

SÜDTIROL



# Balance Erlebnisse

Von April bis Juni 2018



BOZEN · JENESIEN · TERLAN-MÖLTEN · EPPAN · KALTERN  
TRAMIN · SÜDTIROLER UNTERLAND · CASTELFEDER · LEIFERS  
RITTEN · ALDEIN UND NATURPARK TRUDNER HORN

Südtirol · Alto Adige  
**Balance**



# Mit Südtirol Balance entspannt in den Frühling

---

Abschalten vom Alltag und in der Natur neue Kraft tanken: Südtirol Balance ist ein Angebot für alle, die im Frühling ihr Wohlbefinden stärken wollen.

## FACHKUNDIGE BEGLEITUNG

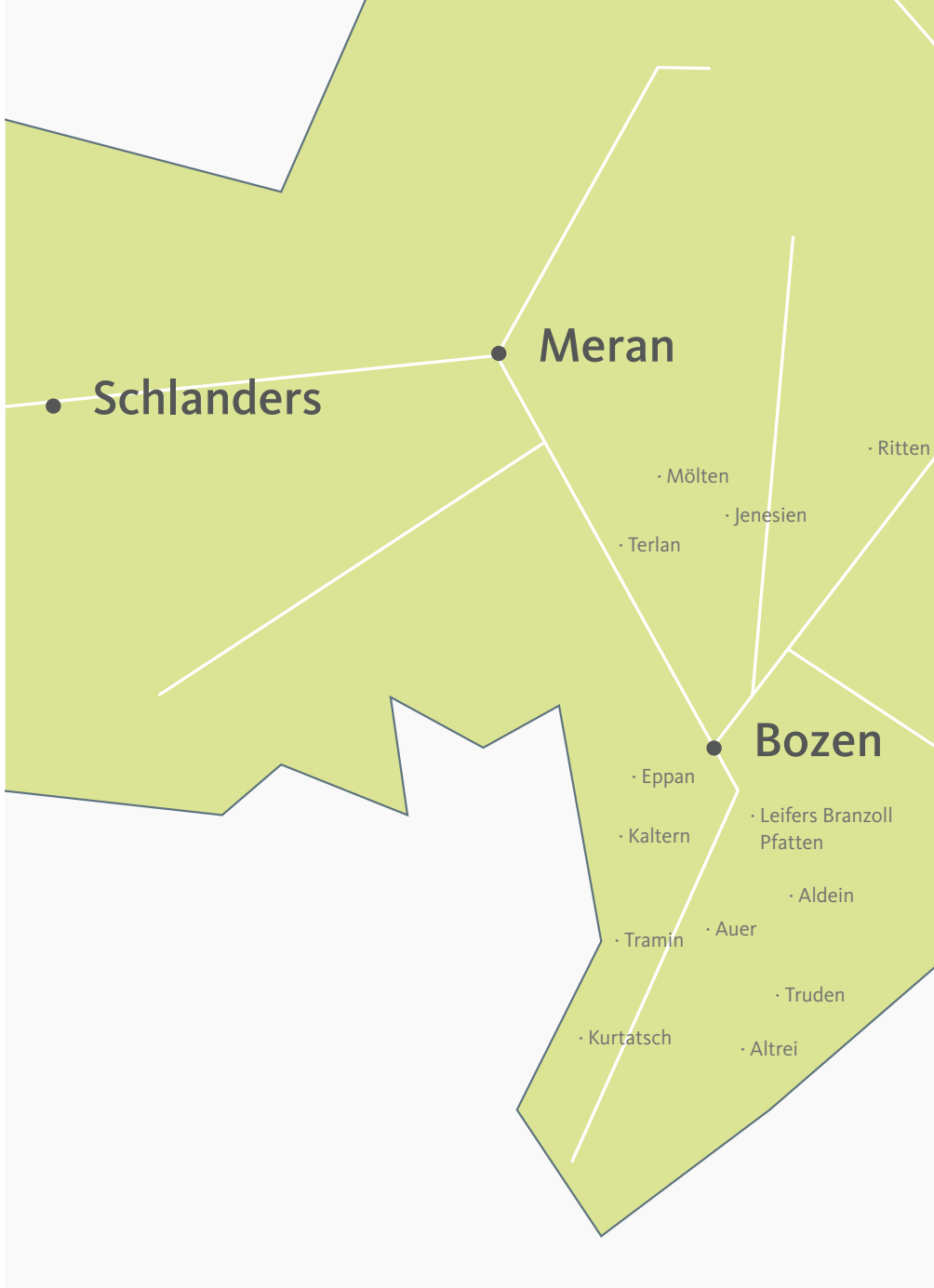
Bei ausgesuchten Erlebnissen in der Südtiroler Natur stehen den Teilnehmern lokale Experten zur Seite. Die Experten helfen dabei, die eigene Mitte zu finden und geben Tipps, wie die positive Energie auch im Alltag erhalten bleibt.

