Andreas Hofer direkt neben dem legendären Sandwirt in St. Leonhard ist grundsätzlich einen Besuch wert. Im Rahmen des Gesundheitsfestivals präsentiert es sich als „Lebendiges Museum“. Vorgeführt wird u. a. traditionelles Handwerk wie z. B. Wolle spinnen oder die Kunst des Brotbackens im traditionellen Ofen.

Uhrzeit: 10.00 – 13.00 Uhr

Ort: MuseumPasseier – Andreas Hofer (beim Sandwirt in St. Leonhard)

Eintritt: 7,00 € Normalpreis; 6,00 € mit GuestCard

Info: MuseumPasseier – Andreas Hofer, Tel.: +39 0473 659 086
www.museum.passeier.it

Itinerario cicloturistico da Naturno alla Val Passiria



Accompagnati dalle guide professioniste della Ötzi Bike Academy, si percorrono in bicicletta i frutteti in fiore, passando per pittoresche località come Lagundo e Quarazze per arrivare poi a Merano. Continuando lungo il viale Karl-Wolf e i portici del centro storico di Merano, si arriva al punto di partenza della pista ciclabile in Val Passiria. Il percorso, di pendenza minima, costeggia il Passirio e arriva al Quellenhof. Dopo una meritata pausa si ritorna con calma a Merano, città di cura. Da qui la Ferrovia della Val Venosta riporta a Naturno.

Orario: ore 9.30 – 15.00 circa

Punto di ritrovo: Ötzi Bike Academy, Naturno

Quota d'iscrizione: 5,00 € a persona + 6,00 € per il biglietto per la Ferrovia della Val Venosta

Informazioni e iscrizione: Richiesta l'iscrizione presso Nischler Klaus: Tel.: 347 130 0926

Museo vivente



Il MuseoPassiria -Andreas Hofer, nei pressi del leggendario Sandwirt di San Leonardo, merita in ogni caso di essere visto. Nell'ambito del Festival della salute si presenta come “Museo vivente”, mostrando, tra l'altro, artigianato tradizionale, come la filatura della lana o la cottura del pane in un forno tradizionale.

Orario: ore 10.00 – 13.00

Luogo: MuseoPassiria - Andreas Hofer (presso il Sandwirt di San Leonardo)

Ingresso: 7,00 € prezzo normale. 6,00 € con GuestCard, non è necessario iscriversi

Informazioni: MuseoPassiria - Andreas Hofer, Tel.: 0473 659 086, www.museum.passeier.it



Die Gesundheitslehre nach Kneipp zum Kennenlernen



Alles was wir brauchen, um gesund zu bleiben, hat uns die Natur reichlich geschenkt. Sebastian Kneipp

In unserer Zeit steht Gesundheit und Leistungsfähigkeit ganz oben auf der Wunschliste der Menschen. Mit täglich kleinen Anwendungen nach Kneipp, mit Heilkräutern, Wasseranwendungen, gesunder Ernährung und thermischen Reizen, lässt sich der Alltagsstress besser bewältigen.

Uhrzeit: 10.00 – 12.00 Uhr

Ort: Oberhaslerhof, Schenna

Teilnahmegebühr: 9,00 € pro Person mit GuestCard

Info & Anmeldung: Tourismusverein Schenna,

Tel.: +39 0473 945 669, www.schenna.com



Gesund und spritzig bleiben mit Kneipp



In einer Welt voller Überreize wieder genauer hinhören und besser spüren was wir brauchen: Fitter, gesünder und ausgeglichener durch das Leben gehen, mit wertvollen Tipps aus der Gesundheitslehre nach Pfarrer Kneipp. Bei einer Führung auf der Gesundheitsanlage nach Kneipp in Tisens-Prissian erfahren Sie unter anderem bei einem kneippischen Kaffee von der belebenden Wirkung der Wasserkuren des berühmten Hydrotherapeuten.

Uhrzeit: 14.30 Uhr

Ort: Gesundheitsanlage nach Kneipp in Prissian

Info & Anmeldung: Die Teilnahme ist kostenlos.

Tourismusverein Tisens-Prissian, Tel.: +39 0473 920 822, www.tisensprissian.com

Conoscere la teoria salutistica di Kneipp



Tutto ciò di cui abbiamo bisogno per restare sani ce lo ha dato in abbondanza la natura. Sebastian Kneipp

Oggi la salute e l'efficienza sono tra le priorità delle persone. Piccoli trattamenti quotidiani ispirati a Kneipp, con erbe medicinali, immersioni nell'acqua, un'alimentazione sana e la stimolazione termica, aiuteranno a superare lo stress quotidiano.

Orario: ore 10.00 – 12.00

Luogo: Oberhaslerhof, Schenna

Quota d'iscrizione: 9,00 € con GuestCard

Informazioni e iscrizione: Associazione Turistica di Schenna,

Tel.: 0473 945 669, www.schenna.com

Restare sani e vitali con il metodo Kneipp



Nella concitazione della vita odierna è importante imparare ad ascoltare e a percepire ciò di cui si ha bisogno: preziosi suggerimenti basati sulla teoria salutistica dell'abate Kneipp aiuteranno a vivere in modo più sano ed equilibrato. Questa visita guidata all'impianto Kneipp a Tesimo-Prissiano, accompagnata con un caffè Kneipp, vi avvicinerà alle cure a base d'acqua del noto terapeuta e al loro effetto stimolante.

Orario: ore 14.30

Luogo: impianto Kneipp a Prissiano

Informazioni e iscrizione: La partecipazione è gratuita.

