



Almleuchten: Sonnenaufgangswanderung auf die Villanderer Alm

Die ersten Strahlen der aufgehenden Sonne tauchen Berge, Wiesen und Wälder langsam in sanftes Licht.

Wir halten aufmerksam inne, begrüßen den neuen Tag und spüren die Kraft des alltäglichen Neubeginns. Beim Barfußgehen in der Wassertretanlage aktivieren wir Körper und Geist: Am frühen Frühlingsmorgen kommen wir in Schwung, nehmen Atem und Herzschlag bewusst wahr und erwachen gemeinsam mit der Natur. Am Gipfel angekommen, spüren wir die Kraft des Sonnenaufgangs und das Urvertrauen in diesen ewigen Rhythmus, der uns Zuversicht verleiht und stärkt. Wie gut, dass wir das warme Bett verlassen haben, um das Heute zu begrüßen!

Durchführung: Dienstag, 16. Mai und 6. Juni 2017 und Samstag, 3. Juni 2017
4–8 Uhr (anschließend Frühstück)

Veranstaltungsort: Villanderer Alm

Treffpunkt: Bei der Gasserhütte neben dem Parkplatz Saltnerstein

Teilnehmer: max. 16 Personen

Teilnahmegebühr: 10 € (mit Gästekarte kostenlos)

Weitere Informationen: Gemütliche Wanderung zum Totenkirchlein - reine Gehzeit: ca. 2 Stunden - Leichte Wanderausrüstung, Sonnen- und Regenschutz, Sitzkissen, etwas zum Essen und zum Trinken für unterwegs

Anschließend gibt es auf der Gasserhütte ein heimisch-herzhaftes Sonnenaufgangsfrihstück mit Südtiroler Produkten (nicht verpflichtend).

Kosten Frühstück: 10 € (nicht im Preis inbegriffen)

Anmeldung & Info: Innerhalb 17 Uhr des Vortages

Tourismusbüro Villanders, T +39 0472 843 121, info@villanders.info

Tourismusbüro Klausen, T +39 0472 847 424, info@klausen.it



Expertin: Monika Engl

Diplomierte Lebensberaterin, Ausbildung für Biodynamische Massage, Tanzpädagogin, Kneipp-Gesundheitstrainerin, Shaolin-Qi-Gong-Trainerin, Entspannungstrainerin, Ritualfortbildung



Tief verwurzelt wie ein Baum

Auf dem Eisacktaler Kastanienweg wandern wir zum mächtigen Kastanienhain von Moar zu Viersch.

Wir genießen die milde Frühlingsluft sowie die warmen Sonnenstrahlen und lernen neben den uralten Kastanienriesen die große Vielfalt an einheimischen Baumarten kennen: Eiche, Esche oder Kiefer entpuppen sich bei näherem Hinsehen als geschickte Überlebenskünstler, von denen wir viel lernen können: Wie treten sie untereinander als auch mit anderen Lebewesen in Kontakt? Jeder Baum hat da seine eigene Strategie und jeder hat seine eigene Geschichte, die uns inspiriert. Gemeinsam strahlen sie Ruhe und Kraft aus, die auch wir in unser Leben integrieren können.

Durchführung: Mittwoch, 17. Mai 2017 - Samstag, 27. Mai 2017 - Freitag, 2. Juni 2017 - Samstag, 10. Juni 2017 - 10–13.30 Uhr

Veranstaltungsort: Feldthurns – Keschnweg (Moar zu Viersch)

Treffpunkt: Tourismusbüro Feldthurns

Teilnehmer: max. 16 Personen

Teilnahmegebühr: 10 € (mit Gästekarte kostenlos)

Weitere Informationen: Einkehr geplant, Mittagessen im Preis nicht inbegriffen

Anmeldung & Info: Innerhalb 17 Uhr des Vortages

Tourismusbüro Feldthurns, T +39 0472 855 290, info@feldthurns.info

Tourismusbüro Klausen, T +39 0472 847 424, info@klausen.it



Experte: Marco Zema

Wanderführer und ausgebildeter Gärtner, Tiroler Bergwanderführer, Ausbildung durch den Tiroler Bergsportführerverband



Bewegung für Körper und Geist nach Kneipp

Wasser, Ernährung, Bewegung, Heilkräuter und Lebensordnung: Auf dieser Wanderung entlang des Kraftortes Barbianer Wasserfall erfahren wir an uns das ganzheitliche Gesundheitskonzept von Pfarrer Kneipp.

Beim Wassertreten im kühlen Gebirgsbach aktivieren wir Körper und Geist und beim Barfußgehen im frischen Frühlingsgras spüren wir den Boden unter unseren Füßen. Wir lernen die Kraft der Heil- und Wildkräuter am Wegesrand und im Bio-Kräuterhof „Kreitla“ kennen und entspannen bei einer Tasse Kräutertee. Im mystischen Dreikirchen entdecken wir heilsame Stille und unterm klaren Frühlingshimmel bringen uns Entspannungsübungen ins Gleichgewicht. Eine erfrischende und zugleich erholsame Wanderung auf Kneipps Spuren, die lange in uns nachwirkt!

