



Balance Erlebnisse

Von April bis Juni
und von September bis November

STERZING-RATSCHINGS · BRIXEN UND NATZ-SCHABS ·
LÜSEN · KLAUSEN

Südtirol · Alto Adige
Balance



IMPRESSUM

Herausgeber: IDM Südtirol

Konzept: IDM Südtirol

Grafisches Konzept: evog

Grafik & Druck: Kraler Druck+Grafik, Brixen/Vahrn

Fotos: IDM Südtirol/Alex Filz, Wolfgang Gafriller, Henryk Berlet, Alfred Tschager,

Herta Maria Nagler, Hannes Niederkofler, TV Ratschings

Kraftort auf S. 22-23: Wackerer Lacke auf der Plose

Auszeit in Südtirol

Haben Sie schon mal bewusst einer Biene beim Summen zugehört? Wissen Sie, wie sich die Energie uralter Lärchen an Ihren Händen anfühlt? Oder haben Sie schon einmal beim Weidenflechten meditiert? Im Urlaub kann man auf vielerlei Arten entspannen. Südtirol Balance bietet Ihnen eine Auszeit, wie Sie sie noch nie erlebt haben.

Vom Vinschgau über Bozen bis in die Dolomiten haben sich über 40 Experten zusammengeschlossen, um Ihnen Entschleunigung auf Südtiroler Art beizubringen. Fernab vom hektischen Alltag werden Sie zum Aussteiger auf Zeit und schärfen den Blick für das Wesentliche im Leben.

Mit sanften Aktivitäten in der Stille der Natur, tiefen Atemzügen an der frischen Luft und authentischen Produkten aus erster Hand laden Sie sich an Südtirols Kraftplätzen mit neuer Energie auf. Und profitieren von dieser Energie auch nach Ihrem Urlaub, wenn Sie das Leben mit Achtsamkeit genießen.



**Tipps
für Ihre
Auszeit
im Alltag**

Lächeln macht gute Laune

Es geht überall und zu jeder Zeit - ein Lächeln. Es steigert die Laune und konditioniert uns positiv. Also worauf warten Sie noch? Rauf mit den Mundwinkeln!

Gut gekaut, ist halb verdaut

Schonen Sie Ihre Verdauung: Kauen Sie in etwa 30-Mal und fördern Sie die Produktion an Enzymen, die für Ihre Verdauung von Bedeutung sind.

Auch mal “Nein” sagen

Sie müssen nicht zu allem “Ja” und “Amen” sagen, um von den Mitmenschen anerkannt zu werden. Es ist auch in Ordnung, wenn man ab und zu eine Bitte abschlägt.