Associazione turistica Tesimo-Prissiano, Tel.: 0473 920 822, www.tisensprissian.com



Freitag, 8. April 2011

Begegnungen im Schloss Sigmundskron:

Über den Dächern – Aussicht und Durchblick.



Wanderung mit Karl Perfler: Mit dem Zug von Algund Richtung Bozen bis Sigmundskron und zu Fuß zum Messner Mountain Museum auf Schloss Sigmundskron. Die Steinmauern der Schlossruine sind geblieben. Der Architekt hat die Ruinen über Stahl und Stein begehbar gemacht. Fensteröffnungen blicken auf ein freies Land. Über den Dächern der Landeshauptstadt Bozen und im Angesicht des UNESCO Weltnaturerbes Dolomiten freuen wir uns über unseren Weg. Wir nehmen uns die Zeit für diese herrliche Burganlage. Geschichte und Geschichten, Musik und Poesie, Gespräche und eine Diskussionsrunde machen den Tag zu einem Fest.

Der Wanderzyklus mit Karl Perfler im Rahmen des Gesundheitsfestivals 2011 geht damit zu Ende. Die Naturlandschaften und -elemente haben dabei Kraft, Mut und neue Gedanken geschenkt. In der Annäherung an die Natur, an die Musik und Poesie sind wir uns selbst näher gekommen. Zeit und Raum für unsere Seele – Zeit und Raum für uns selbst, für unsere körperliche, geistige und seelische Gesundheit.

Uhrzeit: 10.00 – 17.00 Uhr

Treffpunkt: Tourismusverein Algund

Teilnahmegebühr: 32,00 € inkl. Führung, Musik, Eintritt und kleine Verpflegung (ohne Getränke und ohne Bahnfahrt)

Info & Anmeldung: Tourismusverein Algund,

Tel.: +39 0473 448 600, www.algund.com



Venerdì, 8 aprile 2011



Incontri a Castel Firmiano: sui tetti – prospettive e visione d'insieme



Escursione con Karl Perfler: prendiamo il treno da Lagundo in direzione Bolzano fino a Ponte Adige, per poi continuare a piedi per il Messner Mountain Museum a Castel Firmiano. Le mura di pietra del castello sono rimaste in piedi e i percorsi sono praticabili grazie a strutture di acciaio e pietre. Dalle finestre si vede un ampio paesaggio e lasciando scorrere lo sguardo sopra i tetti della città di Bolzano e sulle Dolomiti (dichiarate dall'UNESCO Patrimonio naturale dell'umanità), ci prendiamo tutto il tempo necessario per visitare questo magnifico castello e lasciarci rapire dalla suggestione del luogo. Storie, musica, poesia e conversazioni, caratterizzano questa bella giornata.

Con questo appuntamento termina il ciclo di escursioni con Karl Perfler nell'ambito del Festival della salute 2011. I paesaggi e gli elementi naturali ci hanno donato energia, coraggio e nuovi pensieri. Avvicinandoci alla natura, alla musica e alla poesia ci siamo avvicinati anche a noi stessi, trovando tempo e spazio per la nostra anima, per la nostra salute fisica e spirituale.

Orario: ore 10.00 – 17.00

Punto di ritrovo: Associazione turistica di Lagundo

Quota d'iscrizione: 32,00 € incl. guida, musica, ingresso e merenda (senza bevande e viaggio in treno)

Informazioni e iscrizione: Associazione turistica di Lagundo,
Tel.: 0473 448 600, www.lagundo.com

Alpine Wellness: Verwöhn-Nachmittag



Bauernsauna mit themenbezogenen Aufgüssen und Peelings, Kräutertees und Entspannungsmassagen im Erlebnisbad Naturns laden zum Regenerieren ein.

Uhrzeit: 15.00 – 22.00 Uhr

Ort: Erlebnisbad Naturns

Teilnahmegebühr: inkl. Entspannungsmassage (20 min.)
38,00 € pro Person

Info & Anmeldung: Anmeldung erforderlich innerhalb 07.04. bis 20.00 Uhr im Erlebnisbad Naturns, Tel.: +39 0473 668 036
www.erlebnisbad.it

Geheimnisse aus der Kräuterküche: Löwenzahnwanderung und Verkostung



Alles Wissenswerte über einen wilden Freund aus der Natur, den Löwenzahn, erfahren Sie bei einer schönen Wanderung mit der Naturführerin Elisabeth. Anschließend probieren Sie beim Zmailhofer einen Löwenzahnsalat.

Uhrzeit: 10.15 Uhr

Treffpunkt: Tourismusverein Schenna

Teilnahmegebühr: 15,00 € pro Person mit GuestCard

Info & Anmeldung: Tourismusverein Schenna,
Tel.: +39 0473 945 669, www.schenna.com

Gesund und spritzig bleiben mit Kneipp



In einer Welt voller Überreize wieder genauer hinhören und besser spüren was wir brauchen: Fitter, gesünder und ausgeglichener durch das Leben gehen, mit wertvollen Tipps aus der Gesundheitslehre nach Pfarrer Kneipp. Bei einer Führung auf der Gesundheitsanlage nach Kneipp in Tisens-Prissian erfahren Sie unter anderem bei einem kneippischen Kaffee von der belebenden Wirkung der Wasserkuren des berühmten Hydrotherapeuten.

Uhrzeit: 14.30 Uhr

Ort: Gesundheitsanlage nach Kneipp in Prissian

Info & Anmeldung: Die Teilnahme ist kostenlos.

Tourismusverein Tisens-Prissian, Tel.: +39 0473 920 822,
www.tisensprissian.com

Wellness alpino: pomeriggio di coccole



Una sauna contadina con getti di vapore a tema e peeling, tisane e massaggi rilassanti nell'Acquavventura di Naturno aiutano a rigenerarsi.

