

Südtirol Balance 2018

THEMA: Gesunde Bewegung für Körper, Geist & Seele

in Sand in Taufers und im Ahrntal

Zeitraum	26.05.–23.06.2018
----------	-------------------

1) MONTAG

Titel	Chillout in der Ahrntaler Bergwelt – Stressfrei durch bewusstes Atmen
Leitthema	Rückzugsorte der Entspannung
Beschreibungstext	Sich zurückziehen, ruhen, seine Gelassenheit wiederfinden. Nach einer morgendlichen Wanderung hinauf auf 2.000 Höhenmeter, reaktivieren wir durch meditative Atemübungen in der Stille der Bergwelt unsere Kräfte für den Frühling. Durch den Wechsel zwischen Bewegung und Entspannung bauen wir Kraftressourcen auf und entfalten unseren Geist. Die frische Bergluft und die wärmenden Sonnenstrahlen geben neue Energie. Nach dem morgendlichen Wake-Up Programm im Gebirge steigen wir erholt und entspannt wieder ins Tal hinab.
Experte	Der zertifizierte Wanderführer Artur Kirchler begleitet schon seit vielen Jahren mit Begeisterung Urlaubsgäste und Einheimische in die regionalen Berge. Artur ist außerdem Leiter des Mineralienmuseums in St. Johann und erzählt gerne von seinem umfassenden Wissen über die heilenden Kräfte und intensive Ausstrahlung der verschiedenen Edelsteine.
Zeitraum/Tag/Zeit	26.05.–23.06.2018, an jedem Montag von 10:00–13:00 Uhr
Veranstaltungsort	Ahrntal
Treffpunkt	Wird bei der Anmeldung mitgeteilt
Teilnahmegebühr	€ 15 pro Person NORMALTARIF € 7,50 für Gäste des Wastelhofer – Ferienwohnungen Achmüller
Anmeldung & Info	innerhalb Montag, 08.30 Uhr in den Tourismusbüros des Ahrntals, Tel. +39 0474 671136

2) DIENSTAG

Titel	Die Gehschule – Gehen lernen für Große
Beschreibungstext	Wenn im Frühling die Luft milder, die Sonnenstrahlen stärker und die Tage länger werden, zieht es die Menschen hinaus in die freie Natur – und nicht selten hinauf auf die Berge. Das richtige Gehen im Gelände will gelernt sein. Wer hoch hinaus will, sollte „leise und tanzend“ gehen, wie der Wanderführer Stefan Fauster meint. Was dies genau bedeutet, wie man leise und tanzend geht und wie mal Höhenmeter mühelos bezwingt, erklärt Fauster während der drei- bis vierstündigen Wanderung in den Bergen des Tauferer Ahrntals. Die Tour selbst ist leicht bis mittelschwer, die Teilnehmer lernen, ihre Schritte

	<p>richtig zu setzen und sich zum Hang hin zu bewegen – und bei der Jause viel Wissenswertes über die von Stefan gelebte Gemeinwohlökonomie.</p> <p>Die Tour ist die ideale Vorbereitung für die bevorstehende Wandersaison, mit vielen Tipps zum gesunden Gehen und interessanten Geschichten zum Leben in der Natur.</p>
Experte	<p>Stefan Fauster, geboren auf einem Bauernhof am Ritten, führt seit 20 Jahren zusammen mit seiner Frau Ruth das Hotel „Drumlerhof“ in Sand in Taufers nach den Prinzipien der Gemeinwohlökonomie. Als Präsident der Wanderhotels und zertifizierter Wanderführer weiß Fauster um die Wichtigkeit des richtigen Gehens und um die heilende Wirkung gesunder Bewegung.</p>
Zeitraum/Tag/Zeit	26.05.–23.06.2018, an jedem Dienstag, von 9.00 – ca. 14.00 Uhr
Veranstaltungsort	je nach Witterung – mittelschwere Wanderung in die Berge im Tauferer Ahrntal
Treffpunkt	Tourismusverein Sand in Taufers
Teilnahmegebühr	<p>€ 20 pro Person NORMALTARIF</p> <p>GRATIS für Gäste des Wastelhofer – Ferienwohnungen Achmüller</p>
Anmeldung & Info	Innerhalb Vortag, 18 Uhr im Tourismusverein Sand in Taufers, Tel. +39 0474 678 076,