## SÜDTIROLS NATUR ERLEBEN

Die Erlebnisse tragen auf unterschiedliche Weise zum Wohlbefinden der Teilnehmer bei. Um fit zu bleiben und abzuschalten, ist Bewegung in der Natur zentral, etwa beim Lauftraining oder Walken im Wald. Mit der gesunden Abkühlung beim Wassertreten im Gebirgsbach lässt sich zusätzlich die Frühjahrsmüdigkeit bekämpfen. Darüber hinaus bieten Naturschauspiele wie der Sonnenaufgang an einem Kraftort die Gelegenheit, die Elemente zu spüren, zu entspannen und sich auf sich selbst zu besinnen. Kräuterexperten vermitteln ihr Wissen – auch so wird die Kraft der Natur erlebbar. Außerdem bieten Kochkurse und Verkostungen mit regionalem Frühlingsgemüse und Kräutern die Gelegenheit für bewusste Ernährung. Bei den geführten Balance Erlebnissen tauchen Sie mit Körper und Geist in den Südtiroler Frühling ein.

*Alle Südtirol Balance Erlebnisse unter [www.suedtirol.info/balance](http://www.suedtirol.info/balance)*

**Ihre Balance Orte sind:** Bozen, Jenesien, Terlan, Mölten, Eppan, Kaltern, Tramin, Kurtatsch, Auer, Leifers Branzoll Pfatten, Ritten, Aldein, Altrei und Truden.



A stylized map of South Tyrol, Italy, rendered in a light green color. The map features several white lines representing roads or administrative boundaries. Two specific locations are highlighted with black dots and labeled: Brixen on the left and Bruneck on the right. The map is set against a white background that transitions into a light green gradient at the bottom.

• Brixen

• Bruneck

**Wo der Südtiroler Frühling  
besonders entspannend ist**

---



## Die Elemente spüren

Di	Apitherapie: Gesund mit der Kraft der Bienen	Mölten	17.04.-26.06.	S. 14
Mi	Botanische Frühlingswanderung: Geist und Seele im Einklang mit der Natur	Bozen	04.04.-27.06.	S. 15
Mi	Yoga bei Sonnenaufgang: Entspannt in den neuen Tag	Südtiroler Unterland	02.05.-20.06.	S. 16
Fr	Sonnenaufgang im Naturpark Trudner Horn: Naturschauspiel mit kulinarischem Höhepunkt	Truden	25.05.-29.06.	S. 17
Sa	Yoga im Weinberg: Den Frühling genießen	Bozen	07.04.-30.06.	S. 18
Sa	Workshop: Besser schlafen mit Zirbenholzduft	Leifers	05.05.-02.06.	S. 19



## Bewegung

Mi	Fit in den Tag: Morgengymnastik im Sonnenaufgang	Leifers	02.05.-30.05.	S. 20
Mi	Duft- und Genusswanderung mit Jause: Frühlingswanderung durch den Weinberg	Südtiroler Unterland	16.05.-27.06.	S. 21

Do	Fit in den Tag: Morgensport mit vitalem Brunch	Castelfeder	05.04.-31.05.	S. 22
Sa	Fit in den Frühling: Gesunde Bewegungsabläufe beim Radfahren	Tramin	05.05.-30.06.	S. 23



## Gesunde Abkühlung

Di	Frühjahrsmüdigkeit nein danke: In der Natur neue Kraft schöpfen	Kaltern	03.04.-26.06.	S. 24
Di	Die frühlingshafte Kraft des Wassers: Brunnen und Wasserstellen bewusst erleben	Tramin	03.04.-26.06.	S. 25
Mi	Die gesunden Geschenke der Natur: Genuss für Körper und Seele	Castelfeder	04.04.-30.05.	S. 26
Fr	Wasser belebt: Wohlfühlen und frühstücken in der Natur	Mölten	20.04.-29.06.	S. 27
Fr	Die Heilkraft des Wassers: Die Natur als Gesundbrunnen	Leifers	04.05.-01.06.	S. 28



## Gesunder Genuss

Mo	Alles rund um den Apfel-Balsamico Essig: Genuss für jeden Tag	Eppan	07.05.-25.06.	S. 29
----	--	-------	---------------	-------