Orario: ore 15.00 – 22.00

Luogo: Acquavventura Naturno

Quota d'iscrizione: 38,00 € incluso massaggio rilassante (20 min.)

Informazioni e iscrizione: Iscrizione richiesta entro il 07.04. fino alle ore 20.00 all'Acquavventura Naturno, Tel.: 0473 668 036
www.erlebnisbad.it

I segreti delle cucine alle erbe: escursione alla scoperta del tarassaco con degustazione



Dopo una piacevole escursione nel bosco e sui prati in fiore, nel maso Zmailer si gusterà la rinfrescante insalata di tarassaco con canederli tirolesi – la specialità della casa.

Orario: ore 10.15

Punto di ritrovo: Ufficio turistico di Schenna

Quota d'iscrizione: 15,00 € a persona con la GuestCard

Informazioni & iscrizione: Associazione Turistica di Schenna,
Tel.: 0473 945 669, www.schenna.com

Restare sani e vitali con il metodo Kneipp



Nella concitazione della vita odierna è importante imparare ad ascoltare e a percepire ciò di cui si ha bisogno: preziosi suggerimenti basati sulla teoria salutistica dell'abate Kneipp aiuteranno a vivere in modo più sano ed equilibrato. Questa visita guidata all'impianto Kneipp a Tesimo-Prissiano, accompagnata con un caffè Kneipp, vi avvicinerà alle cure a base d'acqua del noto terapeuta e al loro effetto stimolante.

Orario: ore 14.30

Luogo: impianto Kneipp a Prissiano

Informazioni e iscrizione: La partecipazione è gratuita.

Associazione turistica Tesimo-Prissiano, Tel.: 0473 920 822
www.tisensprissian.com

Freitag, 8. – Sonntag, 10. April 2011

1. Kongress Komplementärmedizin „Schmerz“



Die Komplementärmedizin flankiert immer häufiger die Schulmedizin. Patienten und Ärzte bemühen sich vermehrt darum, Medizin im Sinne der Ganzheitlichkeit anzunehmen und zu sehen. Dieser Kongress hat zum Ziel die Menschen noch besser zu informieren, die Fachleute aus Nord und Süd zusammenzuführen und den Patienten eine Orientierung zu geben, um sich in der Fülle der Angebote besser zurechtzufinden. Die Möglichkeiten und Grenzen der einzelnen komplementärmedizinischen Therapierichtungen und Methoden erhalten – mit Focus auf das Thema Schmerz – den ihnen gebührenden Rahmen, um sich im Ambiente des Kurhauses von Meran vorstellen zu können.

Namhafte Referent/innen aus dem In- und Ausland, angeführt vom japanischen Arzt Toshikatsu Yamamoto, führen durch den Kongress.

Uhrzeit: 8.4. von 14.30 – 18.30 Uhr, 9.4. von 9.00 – 18.30 Uhr und 10.4. von 9.00 – 13.00 Uhr

Ort: Kurhaus, Meran

Teilnahmegebühr:

Einzelner Tag Freitag 8. oder Sonntag 10.: 85,00 €

Einzelner Tag Samstag 9.: 125,00 €

Gesamter Kongress 3 Tage: 250,00 €

Nur Hauptvortrag Dr. Toshikatsu Yamamoto: 20,00 €

Info & Anmeldung: Die Anmeldung zum Kongress kann über www.dmcitaliasrl.com online erfolgen oder über das herunterladbare Formular (Fax an +39 051 991 2164) oder auch mittels E-Mail: info@dmcitaliasrl.com samt Banküberweisung oder Bankscheck.

Venerdì, 8 – domenica, 10 aprile 2011

1° Congresso Medicina Complementare “Il dolore”



La medicina complementare affianca sempre più spesso la medicina tradizionale.

Pazienti e medici, pertanto, mostrano un impegno sempre maggiore nel considerare la medicina dal punto di vista olistico. Questo congresso si pone l'obiettivo di dare maggiori informazioni, facendo incontrare specialisti di tutto il paese e fornendo ai pazienti strumenti validi per orientarsi nella molteplicità delle offerte. Nella cornice del Kurhaus di Merano, verranno presentate possibilità e limiti dei singoli tipi di terapia e metodi di medicina complementare, focalizzandosi sul tema “dolore”.

Parteciperanno al congresso relatori e relatrici di fama internazionale, come il medico giapponese Toshikatsu Yamamoto.

Orario: 8.4. dalle ore 14.30 – 18.30, 9.4. dalle ore 9.00 – 18.30 e 10.4. dalle ore 9.00 – 13.00

Luogo: Kurhaus, Merano

Prezzo: Singola giornata (venerdì 8 o domenica 10): 85,00 €

Singola giornata (sabato 9): 125,00 €

Tutto il congresso (3 giornate): 250,00 €

Solo la conferenza del Dr. Toshikatsu Yamamoto: 20,00 €

Informazioni e iscrizione: L'iscrizione al congresso può essere effettuata on-line al sito www.dmcitaliasrl.com o scaricando la scheda d'iscrizione (da inviare via fax al numero 051 991 2164) oppure tramite e-mail a info@dmcitaliasrl.com allegando la copia del bonifico o dell'assegno bancario.