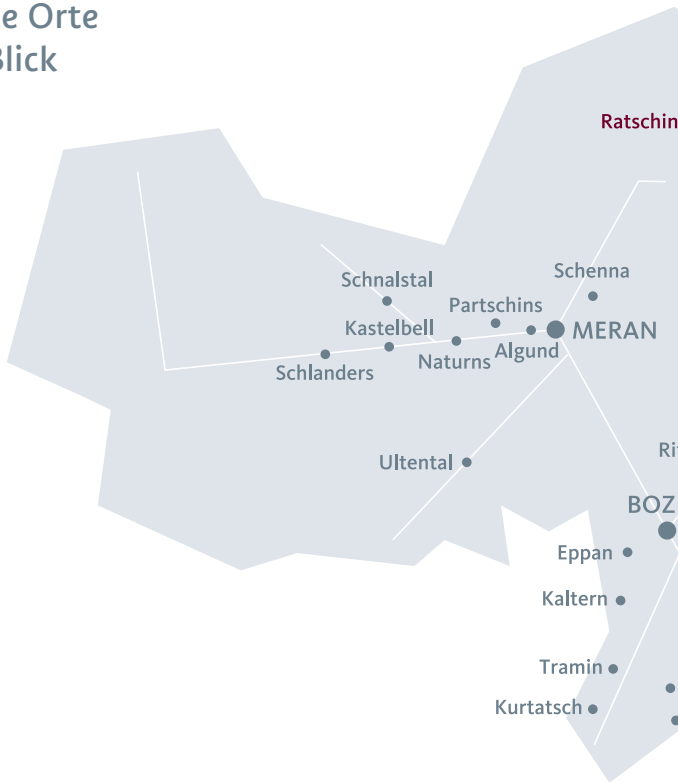
Bewusst atmen

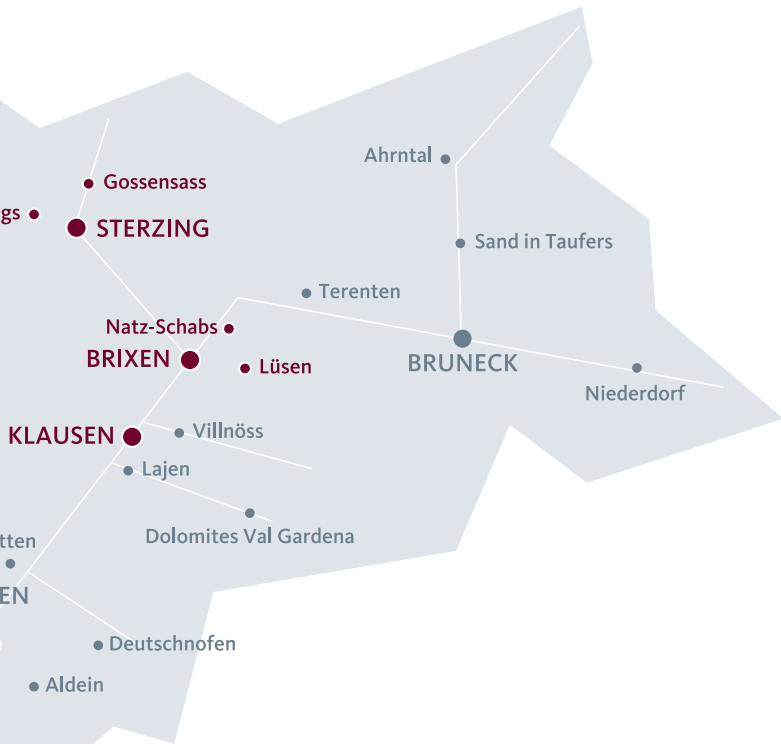
Rund 18.000 Mal tun wir es durchschnittlich am Tag: atmen. Mit jedem Zug hauchen wir unserem Körper neues Leben ein und befreien ihn beim Ausatmen von Schadstoffen. Tiefes Atmen beruhigt.

Entspannt (An)Reisen

Die Sparangebote von DB-ÖBB machen es möglich. Mit 5 täglichen Direktverbindungen ab München und vielen schnellen Umsteigeverbindungen mit dem ICE über München. Vor Ort können mit der Mobilcard alle öffentlichen Verkehrsmittel unbegrenzt genutzt werden. www.bahn.de/italien und www.mobilcard.info

Alle Balance Orte auf einen Blick





Alle Südtirol Balance Erlebnisse unter:
www.suedtirol.info/balance

Frühling

Genuss und Gesundheit mit allen Sinnen erleben: Blühende Wiesen und Waldkulinarik	Ratschings	16.05.–27.06.2019 donnerstags	S. 10
Kräuter und Blüten schnuppern: Wertvolle Geschenke der Natur	Sterzing	18.05.–22.06.2019	S. 11
Auf den Spuren eines einzigartigen Lebelemente: Ins Fließen kommen mit lebendigem Wasser	Brixen	22.04.–19.05.2019 samstags	S. 12
Stille Wasser und wilde Kräuter: Die faszinierende Natur	Natz-Schabs	23.04.–14.05.2019 dienstags	S. 13
Die Kraft der aufgehenden Sonne: Sonnenaufgangswanderung mit Morgengruß	Lüsen	12.04.–28.06.2019 dienstags	S. 14
Sommersonnenwende: Wachsen – Reifen – Leben	Lüsen	21.06.2019 Tagesseminar	S. 15
Waldbaden und EinfachSein: Auszeit am Kraftort	Klausen	19.04.–17.05.2019	S. 16