Mo	Süß und gesund: Der Honig und die Bienenluft	Ritten	07.05.-25.06.	S. 30
Di	Genuss- und Kochworkshop: Bäuerliche Frühlingsküche	Eppan	03.04.-19.06.	S. 31
Di	Die blaue Blume von Altrei: Kaffee, der in den Alpen wächst	Altrei	22.05.-26.06.	S. 32
Mi	Vom Korn zum Brot: Geschmackvoll und gesund	Ritten	04.04.-25.04.	S. 33
Mi	Vegetarische Genussbissen für die Sommerzeit: Von der Pflanze auf den Teller	Castelfeder	16.05.	S. 34
Do	Gesunder, regionaler Fleischgenuss: Wo der Koch die Ochsen selbst züchtet	Castelfeder	12.04.	S. 35
Mi/Do	Genussvolle Kräutergerichte im historischen Gemäuer mit Herbert Hintner: Ein Fest für alle Sinne	Eppan	26.04., 30.05., 13.06.	S. 36
Do	Höchster Apfelgenuss: Gesund und gut	Ritten	03.05.-31.05.	S. 37
Fr	Gesund und lecker: Kochen mit Köstlichkeiten aus der Natur	Ritten	06.04.-01.06.	S. 38
Fr	Konserviere den Frühling: Die Kraft der Pflanzen haltbar machen	Eppan	20.04., 25.05., 22.06.	S. 39
Mi/Sa	Natur, Kultur und Spargel pur: Kulinarische Spargelwanderung	Terlan	14.04.-05.05., 25.04.	S.40





## Rückzugsorte der Entspannung

Mo/Di/Do	Reinigende Vollmondwanderung: auf Europas größtem Lärchenplateau, dem Salten	Jenesien	30.04., 29.05., 28.06.	S. 41
Mi	Altes Handwerk neu entdeckt: Meditatives Weidenflechten als Rezept innerer Ruhe	Kaltern	04.04.-27.06.	S. 42
Mi	Klang-Entspannung: Ein abendlicher Aufbruch zum inneren Gleichgewicht	Tramin	04.04.-27.06.	S. 43
Mi	Kraft und Stein: Natur erleben, fühlen und spüren	Aldein	23.05.-27.06.	S. 44
Do	Baum Qigong: Die Kraft der Bäume tanken	Jenesien	05.04.-28.06.	S. 45
Do	Besinnliche Wanderung zu den Kirchen von Tramin: Auf den Spuren alter Besinnungsorte	Tramin	05.04.-28.06.	S. 46
Do	Nachtwanderung: Zum uralten Kraftort und Biotop	Tramin	05.04.-28.06.	S. 47
Do	Kleinvenedig im Gleichklang mit der Natur: Eine Geschichte des Nehmens und Gebens	Südtiroler Unterland	17.05.-28.06.	S. 48
Do	Mystische Krafttankstellen: Entspannung an besonderen Orten	Ritten	07.06.-28.06.	S. 49

Fr	Die Kraft des Frühlings: Wanderung durch die wohltuenden Gaben der Natur	Eppan	06.04.-29.06.	S. 50
Fr	Der Sonne entgegen: Meditativer Morgenspaziergang für einen kraftvollen Start in den Tag	Kaltern	04.05.-29.06.	S. 51
Sa	Sonnenaufgangswanderung zu den Stoanernen Mandlen: Bewegung mit gesundem Balance Frühstück	Mölten	19.05.-30.06.	S. 52
Sa	Frühlingssprießen und Weine genießen: Ein Streifzug durch die wieder erwachende Natur	Eppan	07.04.-30.06.	S. 53



## Kräuterwissen

Di	Wildkräuterführung und Genuss-Parcours: Natur-Raritäten und Weinverkostung	Südtiroler Unterland	03.04.-26.06.	S. 54
Di	Gesund durch die Kraft des Frühlings: Naturheilkunde für den Alltag	Tramin	03.04.-26.06.	S. 55
Mi	Pflanzen- und Blumendüfte aus dem Fläschchen: Den Frühling festhalten	Eppan	04.04.-27.06.	S. 56
Mi	Wellness-Naturspaziergang: Was wächst denn da am Wegesrand?	Mölten	18.04.-27.06.	S. 57

Do	Naturwerkstatt im Kräutergarten: Die grünen Helfer für Gesundheit und Schönheit	Eppan	05.04.-28.06.	S. 58
Do	Ein Kraut für jeden Anlass: Fit und vital mit dem richtigen Kräutermix	Kaltern	05.04.-28.06.	S. 59
Mi/Do	Auf den Spuren der Kräuter: Wanderung und Pflanzenwissen	Ritten	05.04.-27.06.	S.60
Do	Die Apotheke am Wegesrand	Aldein	24.05.-28.06.	S. 61
Fr	Die Heilkraft der Frühlingskräuter: Die Natur als Gesundbrunnen	Castelfeder	06.04.-25.05.	S. 62
Fr	Einheimische Heilkräuter und Wildpflanzen: Gutes in die tägliche Küche einbauen	Terlan-Mölten	11.05., 25.05.	S. 63
Sa	Balance durch gesunde Nahrung von außen und innen: Wildkräuter und Weintraubenkernöl	Südtiroler Unterland	07.04.-26.05.	S. 64

# Balance Tipps

## DIE WOHLFÜHL-TIPPS DER SÜDTIROLER BALANCE-EXPERTEN

---

## Dehnen, strecken, Seele baumeln lassen

---

Stellen Sie sich auf die Zehenspitzen, um den Duft der Apfelblüten am Baum zu riechen. Bücken Sie sich, um einen besonders schönen Stein aufzuheben. Ein langer Ausfallschritt, und schon haben Sie das schmale Bächlein im Wald überquert. Und probieren Sie aus, ob Sie den mächtigen Kastanienbaum umarmen können! Dehn- und Streckübungen im Einklang mit der Natur.