Genussbiken: Burgentour rund um Naturns



Mit den professionellen Bikeguides der Ötzi Bike Academy radeln Sie durch die blühenden Obstplantagen, mit Blick auf Schloss Dornsberg, Schloss Juval und Schloss Kastelbell. Der Wegverlauf führt vom Dorfzentrum in Naturns nach Dornsberg, Plaus und Rabland und über den Etschdamradweg als kleine Variante wieder retour nach Naturns. Wer noch weiter in die Pedale treten möchte, bleibt on Tour in Richtung Vinschgau nach Staben, Tschars und Kastelbell. Dort erwartet Sie im Gasthof Gstirnerkeller eine kleine Weinverkostung und Stärkung bevor es in angenehmer Neigung wieder nach Naturns zurück geht.

Uhrzeit: 10.00 – ca. 14.30 Uhr

Treffpunkt: Ötzi Bike Academy, Naturns, Hauptstraße

Teilnahmegebühr: € 5,00 pro Person.

Info & Anmeldung: Anmeldung erforderlich.

Nischler Klaus, Mobil +39 347 130 0926

Besuch am Bio-Bauernhof Oberriederhof im Schnalstal mit Verkostung hofeigener Produkte



Am Biobauernhof Oberriederhof in Unser Frau im Schnalstal wird auf anschauliche Weise dargestellt, wo und wie gesunde Lebensmittel entstehen. Der direkte Kontakt mit den Tieren am Hof und das Verkosten hofeigener Bioprodukte schärfen die Wahrnehmung für wertvolle und gesunde Ernährung.

Uhrzeit: 10.00 – ca. 12.00 Uhr

Treffpunkt: Oberriederhof in Unser Frau, Schnalstal

Teilnahmegebühr: 5,00 € pro Person

Info und Anmeldung: bis 20.00 Uhr am Vortag beim Oberriederhof, Tel.: +39 0473 669 685 oder Mobil +39 335 708 6786.

Cicloturismo: itinerario lungo i castelli nei dintorni di Naturno



Accompagnati dalle guide professioniste della Ötzi Bike Academy, si percorrono in bicicletta i frutteti in fiore, passando in rassegna Castel Taranto, Castel Juval e Castebello.

Il percorso porta dal centro di Naturno verso Castel Taranto, Plaus e Rablà e percorrendo la pista ciclabile Lungoadige, ritorna a Naturno. Chi desidera pedalare ancora prosegue in direzione Val Venosta verso Stava, Ciardes e Castebello. Qui, nella locanda Gstirnerkeller, vi attende un piccolo ristoro con degustazione di vino prima di ritornare a Naturno seguendo un percorso in piacevole pendenza.

Orario: ore 10.00 – 14.30 circa

Punto di ritrovo: Ötzi Bike Academy, Naturno, via principale

Quota d'iscrizione: 5,00 € a persona

Informazioni e iscrizione: Richiesta d'iscrizione presso

Nischler Klaus: Cell. 347 130 0926

Visita all'agriturismo biologico Oberriederhof in Val Senales con degustazione di prodotti di propria produzione



Nell'agriturismo biologico Oberriederhof a Madonna, in Val Senales, viene mostrato con chiarezza come e da dove derivano alimenti sani e biologici. Il contatto diretto con gli animali del maso e la degustazione di prodotti biologici di produzione propria aiutano ad avvicinarsi ad un'alimentazione ricca e sana.

Orario: ore 10.00 – 12.00 circa

Punto di ritrovo: Oberriederhof a Madonna, Val Senales

Quota d'iscrizione: 5,00 € a persona

Informazioni e iscrizione: fino alle 20.00 del giorno precedente presso l'Oberriederhof, Tel.: 0473 669 685 oppure Cell. 335 708 6786



Geschütztes Barfußlaufen: Wanderung mit FiveFingers® – einer Südtiroler Erfindung von Robert Fliri



Das Barfußlaufen ist eine gesunde und effiziente Trainingsmethode für Muskeln und Bänder, sie kräftigt den gesamten Bewegungsapparat und schärft die Wahrnehmung für die Natur unter den Füßen. Unterwegs am Waalweg erleben Sie dieses freie Gefühl des natürlichen Bewegungsablaufes ohne Schuhe und doch geschützt: mit FiveFingers®, der „Fußbekleidung“ des Südtiroler Erfinders Robert Fliri.

Uhrzeit: 10.00 Uhr

Treffpunkt: Tourismusverein Schenna

Teilnahmegebühr: 10,00 € pro Person, inkl. FiveFingers®-Verleih

Info & Anmeldung: Tourismusverein Schenna,

Tel.: +39 0473 945 669, www.schenna.com

Gesund und spritzig bleiben mit Kneipp



Fitter, gesünder und ausgeglichener durch das Leben gehen, mit wertvollen Tipps aus der Gesundheitslehre nach Pfarrer Kneipp. Bei einer Führung auf der Gesundheitsanlage nach Kneipp in Tisens-Prissian erfahren Sie von der belebenden Wirkung der Wasserkuren des berühmten Hydrotherapeuten.

Uhrzeit: 14.30 Uhr

Ort: Gesundheitsanlage nach Kneipp in Prissian

Info & Anmeldung: Die Teilnahme ist kostenlos.

Tourismusverein Tisens-Prissian, Tel.: +39 0473 920 822,

www.tisensprissian.com

Nordic-Walking-Technikkurs mit Trainer Daniel



Nordic Walking ist ein wirkungsvolles Fitnessprogramm und ein beliebtes Ganzkörper-Training mit harmonischen Bewegungsabläufen. Erlernen Sie die richtige Nordic-Walking-Technik mit speziellen Tipps & wertvollen Ratschlägen auf der Nordic-Walking-Strecke Schenna – Mitterplattweg. Der diplomierte Trainer Daniel unterstützt Sie in der Perfektionierung Ihrer Technik.