Herbst

Zurück zum Ursprung: Im Einklang leben mit der Natur	Ratschings	19.09.–31.10.2019 donnerstags	S. 17
Zeit für sich selbst: Über den Lärchensteig zum Wasserfall	Sterzing	21.09.–12.10.2019 samstags	S. 18
Die Kraft des Sonnenuntergangs erleben: Waldbaden mit Blick auf die "brennenden Berge"	Lüsen	30.09.–03.11.2019 mittwochs	S. 19
Die Salige der Lüsner Alm: Eine Wanderung in die Sagenwelt der Lüsner Alm	Lüsen	30.09.–03.11.2019 samstags	S. 20



Genuss und Gesundheit mit allen Sinnen erleben: Blühende Wiesen und Waldkulinarik

Zeitraum: 16.05.–27.06.2019, donnerstags, 10–16 Uhr
Veranstaltungsort: Jaufental
Treffpunkt: Obertal/Jaufental, Maurerhof
Teilnahmegebühr: € 10 pro Person, kostenlos mit activeCard (Mahlzeiten und Verkostungen exklusive)
Anmeldung & Info: innerhalb 17:30 Uhr des Vortages
T +39 0472 760 608 · info@ratschings.info
Bitte mitnehmen: warme Wanderausrüstung und Schichtbekleidung

Nehmen Sie sich eine Auszeit und erleben Sie eine sinnlich-kulinarische Reise in die Welt der Kräuter, des Waldes und der Küche des Ungererhofes. Bei diesem genusslichen Wandererlebnis starten wir mit einer Besichtigung einer alten traditionellen Mühle im Jaufental, wo Sie erfahren wie das Urgetreide der Menschheit – Korn – zu Mehl gemahlen wird. Anschließend sammeln Sie verschiedene Kräuter und stärken sich mit einem Frühjahrespowertunk.

Bei einer Wanderung zum Ungererhof fühlen Sie sich wohl in der Stille der Natur. Dort angekommen verkosten Sie heimische, frühlingshafte Balance-Gerichte. Auf dem Rückweg durch den Wald tauchen Sie mit der Waldbadeexpertin Monika Engl in die Atmosphäre Natur ein und erforschen diese bewusst mit allen Sinnen.

DIE BALANCE EXPERTIN:

Monika Engl - Gesundheits- und Entspannungstrainerin, Lebensberaterin. Mit Begeisterung das Gelernte weitergeben ist ihr Lebensmotto.

Kräuter und Blüten schnuppern: Wertvolle Geschenke der Natur

Zeitraum: 18.05.; 01.06.; 15.06. und 22.06.19, 15–18 Uhr
Veranstaltungsort: St. Jakob/Pfitschtal
Treffpunkt: St. Jakob/Pfitschtal, Feuerwehrrhalle
Teilnahmegebühr: € 12,50 pro Person, kostenlos mit
activeCard
Anmeldung & Info: innerhalb des Vortages
T +39 0472 765 325 · info@sterzing.com
Gutes Schuhwerk empfohlen!



Gemütlich und ohne große Anstrengung wandern Sie bei diesem Erlebnis gemeinsam mit einem Experten der Forststraße entlang bis zur „Aue“ (leichte Wanderung). Dort angekommen sammeln Sie verschiedene Kräuter und Blüten. Diese werden noch in der freien Natur zu wirksamen Salben und Tinkturen, sowie schmackhaften Kräuterlikören verarbeitet.

Ein Experte erklärt Ihnen außerdem, welche wertvollen Zutaten uns die Natur schenkt und wie wir diese für unser eigenes Wohlbefinden nutzen können.

DER BALANCE EXPERTE:

Martin Martinelli - Als NaturCoach versucht er, die Natur mit allen Sinnen bewusst aufzunehmen. Seine Leidenschaft hat er zum Beruf gemacht und ist als professioneller Wanderführer tätig.