## Gut schlafen für eine bessere Lebensqualität

---

Während des Schlafs regeneriert sich der Organismus. Folgen Sie im Urlaub Ihrem Biorhythmus und lassen Sie einfache Tricks zur Gewohnheit werden, die Sie dann auch in den Alltag übernehmen können. Öffnen Sie die Fenster, lüften Sie das Zimmer gründlich durch und vergewissern Sie sich, dass die Temperatur etwa 18 °C beträgt. Entspannen Sie sich vor dem Schlafengehen bei einem Spaziergang, einem warmen Bad oder ruhiger Musik. Schalten Sie das Handy aus oder in den Flugmodus, sodass Sie weniger Strahlung ausgesetzt sind.

## Laufen ohne außer Atem zu kommen

---

Schließen Sie die Augen und spüren Sie die Natur mit allen Sinnen. Lauschen Sie den Geräuschen und atmen Sie die Gerüche ein. Atmen Sie ein paar Mal tief durch die Nase. Atmen Sie die Luft ganz aus. Lenken Sie die Konzentration ganz auf die Atmung. Laufen Sie los und achten Sie dabei weiter auf eine ruhige, tiefe und regelmäßige Atmung. In wenigen Minuten folgen die Beine dem Rhythmus des Atems und nicht umgekehrt.

## Koffeinfreier Wachmacher

---

Bei geistiger oder körperlicher Müdigkeit wirkt dieser koffeinfreie Wachmacher auf natürliche Weise: Für den gesunden Frischekick ganz ohne Koffein einfach eine Wanne oder das Waschbecken mit kaltem Wasser füllen. Erst den rechten, dann den linken Arm bis über die Ellenbogen ins Wasser eintauchen und die Arme und Finger darin leicht bewegen. Bis dreißig zählen und spätestens wenn die Kälte schmerzt, beide Arme wieder aus dem Wasser nehmen. Das restliche Wasser von den Armen abstreifen und diese an der Luft trocknen lassen. Und schon fühlen Sie sich wieder munter und erfrischt!

## Sportgetränk mit Pfiff

---

Das beste Sportlergetränk lässt sich ganz einfach selbst herstellen: Südtiroler Apfelsaft verdünnt mit Wasser und etwas Salz gleicht den Flüssigkeitsverlust nach dem Sport ideal aus und macht Sie fit für neue Herausforderungen.





## Apitherapie: Gesund mit der Kraft der Bienen

Die Apitherapie ist die leistungsfähigste und zugleich älteste Naturheilmethode des Menschen und ein wichtiger Bestandteil der Komplementärmedizin. Das bekannteste Bienenprodukt ist der Honig, aber auch Wachs, Propolis, Pollen, Bienengift und Gelee Royal werden in der Volksheilkunde eine bedeutende Rolle zugesprochen. Mit dem ApiAir-Gerät wird die von den Bienen aufgewirbelte Luft des Bienenstocks abgesaugt und über eine Maske inhaled.

Diese Bienenprodukte gelten als heilsam oder vorbeugend bei mehr als 800 Krankheiten, zum Beispiel Bronchitis, Asthma, Allergien, Infektanfälligkeit, Immunschwäche, Migräne und Depressionen. Erfahren Sie außerdem mehr über die Welt der Bienen und genießen Sie anschließend eine Jause mit Honigverkostung.

### ZEITRAUM/TAG/ZEIT

17.04.–26.06.2018  
dienstags 10–12 Uhr

### VERANSTALTUNGSORT

Mölden

### TREFFPUNKT

Kastnerhof  
Schlaneiderstraße 7  
39010 Mölden

### TEILNAHMEGEBÜHR

€ 15,- pro Person

### ANMELDUNG & INFO

innerhalb 12 Uhr des Vortages

Tourismusverein Mölden  
T +39 0471 668282  
info@moelten.net

Tourismusverein Terlan  
T +39 0471 257165  
info@terlan.info

---

### DER BALANCE-EXPERTE

**Hannes Plattner** ist Jungimker vom Kastnerhof in Schlaneid bei Mölden. Er besitzt seine eigene Imkerei, in der er neben Honig auch Wachs, Pollen- und Propolisprodukte herstellt.