3) MITTWOCH

Titel	Waldbaden: An der Kraftquelle der Natur
Beschreibungstext	<p>Eintauchen in das Geheimnis Wald und alle Sinne öffnen: sehen, hören, riechen, fühlen. Und mit jedem Blick, jedem Atemzug Energie schöpfen.</p> <p>In Japan hat man sie entdeckt: die unglaubliche Wirkung des Waldes: Aromatherapie, Entspannung, Stärkung der Widerstandsfähigkeit.</p> <p>Dazu gehen wir einfach in den Wald. Und lassen Fichten, Lärchen, Birken auf uns wirken. Fühlen die angenehme Rauheit der Rinde. Hören das Klopfen des Buntspechts. Riechen die Würze der Strauchheide. Lassen uns treiben vom Plätschern des Bächleins, vom Rascheln der Blätter, vom Knacken der Zweige. Und nehmen alles bewusst, tief und offen wahr. Und in uns auf.</p> <p>Stefan Fauster wird uns dabei begleiten. Er wird einiges darüber verraten, wie jeder diese unerschöpfliche ruhig-grüne Energiequelle zu allen Jahres- und Tageszeiten für sich entdecken kann.</p>
Experte	<p>Stefan Fauster, geboren auf einem Bauernhof am Ritten, führt seit 20 Jahren zusammen mit seiner Frau Ruth das Hotel „Drumlerhof“ in Sand in Taufers nach den Prinzipien der Gemeinwohlökonomie. Präsident der Wanderhotels, zertifizierter Wanderführer. Bewegt sich mit Hingabe in der Natur.</p>
Zeitraum/Tag/Zeit	26.05.–23.06.2018, an jedem Mittwoch von 9 bis 12 Uhr
Veranstaltungsort	Sand in Taufers & Umgebung

Treffpunkt	wird bei der Anmeldung bekannt gegeben
Teilnahmegebühr	€ 15 pro Person NORMALTARIF € 7,50 für Gäste des Wastelhofer – Ferienwohnungen Achmüller
Anmeldung & Info	Innerhalb Vortag, 18 Uhr im Tourismusverein Sand in Taufers: +39 0474 678 076;

4) DONNERSTAG

Titel	Selbstversorgung für Körper, Geist und Seele: Wie Mutter Natur die Menschen ernährt
Beschreibungstext	<p>Hoch über dem weiten Talkessel von Sand in Taufers, ist diese Exkursion ist wie geschaffen für Menschen, die Wandern und Wissen verbinden wollen. In einem kurzen Einstiegsvortrag erklärt Anneres Ebenkofler, Inhaberin des Naturhotels „Moosmair“ und moderne „Kräuterhexe“, das Wachsen und Werden im Jahreskreislauf, das Leben nach den Gesetzen der Natur, die Geheimnisse des Frühlings und Wissenswertes aus der alten alpinen Heillehre. Die anschließende leichte Wanderung mit Wanderführer Mario Larcher führt zuerst auf den Bio-Bauernhof zu Heidi Zimmerhofer. Sie erzählt Einiges zu ihrer Philosophie, in der Bauernküche wird Einfaches Herstellen von Topfen erklärt. Weiter geht die Streif durch Fochina* Fluren auf Kräuterspuren. Mario erklärt die Heilkraft und Wirkung der Wildkräuter.</p> <p>Gemeinsam mit den während auf der Wanderung gesammelten Wildkräutern wird in der Hofschänke Kofler zwischen den Wänden ein Kräutertopfen zubereitet und beim Mittagessen zusammen mit anderen bäuerlichen Köstlichkeiten genossen.</p> <p>Dauer: ca. 5 Stunden</p>
Experte	<p>Der Wander- und Naturparkführer Mario Larcher bringt Menschen zum Staunen, weil er den lateinischen Namen jeder noch so kleinen Pflanze kennt. Anneres Ebenkofler sammelt, erforscht und analysiert seit Jahren das alte Heilwissen des Tauferer Ahrntals und erzählt spannende Geschichten darüber, mit welchen Arzneimitteln die Leute früher den Arzt ersetzen.</p> <p>Heidi Zimmerhofer ist begeisterte Bio-Bäuerin, erzählt über Mozart beim Melken und das Leben am Hof.</p>
Zeitraum/Tag/Zeit	26.05.–23.06.2018, an jedem Donnerstag von 9.00 – ca. 14.00 Uhr
Veranstaltungsort	Ahornach
Treffpunkt	Ahornach Hotel Moosmair
Teilnahmegebühr	€ 32 pro Person NORMALTARIF GRATIS für Gäste des Wastelhofer – Ferienwohnungen Achmüller (Mittagessen in der Teilnahmegebühr inkludiert)
Anmeldung & Info	Innerhalb Vortag 18 Uhr im Tourismusverein Sand in Taufers, Tel. +39 0474