Auf den Spuren eines einzigartigen Lebenselements: Ins Fließen kommen mit lebendigem Wasser

Zeitraum: 22.04.–19.05.2019, samstags, 10–15 Uhr
Veranstaltungsort: Kneippanlage Vahrn/Schalderer Bach
Treffpunkt: Dorfparkplatz Vahrn unterhalb der
Vahrner Kirche
Teilnahmegebühr: € 15 pro Person (max. 16 Teilnehmer)
Anmeldung & Info: innerhalb 16 Uhr des Vortages
T +39 0472 275 252 · info@brixen.org

Wasser ist Leben. In der Natur rund um Brixen begeben Sie sich auf die Spur zweier besonderer Wasserläufe: dem Schalderer Bach und dem Spilucker Bach. Hier, an diesen beiden Bächen, erleben Sie die heilenden Kräfte des Wassers. Das Fließen des Wassers schafft in Ihrem Kopf Raum für Neues.

Gemeinsam mit Experten lernen Sie Methoden und Naturheilmittel kennen, die die Gesundheit des eigenen Körpers unterstützen. Vom heilenden und entschlennigenden Grün des Waldes wandern Sie zur Ruine Salern, wo Sie eine Wasserverkostung mit einem Wassersommelier erwartet.

DIE BALANCE EXPERTEN:

Christiane Gruber - geprüfte Gesundheitsberaterin, Kräuterexpertin FNL und Beraterin für Vollwerternährung, Kuno Prey - Wassersommelier

Stille Wasser und wilde Kräuter: Die faszinierende Natur

Zeitraum: 23.04.–14.05.2019, dienstags, 10–15 Uhr
Veranstaltungsort: Natz-Schabs
Treffpunkt: Dorfplatz in Natz
Teilnahmegebühr: € 15 pro Person
Anmeldung & Info: innerhalb 16 Uhr des Vortages
T +39 0472 415 020 · info@natz-schabs.info



Auf dem Apfelhochplateau Natz-Schabs findet man Biotope vor, die in dieser Form einmalig sind. Bei diesem Erlebnis durchwandern Sie diese geschützten Lebensräume in der Hoffnung, der einen oder anderen seltenen Naturschönheit zu begegnen. Dafür bedarf es Ruhe und Geduld. Denn nur wer in Ruhe die Biotope betritt, kann sich auf all ihre Facetten einlassen und die Natur erleben.

Durch das Wandern zwischen Wasser, Wiesen, Felder und Wald atmen Sie frische Luft und Sauerstoff ein. In der freien Natur kann Ihr Körper Kraft tanken und neue Energie für den Alltag gewinnen. Denn Wasser, das Pflanzen und Tiere am Leben hält, ist auch die „Quelle unseres Lebens“.

DIE BALANCE EXPERTIN:

Carmen Stieler - Kräuterpädagogin



Die Kraft der aufgehenden Sonne: Sonnenaufgangswanderung mit Morgengruß

Zeitraum: 12.04.–28.06.2019, dienstags,

Beginn ca. 4.30 Uhr

Veranstaltungsort: Lüsner Alm

Treffpunkt: Parkplatz Schweigerböden

Teilnahmegebühr: € 20 pro Person (max. 30 Teilnehmer)

Anmeldung & Info: T +39 0472 413 750

info@luesen.com

Die genaue Uhrzeit des Treffpunktes wird bei
Anmeldung bekanntgegeben.

Ein kraftspendender Einstieg in den neuen Tag. Gemeinsam mit einer Expertin brechen Sie zu einer Wanderung auf, durch die Dunkelheit in den neuen Tag. Durch Wälder und über die Almwiesen der Lüsner Alm, führt Sie der Weg hinauf auf das Campilljoch. Hier nehmen Sie den Übergang von der Dunkelheit zum Licht bewusst wahr und spüren die tiefe Verbundenheit mit der Natur. Umgeben von der Stille der Berge erleben Sie den mystischen Moment, wenn die Sonne hinter den Gipfeln hervorkommt.