## Botanische Frühlingswanderung: Geist und Seele im Einklang mit der Natur

Der Experte Alberto Fostini begleitet Sie auf der Entdeckung der spektakulären und explosiven Frühlingsblüte in den Obstgärten, Wiesen und Wälder rund um Bozen. Bozen und Umgebung, eine typische Naturlandschaft Südtirols, ist gerade im Frühling, wenn die Natur aus der Winterruhe erwacht, eine wahre grüne Apotheke mit ihren prächtigen Farben und Kräutern, der ideale Ort um abzuschalten und neue Lebensenergie für Körper, Geist und Seele zu tanken.

Während der botanischen Wanderung gibt der Experte Tipps für ein gesundes und bewusstes Leben, welches Wohlbefinden und Harmonie schenkt. Sie entdecken die 4 Elemente der Natur: Feuer, Wasser, Erde und Luft, ebenso wie neue Gaumenfreuden und Methoden um Körper und Geist zu entschlacken. Dank Bewegung und Übungen zum bewussten Atmen lernen Sie die entspannende und regenerierende Wirkung der Natur kennen und spüren.

### ZEITRAUM/TAG/ZEIT

04.04.–27.06.2018  
mittwochs 9.30–17 Uhr

### VERANSTALTUNGSORT

Bozen

### TREFFPUNKT

Informationsbüro Bozen  
Südtiroler Straße 60  
39100 Bozen

### TEILNAHMEGEBÜHR

€ 15,- pro Person  
(max. 8 Teilnehmer)

### ANMELDUNG & INFO

innerhalb 12 Uhr des Vortages

Informationsbüro Bozen  
T +39 0471 307000  
info@bolzano-bozen.it

---

### DER BALANCE-EXPERTE

Alberto Fostini, in Südtirol geboren, ist Pensionist, ehemaliger Forstinspektor, qualifizierter Wanderführer, in verschiedenen Naturheilverfahren ausgebildet, Naturfreund und Buchautor.



## Yoga bei Sonnenaufgang: Entspannt in den neuen Tag

Wenn die Sonne den Talboden erreicht, ist der richtige Zeitpunkt das Dunkel der Nacht und alles Belastende abzustreifen und die Energie des erwachenden Tages in sich aufzunehmen. Hatha Yoga wirkt auf Körper-Geist-Gefühlsebene, stärkt die Konzentration und verbessert die Körperhaltung. Sie gewinnen Kraft für den Alltag und werden mit Stress leichter fertig. Die inneren Organe, das Hormonsystem und das vegetative Nervensystem werden belebt. Man bleibt jung, vital und flexibel bis ins hohe Alter. Probieren Sie es einfach aus!

### ZEITRAUM/TAG/ZEIT

02.05.–20.06.2018  
mittwoch 6.30–8 Uhr

### VERANSTALTUNGSORT

Haus Curtinie  
Gartenweg  
39040 Kurtinig

### TREFFPUNKT

Rezeption Hotel Teutschhaus  
St. Martinsplatz 7  
39040 Kurtinig

### TEILNAHMEGEBÜHR

€ 20,- pro Person  
(max. 12 Teilnehmer)

### ANMELDUNG & INFO

innerhalb 12 Uhr des Vortages

Tourismusverein Südtiroler Unterland

T +39 0471 880100  
info@suedtiroler-unterland.it

Hotel Teutschhaus

T +39 0471 817139  
info@teutschhaus.it

---

### DIE BALANCE-EXPERTIN

**Ilidikò Király** ist diplomierte Yogalehrerin, Prana-Bioenergetik-Therapeutin, Bowen-Master, wendet die Breuß-Technik an und ist Bach-Blüten-Expertin. Sie hat ihre verschiedenen Ausbildungen so gewählt, dass diese eine Gesamtheit bilden, um den Menschen ganzheitlich zu erreichen, verstehen, fühlen, spüren und mit ihm energetisch arbeiten und somit unterstützen zu können.





## Sonnenaufgang im Naturpark Trudner Horn: Naturschauspiel mit kulinarischem Höhepunkt

Gemeinsam mit Wanderführer Michael Epp starten Sie frühmorgens Richtung Cisloner Alm. Auf den frischen Almwiesen atmen Sie die morgendliche Bergluft ein und erleben den eindrucksvollen Sonnenaufgang im Naturpark Trudner Horn. Danach folgt das kulinarische Vergnügen: ein gesundes Frühstück in der Stube der Cisloner Alm mit einheimischen Produkten stärkt Sie vor dem Rückweg. Dabei werden Ihnen die regionalen Produkte beim Frühstück vorgestellt.