Uhrzeit: 9.30 Uhr

Treffpunkt: Tourismusverein Schenna

Teilnahmegebühr: 7,00 € pro Person mit GuestCard

Info & Anmeldung: Tourismusverein Schenna,

Tel.: +39 0473 945 669, www.schenna.com

Camminare a piedi nudi, ma protetti: escursione con FiveFingers®. Un'invenzione sudtirolese di Robert Fliri



Scoprirete il piacere di camminare a piedi nudi, ma protetti, con le FiveFingers®, le calzature dell'inventore sudtirolese Robert Fliri. L'abitudine di utilizzare le scarpe ci fa dimenticare la piacevole sensazione di leggerezza che si prova camminando a piedi nudi. Percorrendo il Waalweg, proverete il senso di libertà dato dal movimento naturale, senza scarpe eppure protetti.

Orario: ore 10.00

Punto di ritrovo: Ufficio turistico di Schenna

Quota d'iscrizione: 10,00 € a persona, incluso il noleggio delle FiveFingers®

Informazioni e iscrizione: Associazione Turistica di Schenna,

Tel.: 0473 945 669, www.schenna.com

Restare sani e vitali con il metodo Kneipp



Nella concitazione della vita odierna è importante imparare ad ascoltare e a percepire ciò di cui si ha bisogno: preziosi suggerimenti basati sulla teoria salutistica dell'abate Kneipp aiuteranno a vivere in modo più sano ed equilibrato. Questa visita guidata all'impianto Kneipp a Tesimo-Prissiano vi avvicinerà alle cure a base d'acqua e al loro effetto stimolante.

Orario: ore 14.30

Luogo: impianto Kneipp a Prissiano

Informazioni e iscrizione: La partecipazione è gratuita.

Associazione turistica Tesimo-Prissiano, Tel.: 0473 920 822

www.tisensprissian.com

Corso d'introduzione al nordic walking con l'istruttore Daniel



Il nordic walking è uno sport molto popolare, che coinvolge tutto il corpo grazie a movimenti armoniosi e a un efficace programma fitness. Ne imparerete la tecnica corretta, sul percorso di nordic walking Schenna – Mitterplattweg, supportati dai preziosi suggerimenti di Daniel, istruttore diplomato.

Orario: ore 9.30

Punto di ritrovo: Ufficio turistico di Schenna

Quota d'iscrizione: 7,00 € a persona con la GuestCard

Informazioni e iscrizione: Associazione Turistica di Schenna,

Tel.: 0473 945 669, www.schenna.com

Dienstag, 12. April 2011

Nordic-Walking Schnupperkurs



Nordic Walking fördert, ohne zu überfordern und ist beliebt als ein sanftes, aber wirksames Ganzkörper-Training im Freien. Bei dieser Einsteiger-Tour erhalten Sie eine Einführung in die Bewegungsabläufe des Nordic Walking und deren Auswirkungen auf Muskulatur und Organismus. Bitte in Sportbekleidung und gutem Schuhwerk erscheinen.

Uhrzeit: 10.00 – ca. 12.00 Uhr

Treffpunkt: Tourismusverein Naturns

Info & Anmeldung: Keine Anmeldung erforderlich. Die Teilnahme mit der GuestCard ist kostenlos, (inkl. Stöckerverleih).
Tourismusverein Naturns, Tel.: +39 0473 666 077, www.naturns.it

Mit dem Apfel Gesundheit genießen



Wir laden Sie zu einer Apfelverkostung und Führung durch die Obstwiesen beim Schupfer Hof in Naturns ein. Edith Schweitzer erzählt über die hiesigen Anbaumethoden und die Vielfalt dieser Symbolfrucht für Vitalität und Fruchtbarkeit.

Uhrzeit: 10.00 – ca. 13.00 Uhr

Treffpunkt: Tourismusverein Naturns

Info & Anmeldung: Anmeldung erforderlich. Die Teilnahme ist kostenlos. Tourismusverein Naturns, Tel.: +39 0473 666 077
www.naturns.it

Kulinarische Genusswanderung mit Irmgard Moosmaier



Frühlingserwachen in Naturns! Genuss für alle Sinne. Kommen Sie mit auf eine kulinarische Wanderung, bei der wir Altbewährtes auf neue Weise entdecken und genießen.

Uhrzeit: 10.00 – 12.00 Uhr

Treffpunkt: Tourismusverein Naturns

Teilnahmegebühr: 15,00 € pro Person

Info & Anmeldung: Tourismusverein Naturns,
Tel.: +39 0473 666 077, www.naturns.it

Martedì, 12 aprile 2011

Corso base di nordic walking



Il nordic walking, praticato all'aperto, stimola senza sovraccaricare e costituisce una forma di allenamento che, pur coinvolgendo tutto il corpo, risulta delicata ma efficace. Questa breve escursione studiata per i principianti fornirà le informazioni di base sui movimenti del nordic walking e sul loro influsso sulla muscolatura e sull'organismo. Indossare indumenti sportivi e scarpe adatte.

Orario: ore 10.00 – 12.00 circa

Punto di ritrovo: Associazione turistica di Naturno

Informazioni e iscrizione: Non è necessario iscriversi. La partecipazione è gratuita con la GuestCard, incluso noleggio dei bastoncini. Associazione turistica di Naturno,
Tel.: 0473 666 077, www.naturns.it

Restare in salute con la mela



Vi invitiamo ad una degustazione di mele con visita guidata ai frutteti dello Schupfer Hof di Naturno. Edith Schweitzer illustra i metodi di coltivazione locali e la varietà di questo frutto simbolo di vitalità e fertilità.