Durchführung: 18. Mai bis 8. Juni 2017, donnerstags, 10–16 Uhr

Veranstaltungsort: Barbianer Wasserfälle

Treffpunkt: Tourismusbüro Barbian

Teilnehmer: max. 20 Personen

Teilnahmegebühr: 10 € (mit Gästekarte kostenlos)

Weitere Informationen: Einkehr geplant,
Speisen und Getränke nicht im Preis inbegriffen

Anmeldung & Info: Anmeldung bis zum Vortag
Tourismusbüro Barbian, T +39 0471 654 411, info@barbian.it
Tourismusbüro Klausen, T +39 0472 847 424, info@klausen.it



Expertin: Rosmarie Rabanser Gafriller

*Lehrerin in Pension, geprüfte Wanderführerin,
Autorin verschiedener Wanderführer*



Expertin: Elisabeth Sagmeister Prader

Lehrerin in Pension, geprüfte Wander- und Fremdenführerin



Die Magie des Frühlings mit allen Sinnen erleben

Wie riecht und schmeckt der Frühling? Wie fühlt er sich an, wie sieht er aus – und wie hört er sich an?

Wir tauchen auf dieser Wanderung mit allen Sinnen in die Welt des Frühlings ein, nehmen seine intensive Düfte und leuchtende Farben wahr und genießen den scharfen, wilden Geschmack der frischen Kräuter. Wir lauschen dem freudigen Klang der Vögel und erwachen beim Barfußgehen im grünen Gras selbst zu neuem Leben. Schmecken, riechen, tasten, lauschen, fühlen - eine belebende und inspirierende Sinnesreise durch die Natur.

Durchführung: Freitag 19. Mai 2017 - Sonntag 28. Mai 2017 und 11. Juni 2017, 10–15 Uhr

Veranstaltungsort: Gufidaun

Treffpunkt: Gufidaun, am Parkplatz gegenüber der Feuerwehrrhalle

Teilnehmer: max. 16 Personen

Teilnahmegebühr: 10 € (mit Gästekarte kostenlos)

Weitere Informationen: Leichte Wanderung von Gufidaun nach Albions, Gehzeit: ca. 2 Stunden - Leichte Wanderausrüstung, Sonnen- und Regenschutz, Sitzkissen, etwas zum Essen und zum Trinken für unterwegs

Anmeldung & Info: Innerhalb 17 Uhr des Vortages
Tourismusbüro Klausen, T +39 0472 847 424, info@klausen.it



Expertin: Monika Engl

Diplomierte Lebensberaterin, Ausbildung für Biodynamische Massage, Tanzpädagogin, Kneipp-Gesundheitstrainerin, Shaolin-Qi-Gong-Trainerin, Entspannungstrainerin, Ritualfortbildung



Den Frühling in den Dolomiten atmen

Unsere Atem-Wanderung beginnt mit dem Lauschen der Wasserklänge am Gebirgsbach in St. Magdalena.

Die Lungen mit reichlich Sauerstoff gefüllt, wandern wir zu einem energiegeladenen Kraftplatz inmitten der Natur: Hier atmen wir bewusst die frühlingsfrische Bergluft ein und genießen den grandiosen Ausblick auf die Geisler, Dolomiten UNESCO Weltererbe. Auf blühenden Löwenzahn-Wiesen widmen wir uns dem Duft der Kräuter, bis wir zum Heiligen Hügel mit dem St. Magdalena-Kirchlein gelangen – einem Ur-Kraftplatz, der heilsame Ruhe und Stille verströmt. Auch hier lernen wir die Wirkungen des achtsamen Atmens kennen und erfahren, wie wir diese in unser Leben integrieren können. Aufgetankt mit frischer Bergluft kehren wir ausgeglichen zu unserem Ausgangspunkt zurück.

Durchführung: Samstag, 20. Mai 2017 - Dienstag, 23. und 30. Mai 2017 - Freitag 26. Mai 2017 und 9. Juni 2017, 10–13 Uhr

Veranstaltungsort: St. Magdalena, Villnöss

Treffpunkt: Naturparkhaus in St. Magdalena

Teilnehmer: max. 10 Personen

Teilnahmegebühr: 15 €

Anmeldung & Info: Tourismusverein Villnöss, T +39 0472 840 180, info@villnoess.com
Stefan Maria Braitto, T +39 0472 841 060, www.stefanbraitto.com



Experte: Stefan Braitto

Naturlehrer und Freigeist, Gründer der Bergglöwenschule Villnöss, Erfahrung in schamischer Persönlichkeitsentfaltung, in Ritualarbeit und in Bewusstseinschärfung