### ZEITRAUM/TAG/ZEIT

25.05.–29.06.2018  
freitags 5–10 Uhr

### VERANSTALTUNGSORT

Truden im Naturpark

### TREFFPUNKT

Naturparkhaus Trudner Horn  
Am Kofl 2  
39040 Truden im Naturpark

### TEILNAHMEGEBÜHR

€ 20,- pro Person, mit lokaler  
GuestCard € 10,-

### ANMELDUNG & INFO

innerhalb 12.30 Uhr des Vortages

Tourismusverein Wandergebiet  
Naturpark Trudner Horn  
Altrei San Lugano Truden  
T +39 0471 869078  
T +39 0471 882077  
info@trudnerhorn.com

---

### DER BALANCE-EXPERTE

Der ausgebildete Wanderführer **Michael Epp** begleitet schon seit vielen Jahren die Gäste durch den Naturpark Trudner Horn.



## Yoga im Weinberg: Den Frühling genießen

Wer den Tag im Einklang mit der Natur abschließen möchte, ist beim Yoga im Weinberg am St. Magdalena Hügel genau richtig. Unter freiem Himmel mit Blick auf den Rosengarten und Vogelgezwitscher im Hintergrund lässt sich der Alltagsstress vergessen und das innere Gleichgewicht wiederfinden.

Im Anschluss an die entspannenden Yogaübungen gibt es ein Glas gesunden Traubensaft oder Apfelsaft zu verkosten. Dank der darin enthaltenen Polyphenole und Vitamine halten Sie so auch das Immunsystem fit.

### ZEITRAUM/TAG/ZEIT

07.04.–30.06.2018  
samstags 17–18.30 Uhr

### VERANSTALTUNGSORT

Bozen

### TREFFPUNKT

Hotel Eberle  
Obermagdalena  
39100 Bozen

### TEILNAHMEGEBÜHR

€ 10,- pro Person

### ANMELDUNG & INFO

innerhalb 12 Uhr des Vortages

Informationsbüro Bozen  
T +39 0471 307000  
info@bolzano-bozen.it

Hotel Eberle

T +39 0471 976125  
info@hotel-eberle.com

---

### DER BALANCE-EXPERTE

Eine ausgebildete Yoga-Lehrerin des Hotel Eberle wird Sie durch das Erlebnis führen.



## Workshop: Besser schlafen mit Zirbenholzduft

Zirbenholz wird bereits seit Jahrhunderten wegen seines Wohlgeruchs und der positiven Wirkung auf die Gesundheit geschätzt. Nicht grundlos wird Zirbenholz immer häufiger für Schlafzimmermöbel verwendet. Katia und Petra Gruber erklären Ihnen beim Workshop, wie Zirbenholz Ihren Schlaf und Ihre Gesundheit fördert, und verraten Ihnen weitere Tipps für einen besseren Schlaf. Anschließend befüllen Sie ein Sackerl mit Zirbenholzspänen, das Sie individuell und ganz nach Ihrem Geschmack gestalten können.

Nach Hause geht es mit einem Duftsackerl mit herrlichem Waldgeruch für einen guten und erholsamen Schlaf.

### ZEITRAUM/TAG/ZEIT

05.05.–02.06.2018  
samstags 9.30–11 Uhr

### VERANSTALTUNGSORT

Leifers

### TREFFPUNKT

Geschäft Madita  
Josef-Noldin-Straße 6  
39055 Leifers

### TEILNAHMEGEBÜHR

€ 18,- pro Person

### ANMELDUNG & INFO

innerhalb 17 Uhr des Vortages

Tourismusverein Leifers Branzoll Pfatten  
T +39 0471 950420  
tourist@leifers-info.it

---

### DIE BALANCE-EXPERTEN

Die Schwestern **Petra** und **Katia Gruber** schaffen in dem von ihnen liebevoll geführten „Ladee“ in Leifers täglich etwas Eigenes, etwas Individuelles. Für ihre Kreationen verwenden sie Materialien aus der Natur und versuchen, auch Neues aus alten Gegenständen herzustellen.



## Fit in den Tag: Morgengymnastik im Sonnenaufgang

Mit einem Shuttle erreichen Sie frühmorgens die Bergfraktion Seit auf 1400 m. Ein Müsliriegel und ein knackiger Leiferer Apfel stillen den ersten kleinen Hunger, bevor es 40 Minuten zu Fuß bis zum Aussichtspunkt Titschenwarte geht. Dort öffnet sich ein beeindruckender Blick auf die Dolomiten mit Schlern, Rosengarten und Latemar, während die Sonne langsam hinter den Gipfeln zum Vorschein kommt. Mit Ihrer Begleiterin Nadja Gallmetzer bringen Sie Ihren Körper nach dem Sonnenaufgang mit Morgengymnastik und Stretching so richtig in Schwung.

Zurück am Ausgangspunkt der Wanderung genießen Sie beim Gasthof Schneiderwiesen ein gesundes, regionales Frühstück, bevor Sie das Shuttle wieder zurück nach Leifers bringt.