Orario: ore 10.00 – 13.00 circa

Punto di ritrovo: Associazione turistica di Naturno

Informazioni e iscrizione: È necessario iscriversi. La partecipazione è gratuita. Associazione turistica di Naturno,
Tel.: 0473 666 077, www.naturns.it

Escursione culinaria con Irmgard Moosmaier



Risveglio primaverile a Naturno! Un piacere per tutti i sensi: questa escursione culinaria vi farà scoprire e gustare sapori tradizionali in modo del tutto nuovo.

Orario: ore 10.00 – 12.00

Punto di ritrovo: Associazione turistica di Naturno

Quota d'iscrizione: 15,00 € a persona

Informazioni e iscrizione: Associazione turistica di Naturno,
Tel.: 0473 666 077, www.naturns.it

Natur pur für die ganze Familie



Natur-, Sinnerfahrungs- und Bewegungsspiele (für Kinder ab 6 Jahren) mit unseren Naturexperten. Auf einer abwechslungsreichen Wanderung zum „Gsindboden“ lassen wir unserer Kreativität, unserem Entdeckergeist und unserer Spiellust freien Lauf und staunen über die Einzigartigkeit der Natur im Frühling.

Uhrzeit: 10.00 – ca. 15.00 Uhr

Treffpunkt: Parkplatz beim Restaurant Waldschenke

Info & Anmeldung: Die Teilnahme mit der GuestCard ist kostenlos. Tourismusverein Naturns, Tel.: +39 0473 666 077, www.naturns.it

Geheimnisse aus der Kräuterküche: Löwenzahnwanderung und Verkostung



Alles Wissenswerte über einen wilden Freund aus der Natur, den Löwenzahn, erfahren Sie bei einer schönen Wanderung mit der Naturführerin Elisabeth. Anschließend probieren Sie beim Zmailhofer einen Löwenzahnsalat.

Uhrzeit: 10.15 Uhr

Treffpunkt: Tourismusverein Schenna

Teilnahmegebühr: 15,00 € pro Person mit GuestCard

Info & Anmeldung: Tourismusverein Schenna, Tel.: +39 0473 945 669, www.schenna.com

Gesund und spritzig bleiben mit Kneipp



In einer Welt voller Überreize wieder genauer hinhören und besser spüren was wir brauchen: Fitter, gesünder und ausgeglichener durch das Leben gehen, mit wertvollen Tipps aus der Gesundheitslehre nach Pfarrer Kneipp. Bei einer Führung auf der Gesundheitsanlage nach Kneipp in Tisens-Prissian erfahren Sie unter anderem bei einem kneippischen Kaffee von der belebenden Wirkung der Wasserkuren des berühmten Hydrotherapeuten.

Uhrzeit: 14.30 Uhr

Ort: Gesundheitsanlage nach Kneipp in Prissian

Info & Anmeldung: Die Teilnahme ist kostenlos. Tourismusverein Tisens-Prissian, Tel.: +39 0473 920 822 www.tisensprissian.com

Natura pura per tutta la famiglia



Giochi nella natura, sensoriali e di movimento (per bambini a partire da 6 anni) con i nostri esperti naturalisti. Durante una movimentata escursione in direzione “Gsindboden”, daremo libera espressione alla nostra creatività, al nostro spirito di avventura e alla nostra voglia di giocare, ammirando l'incomparabilità della natura in primavera.

Orario: ore 10.00 – 15.00 circa

Punto di ritrovo: parcheggio presso il ristorante Waldschenke

Informazioni e iscrizione: La partecipazione con la GuestCard è gratuita, Associazione turistica di Naturno, Tel.: 0473 666 077, www.naturns.it

I segreti delle cucine alle erbe: escursione alla scoperta del tarassaco con degustazione



Dopo una piacevole escursione nel bosco e per i prati in fiore, nel maso Zmailer si gusterà la rinfrescante insalata di tarassaco con canederli tirolesi – la specialità della casa.

Orario: ore 10.15

Punto di ritrovo: Ufficio turistico di Schenna

Quota d'iscrizione: 15,00 € a persona con la GuestCard

Informazioni & iscrizione: Associazione Turistica di Schenna, Tel.: 0473 945 669, www.schenna.com

Restare sani e vitali con il metodo Kneipp



Nella concitazione della vita odierna è importante imparare ad ascoltare e a percepire ciò di cui si ha bisogno: preziosi suggerimenti basati sulla teoria salutistica dell'abate Kneipp aiuteranno a vivere in modo più sano ed equilibrato. Questa visita guidata all'impianto Kneipp a Tesimo-Prissiano, accompagnata con un caffè Kneipp, vi avvicinerà alle cure a base d'acqua del noto terapeuta e al loro effetto stimolante.

Orario: ore 14.30

Luogo: impianto Kneipp a Prissiano

Informazioni e iscrizione: La partecipazione è gratuita. Associazione turistica Tesimo-Prissiano, Tel.: 0473 920 822 www.tisensprissian.com

Mittwoch, 13. April 2011

Frühlingserwachen im Labyrinthgarten Kränzelhof mit Kontemplationslehrerin Edeltraud Kiebacher



Und wie Samen, der unter dem Schnee träumt, träumt euer Herz vom Frühling. Khalil Gibran

In der Atmosphäre der belebenden Kraft des erwachenden Gartens können die Besucher die spirituelle Dimension dieser lebendigen Skulptur spüren und erfahren. Orte mit wohltuender Kraft helfen die Aufmerksamkeit ganz auf den Augenblick zu richten, die eigene Mitte zu finden und einen Hauch von Leichtigkeit zu verspüren, z. B. im Bodenlabyrinth, im Irrgarten und bei den bunten, wehenden Stoffbahnen. Zum Abschluss mit einem Glas Kränzelwein im grünen Salon dem Frühling zuprosten. Es besteht die Möglichkeit anschließend in der „Miil“ zu speisen.