	678 076,
--	----------

5) FREITAG

Titel	Yoga am Bergsee, 1.800m.: Kraft tanken in freier Natur
Beschreibungstext	<p>Yoga – für Halt & Haltung Yoga ist eine philosophische Lehre aus Indien. Sie umfasst geistige und körperliche Übungen. Yoga ist der Weg zur Selbsterkenntnis. Ebenso wie das Eins-Werden von Körper, Seele und Bewusstsein. Yoga unterstützt die Stärken, relativiert die Schwächen. Gemeinsam mit Petra Röck begeben wir uns auf diesen spannenden Weg. Am kristallinen, eiskalten Neves-See: blaue Fluten, grüne Hänge, blauweißer Himmel. Wir spüren die Kraft des Erdbodens, im Hintergrund Mösele, Weißzint, Hochfeiler. Sacht bewegen wir uns im Rhythmus des Bergwindes, langsam nimmt die Energie des endenden Tages von uns Besitz. Die kraftvollen Elemente, der spektakuläre Background beleben unsere Gliedmaßen, öffnen unsere Poren, streicheln unser Haar.</p>
Experte	Petra Röck ist zertifizierte Yogalehrerin aus Sand in Taufers, hat ihre Ausbildung unter Anderem in Indien absolviert. Sie liebt den Energiefluss der Bewegung und verbindet Yoga gerne mit der Kraft der Südtiroler Natur.
Zeitraum/Tag/Zeit	26.05.–23.06.2018, an jedem Freitag von 15.00- ca.17.00 Uhr
Veranstaltungsort	Sand in Taufers - Lappach
Treffpunkt	wird bei der Anmeldung bekannt gegeben
Teilnahmegebühr	€ 15 pro Person NORMALTARIF € 7,50 für Gäste des Wastelhofer – Ferienwohnungen Achmüller
Anmeldung & Info	Bis zum selben Tag 10 Uhr, Tourismusverein Sand in Taufers: +39 0474 678 076; info@taufers.com

6) SAMSTAG

Titel	Achtsamkeitswanderung – Training der Sinne durch intensives Erleben und Bewegung in der Natur
Leitthema	Bewegung
Beschreibungstext	Durch bewusstes Erleben und klares Wahrnehmen unserer Umgebung trainieren wir im Einklang mit der Natur unsere Sinne. Wir entdecken die vitalisierende Energie des Wassers, atmen die klare Frühlingsluft und stärken mit aktiver Bewegung unsere Fitness. Frida Volgger Griessmair, Gesundheitstrainerin aus Prettau, hilft uns, den Rhythmus der Natur zu verinnerlichen, damit Körper und Geist zu regenerieren und in Harmonie zu bringen. Wir tanken Lebensfreude und nehmen Ruhe und Gelassenheit mit in den Alltag. Anschließend nutzen wir die kostbaren Geschenke der Natur zum Brot backen mit einheimischen Qualitätsprodukten am Großbachhof und runden so das Erlebnis mit einem kulinarischen Highlight ab.
Experte	Frida Volgger Griessmair aus Prettau ist leidenschaftliche Gesundheitstrainerin, Kneipp-Begeisterte und herzliche Gastgeberin. Die ehemalige Pädagogin ist überzeugt von der Wichtigkeit der geistigen und körperlichen Stärkung des Körpers durch den Umgang mit der Natur.
Zeitraum/Tag/Zeit	26.05.–23.06.2018, an jedem Samstag von 10:00–14:30 Uhr
Veranstaltungsort	Prettau
Treffpunkt	Parkplatz Bergwerk Prettau um 10.00 Uhr
Teilnahmegebühr	€ 20 pro Person NORMALTARIF € 10 für Gäste des Wastelhofer – Ferienwohnungen Achmüller
Anmeldung & Info	innerhalb 18.00 Uhr des Vortags in den Tourismusbüros des Ahrntals, Tel. +39 0474 671136