### ZEITRAUM/TAG/ZEIT

02.05.–30.05.2018  
mittwochs ca. 4–8 Uhr

### VERANSTALTUNGSORT

Leifers, Bergfraktion Seit

### TREFFPUNKT

Tourismusverein Leifers Branzoll Pfatten  
J.-F.-Kennedy-Str. 88  
39055 Leifers

### TEILNAHMEGEBÜHR

€ 15,- pro Person

### ANMELDUNG & INFO

innerhalb 17 Uhr des Vortages

Tourismusverein Leifers Branzoll Pfatten  
T +39 0471 950420  
tourist@leifers-info.it

---

### DIE BALANCE-EXPERTIN

Nadja Gallmetzer ist Personal Trainerin und Ernährungsberaterin und hat sich dem Sport in der freien Natur verschrieben.



## Duft- und Genusswanderung mit Jause: Frühlingswanderung durch den Weinberg

Diese leichte Wanderung geht hinauf und hinab, über Bach und Stein, jedoch immer durch die wunderbaren Lagen der Kurtatscher Weinberge. Die Bewegung an der frischen Luft weckt unseren Körper aus dem Winterschlaf, das Grün der Natur beruhigt die Seele. Unterwegs erzählt Margareth über die Arbeiten im Weinberg, die langjährige Weingeschichte von Kurtatsch und die gesunden Wirkungen des Weins auf dem menschlichen Körper. Der Aufstieg gipfelt in einer kleinen Brettljause am sonnigen Panoramatisch; Infotafeln und Duftamphoren runden das Erlebnis in der freien Natur ab.

### ZEITRAUM/TAG/ZEIT

16.05.–27.06.2018  
mittwochs 14–18 Uhr

### VERANSTALTUNGSORT

Kurtatsch

### TREFFPUNKT

Tourismusverein Südtiroler Unterland  
Hptm.-Schweigg|-Platz 8  
39040 Kurtatsch

### TEILNAHMEGEBÜHR

€ 22,- pro Person

### ANMELDUNG & INFO

innerhalb 11 Uhr des Vortages

Tourismusverein Südtiroler Unterland  
T +39 0471 880100  
info@suedtiroler-unterland.it

---

### DIE BALANCE-EXPERTIN

Margareth Benin Orjan ist geprüfte Natur- und Landschaftsführerin, Weinbäuerin mit Leib und Seele und Schöpferin des Kurtatscher Weinlehrpfades.



## Fit in den Tag: Morgensport mit vitalem Brunch

Elisabeth Mrkos zeigt Ihnen verschiedenste Fitnessübungen für einen perfekten Start in den Tag. Nehmen Sie Ihren Körper an dem Frühlingsmorgen intensiver wahr und schöpfen Sie neue Lebenskraft. Starten Sie mit neuer Energie zu einem gesunden und vitalen Brunch in die Pension Castelfeder.

### ZEITRAUM/TAG/ZEIT

05.04.–31.05.2018  
donnerstags 9.30–12.30 Uhr

### VERANSTALTUNGSORT

Montan

### TREFFPUNKT

Fußballplatz  
Fleimstalerstraße zwischen Auer und  
Montan

### TEILNAHMEGEBÜHR

€ 10,- pro Person

### ANMELDUNG & INFO

innerhalb 12 Uhr des Vortages

Feriedestination Castelfeder

T +39 0471 810231

info@castelfeder.info

---

### DIE BALANCE-EXPERTIN

Die ausgebildete Fitnesstrainerin **Elisabeth Mrkos** kennt sich mit den verschiedensten Körperübungen, sowie der gesunden Ernährung aus. In ihrer gemütlichen Pension Castelfeder wird sie den Gästen den auf das Programm abgestimmten Brunch zubereiten.



## Fit in den Frühling: Gesunde Bewegungsabläufe beim Radfahren

Durch die gleichmäßigen, zyklischen Bewegungen an der frischen Frühlingsluft ist das Radfahren der perfekte Ausgleich zum gewohnten Alltag. Die wichtigsten Grundlagen für sicheres und gelenkschonendes Fahren werden Ihnen zu Beginn erklärt. Gemeinsam mit der Expertin radeln Sie gemütlich durch die sonnenverwöhnten Obstgärten und Weinberge, ehe Sie inmitten der Natur Halt machen und durch bewusste Atemtechniken neue Energie tanken. Im Anschluss an das Radfahren verhelfen die richtigen Dehnübungen und Stretching Körper und Geist zu neuem Schwung.

### ZEITRAUM/TAG/ZEIT

05.05.–30.06.2018  
samstags 10–13 Uhr

### VERANSTALTUNGORT

Tramin

### TREFFPUNKT

Tourismusbüro Tramin  
Mindelheimerstraße 10/a  
39040 Tramin

### TEILNAHMEGEBÜHR

€ 20,- pro Person

### ANMELDUNG & INFO

innerhalb 18 Uhr des Vortages

Tourismusverein Tramin

T +39 0471 860131  
info@tramin.com

---

### DIE BALANCE-EXPERTIN

Ingrid Pernstich ist ausgebildete Mountainbike-, Kinder- und Jugend-Guide sowie Sport-Instruktor.