Gemeinsam begrüßen Sie den neuen Tag und spüren die Energie der Sonne. Erfüllt mit diesem wärmenden Sonnenlicht machen Sie sich auf den Rückweg, und kehren ab 18. Mai auf der Kreuzwiesenhütte zum Almfrühstück ein, bestehend aus selbstgemachten Marmeladen, Butter, Joghurt und Käse aus der eigenen Almkäserei.

DIE BALANCE EXPERTIN:

Herta Grünfelder - geprüfte Wander- und Kräuterführerin mit Ausbildung in Volksheilkunde

Sommersonnenwende: Wachsen – Reifen – Leben

Zeitraum: 21.06.2019, 9–21.30 Uhr
Veranstaltungsort: Lüsner Alm
Treffpunkt: Hotel Herolerhof
Teilnahmegebühr: € 90 pro Person (max. 30 Teilnehmer)
Anmeldung & Info: T +39 0472 413 750
info@luesen.com



An einem magischen Ort mit Blick auf den stolzen Peitlerkofel lassen Sie den Brauch des Sommersonwendfeuers wiederaufleben. Im bäuerlichen Leben steht die Sonnenwende vor allem für Veränderung. Von der aufkeimenden Aussaat und Blüte wechselt die Natur in die fruchtbare Zeit des Gedeihens und in die Zeit der Ernte. In der Sonnenwende wird uns der ewige Kreislauf des Lebens, der unser aller Dasein bestimmt, auf eindrucksvolle Weise bewusst. Gemeinsam mit dem Experten Johannes Mur greifen Sie diesen Gedanken auf und widmen diesen Tag dem Thema Wachstum, Entwicklung und Reifung. Den Tagesrhythmus bestimmen mehrere Impulsreferate mit anschließenden Gesprächen, sowie das gemeinsame Holz sammeln für das Sommersonwendfeuer.

DER BALANCE EXPERTE:

Johannes Mur - systemischer Coach und Mentaltrainer



Waldbaden und EinfachSein: Auszeit am Kraftort

Zeitraum: 19.04.; 23.04.; 03.05.; 10.05. und 17.05.2019
10–14 Uhr

Veranstaltungsort: Gufidaun bei Klausen

Treffpunkt: Gnollhof in Gufidaun

Teilnahmegebühr: € 15 pro Person, ab 16 Jahren
(max. 16 Teilnehmer)

Anmeldung & Info: innerhalb 16 Uhr des Vortages

T +39 0472 847 424 · info@klausen.it

Bitte mitnehmen: warme Schichtbekleidung für
den Wald, lange Hose, Wander- oder Turnschuhe,
Wasserflasche.

Hunde bleiben zu Hause

Die Natur mit allen Sinnen erfahren. Dabei haben Sie alle Zeit der Welt. Sie dürfen Sein, achtsam Sein, verweilen und langsam Sein. Es gibt kein Ziel, das erreicht werden muss. Gemeinsam mit der Expertin Monika Engl genießen Sie die Zeit für sich am Kraftort Gufidaun-Klausen.

Dabei tauchen Sie ein in die Atmosphäre Wald und Natur und nehmen die Urelemente Luft, Wasser, Erde und Licht mit allen Sinnen wahr. Im Laufe dieser Sinnesreise gestalten Sie mit Materialien der Natur Ihre eigene Naturbotschaft, die Sie anschließend mit nach Hause nehmen.