Uhrzeit: 10.30 – 12.00 Uhr

Ort: Labyrinthgarten – Kränzelhof

Teilnahmegebühr: 12,00 € pro Person

Info & Anmeldung: Tourismusverein Lana und Umgebung,

Tel.: +39 0473 561 770, www.lana.info

Der Natur auf der Spur – eine Landschaftsführung durch die Pflanzen- und Kräuterwelt Merans



Diese Landschaftsführung der ganz besonderen Art führt über den Tappeinerweg (mit Besuch des Kräutergartens), die Gilfpromenade und den Sissi-Park. Die Vergleichsverkostung von verschiedenen Kräutertees aus Südtiroler Kräuterhöfen und passendem Teegebäck dazu entführt die Teilnehmer in das Ambiente des Genussmarktes PUR Südtirol. Informationen rund um die unterschiedlichen Teesorten, die Trocknungs- und Anbaumethoden, die Orte und die herstellenden Betriebe geben einen Einblick in die Welt der Südtiroler Genuss- und Heilkräuter.

Uhrzeit: 9.30 – ca. 12.30 Uhr

Treffpunkt: Kurverwaltung Meran

Teilnahmegebühr: 8,00 € pro Person (max. 15 Personen)

Info & Anmeldung: Anmeldung erforderlich. Kurverwaltung-

Meran, Tel.: +39 0473 272 000, www.meran.eu

Mercoledì, 13 aprile 2011

Risveglio primaverile con meditazione nel Giardino labirinto della Tenuta Kränzel con Edeltraud Kiebacher



E come i semi sognano sotto la neve, così il vostro cuore sogna la primavera. Khalil Gibran

L'energia vitalizzante del giardino che si risveglierà farà scoprire la dimensione spirituale di questa scultura vivente. Luoghi di forza benefica aiutano a puntare l'attenzione sull'attimo, a trovare l'equilibrio interiore e a sentire un alito di leggerezza, ad es. nel labirinto o presso le bandiere colorate sventolanti. Per concludere si branderà alla primavera, nel salone verde, con un bicchiere di vino della tenuta Kränzel. Successivamente si potrà mangiare al ristorante „Miil“.

Orario: ore 10.30 – 12.00

Luogo: Giardino labirinto – Tenuta Kränzel

Quota d'iscrizione: 12,00 € a persona

Informazioni e iscrizione: Associazione turistica Lana e dintorni, Tel.: 0473 561 770, www.lana.info

Sulle tracce della natura – un'escursione guidata attraverso il mondo delle piante e delle erbe aromatiche di Merano



Questa particolare escursione naturalistica guidata percorre la Passeggiata Tappeiner (con la visita dell'orto delle erbe), la Passeggiata Gilf e i Giardini di Sissi. La degustazione comparativa di diverse tisane di masi sudtirolesi che coltivano erbe aromatiche, accompagnate da biscotti, avvicina i partecipanti all'atmosfera del Mercato dei sapori "PUR Südtirol". Informazioni sui diversi tipi di tisane, i metodi di coltivazione ed essiccazione, i luoghi e le aziende produttrici permettono di scoprire il mondo delle erbe aromatiche e medicinali sudtirolesi.

Orario: ore 9.30 – 12.30 circa

Punto di ritrovo: Azienda di soggiorno Merano

Quota di partecipazione: 8,00 € a persona (max. 15 persone)

Informazioni e iscrizione: Richiesta la prenotazione, Azienda di soggiorno Merano, Tel.: 0473 272 000, www.merano.eu

Brunnenweg & Brunnengeschichten Ein Rundgang zu den Trinkbrunnen der Stadt Meran



Meran verfügt über ein ausgezeichnetes Trinkwasser, das zu 95% aus Quellwasser gespeist wird. In einem reizvollen Rundgang zu 12 zentral gelegenen Trinkbrunnen in der Altstadt, im Steinachviertel, an der Gilf- und Winterpromenade wird symbolisch die Geschichte des Trinkwassers in Meran beschrieben. Die „Brunnengeschichten“, anhand derer die Historikerin Renate Abram eine Reihe von besonders erwähnenswerten historischen Aufzeichnungen vorträgt, beginnen im fernen 1462 und reichen bis in die heutige Zeit.

Uhrzeit: 14.00 – 16.00 Uhr

Treffpunkt: Kornplatz am Rennweg

Teilnahmegebühr: 6,00 € pro Person

Info & Anmeldung: keine Anmeldung erforderlich, Amt für Grünflächen und Umwelt, Gemeinde Meran.

Tel.: +39 0473 236 135

UnKräutermarkt!



Ganz im Zeichen der Kräuter und Unkräuter steht dieser kleine Markt in Schenna. Kräuterpädagogen bieten Samen alter traditionsreicher Sorten, Kräuter und Raritäten zum Kauf an. Eine Kräuterführung lenkt die Aufmerksamkeit auf wertvolle Delikatessen am Wegesrand und eine Verkostung beschert herzhaftes Gaumenfreuden. Die Kinder können sich beim Domino oder Löwenzahndruck vergnügen.