DIE BALANCE EXPERTIN:

Monika Engl - Waldbadexpertin, Kneipp Gesundheits- und Entspannungstrainerin

Zurück zum Ursprung: Im Einklang leben mit der Natur

Zeitraum: 19.09.–31.10.2019, donnerstags, 10–16 Uhr

Veranstaltungsort: Jaufental

Treffpunkt: Jaufental/Obertal, Maurerhof

Teilnahmegebühr: € 10 pro Person – kostenlos mit activeCard (Mahlzeiten und Verkostungen exklusive)

Anmeldung & Info: innerhalb des Vortages

T +39 0472 760 608 · info@ratschings.info

Bitte mitnehmen: warme Wanderausrüstung und Schichtbekleidung, Handschuhe und Mütze



Auf einer gemütlichen Wanderung entlang des ursprünglichen Ontratt-Tales im Jaufental gelangen Sie zur Kraftquelle „Wasserfall Gurgl“. Gemeinsam mit einer Expertin üben Sie sich hier im Aufatmen, tanken neue Energie und nehmen die herbstliche Stille und Ruhe bewusst wahr. Anschließend führt Sie der Weg weiter, hin zu einer traditionellen Alm. Hier erwartet Sie ein uriges „Muas“-Kochen mit eigenen Getreidesorten und Erzählungen.

Auf dem Rückweg üben Sie das achtsame Atmen und Sein in der Natur beim Kraftplatz „Holler Isse“ und kehren zurück zum Ausgangspunkt, wo Sie einen gemütlichen Ausklang in der Bauernstube bei selbstgemachtem Brot, Frischkäse und einer Sage aus Südtirol erleben.

DIE BALANCE EXPERTIN:

Monika Engl - Gesundheits- und Entspannungstrainerin, Lebensberaterin. Mit Begeisterung das Gelernte weitergeben ist ihr Lebensmotto.



Zeit für sich selbst: Über den Lärchensteig zum Wasserfall

Zeitraum: 21.09.–12.10.2019, samstags, 9.30–14.30 Uhr
Veranstaltungsort: Pfitsch/St. Jakob
Treffpunkt: Pfitsch/St. Jakob, Feuerwehrhalle
Teilnahmegebühr: € 12,50 pro Person, kostenlos mit activeCard (Mahlzeiten und Verkostungen exklusive)
Anmeldung & Info: innerhalb des Vortages
T +39 0472 765 325 · info@sterzing.com
Bitte mitnehmen: warme Wanderausrüstung und Schichtbekleidung. Knöchelhohe Bergschuhe erforderlich!

Über den Lärchensteig im Pfitschtal wandern Sie gemeinsam mit einem Experten zum Rückzugsort Moaßl-Wasserfall. Dort angekommen beobachten Sie den Herbst und seine Farbenpracht: In einem satten Rot und Gelb erstrahlen die Bäume hier. Nachdem Sie beim Aufstieg jegliche negativen Gedanken und den Stress des Alltags rausgeschwitzt haben, kann der Rest des Höhenweges in Richtung Hintertal genossen werden.

Entspannung finden Sie auf der Wiese und beim Kneippen im Wasser. Mit positiven Gedanken geht es durch den Wald hin zur Aue nach St. Jakob. Hier nehmen Sie sich ganz entspannt Zeit für sich selbst. Spüren die Elemente und genießen die Natur in ihren herbstlichen Facetten.

DER BALANCE EXPERTE:

Martin Martinelli - Als NaturCoach versucht er, die Natur mit allen Sinnen bewusst aufzunehmen. Seine Leidenschaft hat er zum Beruf gemacht und ist als professioneller Wanderführer tätig.

Die Kraft des Sonnenuntergangs erleben: Waldbaden mit Blick auf die “brennenden Berge”

Zeitraum: 30.09.–03.11.2019, mittwochs, Beginn 16 Uhr
Veranstaltungsort: Lüsner Alm
Treffpunkt: Tourismusverein Lüsen
Teilnahmegebühr: € 20 pro Person (max. 30 Teilnehmer)
Anmeldung & Info: T +39 0472 413 750
info@luesen.com



In Zeiten der ständigen Erreichbarkeit haben wir verlernt im Hier und Jetzt zu sein. Unsere Gedanken kreisen ständig um die Zukunft oder Vergangenheit. Bei diesem Erlebnis finden Sie in der unverfälschten Natur wieder zu sich selbst. Auf einer meditativen Wanderung tauchen Sie ein in die Ursprünglichkeit der Natur und nehmen beim Waldbaden die Kraft der Bäume, Sträucher Blumen und Kräuter bewusst mit allen Sinnen wahr.