Uhrzeit: 10.00 – 17.00 Uhr

Ort: Raiffeisenplatz Schenna Dorfzentrum

Uhrzeit Kräuterführung: 11.00 und 15.00 Uhr

Info & Anmeldung: Die Teilnahme ist kostenlos, keine Anmeldung erforderlich. Tourismusverein Schenna,

Tel.: +39 0473 945 669, www.schenna.com

Percorsi e storie sulle fontane. Una passeggiata tra le fontane della città di Merano



Merano dispone di acqua potabile di qualità eccellente, alimentata per il 95 % da acqua di sorgente. Durante un interessante percorso che toccherà 12 fontane del centro storico, nel quartiere Steinach, sulla Passeggiata Gilf e sulla Passeggiata d'Inverno, verrà descritta in modo simbolico la storia dell'acqua potabile a Merano. Le “storie sulle fontane”, sulla base delle quali la storica Renate Abram esporrà una serie di registrazioni storiche di particolare valore, risalgono al lontano 1462 e arrivano fino ai nostri giorni.

Orario: ore 14.00 – 16.00

Punto di ritrovo: piazza del Grano, su via delle Corse

Quota d'iscrizione: 6,00 € a persona

Informazioni e iscrizione: Non è necessario iscriversi.

Ufficio gestione del verde e ambientale, Comune di Merano,

Tel.: 0473 236 135



Mercatino delle erbe e delle erbacce



Questo piccolo mercato, che ha luogo a Schenna, ha come tema principale le erbe e le erbacce. Pedagoghi delle erbe offrono semi di antiche varietà tradizionali, erbe e rarità. Una guida alle erbe sposterà l'attenzione sulle preziose delizie che si trovano lungo il margine della strada; successivamente avrà luogo una degustazione. Attività come il domino faranno divertire i più piccini.

Orario: ore 10.00 – 17.00

Luogo: piazza Raiffeisen, Schenna centro

Guida alle erbe: ore 11.00 e 15.00

Informazioni e iscrizione: Associazione Turistica di Schenna,

Tel.: 0473 945 669, www.schenna.com



Wunderwelt der wilden Kräuter – vom Nutzen des Unkrauts



Was man aus Löwenzahn alles machen kann, wie delikate Gierschblätter schmecken, welche Kräfte in der Brennnessel schlummern – dies und noch vieles mehr verrät Karin Greiner auf einer Reise durch die bunte Vielfalt der heimischen Wildkräuter. Kräuter sind eine köstliche Basis für Leckereien und vitaminreiche Fitmacher. Die Diplom-Biologin ruft altes überliefertes Wissen um die Heilkräfte wieder ins Gedächtnis und erteilt Tipps, wie Unkraut als „Düngemittel“ für andere Pflanzen eingesetzt werden kann. Entdecken Sie den Wert und die Kräfte in den Wildpflanzen neu – und Sie werden Unkraut mit völlig anderen Augen betrachten, es schätzen und schützen lernen.

Uhrzeit: 20.30 Uhr

Ort: Vereinshaus „Untertwirt“ in Schenna

Info & Anmeldung: Eintritt frei, Tourismusverein Schenna, Tel.: +39 0473 945 669, www.schenna.com

Gesund und spritzig bleiben mit Kneipp



In einer Welt voller Überreize wieder genauer hinhören und besser spüren was wir brauchen: Fitter, gesünder und ausgeglichener durch das Leben gehen, mit wertvollen Tipps aus der Gesundheitslehre nach Pfarrer Kneipp. Bei einer Führung auf der Gesundheitsanlage nach Kneipp in Tisens-Prissian erfahren Sie unter anderem bei einem kneippischen Kaffee von der belebenden Wirkung der Wasserkuren des berühmten Hydrotherapeuten.

Uhrzeit: 14.30 Uhr

Ort: Gesundheitsanlage nach Kneipp in Prissian

Info & Anmeldung: Die Teilnahme ist kostenlos.

Tourismusverein Tisens-Prissian, Tel.: +39 0473 920 822, www.tisensprissian.com

Il fantastico mondo delle erbe selvatiche: come utilizzare le erbacce Conferenza con la biologa ed esperta di piante Karin Greiner (GER)



Durante un viaggio attraverso il ricco mondo delle erbe selvatiche locali, Karin Greiner vi rivelerà quante cose si possono fare con il tarassaco, quanto è delicato il sapore dell'erba giradina, quali virtù nasconde l'ortica e ancora tanto altro. Le erbe costituiscono una base squisita per piatti deliziosi e ricchi di vitamine. La biologa richiama antiche conoscenze tradizionali relative alle virtù terapeutiche delle erbe e fornisce consigli sull' utilizzo delle erbacce come concime per altre piante. Riscoprirete il valore e i poteri delle piante selvatiche, guardando alle erbacce con occhi nuovi, e imparerete ad apprezzarle e proteggerle.

Orario: ore 20.30

Luogo: Casa della cultura Untertwirt, Schenna centro

Informazioni: Ingresso libero. Associazione Turistica di Schenna, Tel.: 0473 945 669 www.schenna.com

Restare sani e vitali con il metodo Kneipp



Nella concitazione della vita odierna è importante imparare ad ascoltare e a percepire ciò di cui si ha bisogno: preziosi suggerimenti basati sulla teoria salutistica dell'abate Kneipp aiuteranno a vivere in modo più sano ed equilibrato. Questa visita guidata all'impianto Kneipp a Tesimo-Prissiano, accompagnata con un caffè Kneipp, vi avvicinerà alle cure a base d'acqua del noto terapeuta e al loro effetto stimolante.

Orario: ore 14.30

Luogo: impianto Kneipp a Prissiano

Informazioni e iscrizione: La partecipazione è gratuita.

Associazione turistica Tesimo-Prissiano, Tel.: 0473 920 822 www.tisensprissian.com