Mit gezielten Atemübungen atmen Sie die klare Bergluft ein. Verschiedene Wahrnehmungsübungen lassen Sie das Rauschen des Baches oder den Duft des Waldes intensiv erleben. Die Wanderung führt Sie weiter quer über Almwiesen zum Pianer Kreuz. Hier erleben Sie wie die Sonne langsam untergeht und die Gipfel der Dolomiten in ein tiefes Rot taucht. Zum Abschluss erwartet Sie ein gemeinsames Abendessen in der Oberhauserhütte. Ein inspirierendes Naturerlebnis.

DIE BALANCE EXPERTIN:

Herta Maria Nagler - diplomierte Waldbadexpertin



Die Salige der Lüsner Alm: Eine Wanderung in die Sagenwelt der Lüsner Alm

Zeitraum: 30.09.–03.11.2019, samstags,

Beginn 9.30 Uhr

Veranstaltungsort: **Lüsner Alm**

Treffpunkt: **Tourismusverein Lüsen**

Teilnahmegebühr: **€ 20 pro Person** für die Führung,

€ 5 für die Käseverkostung (max. 30 Teilnehmer)

Anmeldung & Info: T +39 0472 413 750

info@luesen.com

Kraftvolle Orte wurden von Menschen schon immer wahrgenommen und aufgesucht. Um die Anziehungskraft diese besonderen Orte ranken sich einmalige Sagen, so auch auf der Lüsner Alm. Die Salige der Lüsner Alm erzählt die Geschichte einer jungen Magd, die sich vom arbeitsintensiven Leben in der Gemeinschaft auf die Lüsner Alm zurückzog, um von dort aus den Menschen zu helfen und sie mit ihren wertvollen Gaben zu beschenken.

Die Salige war ein „Kräuterweibe“, ein Schutzgeist und eine Liebesgöttin. Autorin Kathrin Gschleier nimmt Sie mit auf eine faszinierende Wanderung über die Kraftplätze der Lüsner Jöcher. Erfahren Sie bei dieser Wanderung allerhand uraltes Wissen rund um die Gesetzmäßigkeiten der Natur, die Ahnenkraft, sowie über die tiefe Verbundenheit der Menschen mit Mutter Erde.

DIE BALANCE EXPERTIN:

Kathrin Gschleier - Autorin und Mythologin

Kontakte

Ratschings Tourismus

Gasteig, Jaufenstraße 1
39040 Ratschings
T +39 0472 760 608
www.ratschings.info
Mo-Fr, 8-12 Uhr und 13.30-17.30 Uhr
Sa, 9-12 Uhr

Tourist-Info Sterzing

Stadtplatz 3
39049 Sterzing
T +39 0472 765 325
www.sterzing.com
Mo - Fr, 8.30-12.30 Uhr und 13.30-18 Uhr

Brixen Tourismus

Regensburger Allee 9
39042 Brixen
T +39 0472 275 252
www.brixen.org
Mo - Fr, 8.30-12.30 Uhr und 14-18 Uhr
Sa, 9-13 Uhr
ab Mitte Mai: Sa, 13.30-17 Uhr

Tourist-Info Natz-Schabs

Natz, Oberbrunnnergasse 1
39040 Natz-Schabs
T +39 0472 415 020
www.natz-schabs.info
Mo - Fr, 8.30-12.30 Uhr und 14.30-17.30 Uhr
Ab Mitte Juni: Sa, 8.30-14.30 Uhr

Tourist-Info Lüsen

Dorfgasse 19
39040 Lüsen
T +39 0472 413 750
www.luesen.com
Mo, Mi, Do, Fr, 8-12 Uhr

Tourist-Info Klausen

Marktplatz 1
39043 Klausen
T +39 0472 847 424
www.klausen.it
Mo - Fr, 8.30-12.30 Uhr und 14.30-18 Uhr
Sa, 9-12 Uhr