## Frühjahrmüdigkeit nein danke: In der Natur neue Kraft schöpfen

Tanken Sie Energie und verwöhnen Sie Körper und Geist – Kneippen ist dafür genau das Richtige! Eine lizenzierte Kneipp-Gesundheitstrainerin begleitet Sie bei der Erlebnis-Gesundheits-Wanderung durch die wildromantische Rastenbachklamm und zeigt Ihnen, wie Sie mit Hilfe der Kneipp-Techniken Ihren Körper entspannen und stärken können. Die Klamm mit ihrem Wasserfall, den Tümpeln, den moosüberwachsenen Bäumen und Hängen strahlt einen besonderen mystischen Charme aus und ist wohl der beeindruckendste Kraftplatz und Rückzugsort in Kaltern. Während der Kneippwanderung erhalten Sie praktische Anwendungstipps, wie Sie mit der Ernährung und Bewegung im Frühling den Körper reinigen, entwässern und entschlacken. Spezielle Atemübungen und meditative Einheiten helfen Ihrem Geist, neue Energie zu tanken.

Gutes Schuhwerk erforderlich.

### ZEITRAUM/TAG/ZEIT

03.04.–26.06.2018  
(ausgenommen 01.05.)  
dienstags 14–17 Uhr

### VERANSTALTUNGSORT

Biotop Rastenbachklamm

### TREFFPUNKT

Parkplatz „Müllereck“  
Altenburg, Kaltern

### TEILNAHMEGEBÜHR

€ 10,- pro Person  
(ab 14 Jahren)

### ANMELDUNG & INFO

innerhalb 12 Uhr des Vortages

Tourismusverein Kaltern am See  
T +39 0471 963169  
info@kalttern.com

---

### DIE BALANCE-EXPERTIN

**Angelika Schullian**, lizenzierte Kneipp-Gesundheitstrainerin und Landwirtin aus Kaltern, begleitet Sie durch die Rastenbachklamm und veranschaulicht dabei anhand verschiedener Übungen die fünf Elemente von Sebastian Kneipp. Ihre Leidenschaft zur Natur und ihre Begeisterung zu natürlichen Heilmitteln und zur Naturkosmetik sind bei Angelika Schullian auf Schritt und Tritt spürbar.





## Die frühlingshafte Kraft des Wassers: Brunnen und Wasserstellen bewusst erleben

In vielen historischen Dorfvierteln Tramins stehen noch Brunnen, die seit Generationen das Dorfleben prägen. Wo früher auf einfachste Weise gemeinsam Wäsche gewaschen wurde, wollen wir uns mit der Heilwirkung des Wassers durch verschiedene, einfache Kneippanwendungen auseinandersetzen. So nutzen wir diese gemütliche Wanderung durch Tramin und Umgebung zu den historischen Brunnen und Wasserstellen für unsere Gesundheit und erhalten viele Tipps, die im Alltagsleben angewendet werden können.

Die Wanderung findet bei jeder Witterung statt.

Erlebnis der 3. Südtiroler  
Kneippwoche 2018

**ZEITRAUM/TAG/ZEIT**  
03.04.–26.06.2018  
dienstags 9.30–12.30 Uhr

**VERANSTALTUNGSORT**  
Tramin

**TREFFPUNKT**  
Tourismusbüro Tramin  
Mindelheimerstraße 10/a  
39040 Tramin

**TEILNAHMEGEBÜHR**  
€ 10,- pro Person

**ANMELDUNG & INFO**  
innerhalb 18 Uhr des Vortages

Tourismusverein Tramin  
T +39 0471 860131  
info@tramin.com

---

### DIE BALANCE-EXPERTIN

Roswitha Weiss Steinegger ist begeisterte und lizenzierte Kneipp-Gesundheitstrainerin, Kräuterexpertin und Almsennerin.



## Die gesunden Geschenke der Natur: Genuss für Körper und Seele

Kneippen ist eine Wohltat für Körper und Seele. Es fördert die Durchblutung, regt den Stoffwechsel sowie den Kreislauf an und belebt dadurch den ganzen Körper. Mit einer zertifizierten Kneipp-Gesundheitstrainerin wandern Sie entlang der ehemaligen Trasse der Fleimstalbahn. Dabei lernen Sie die verschiedenen Techniken des Kneippens kennen und spüren, wie sich Ihr Körper entspannt. Erfahren Sie die wohltuende Wirkung der Atemübungen, des Wassertretens. Kraftspendende Armbänder entfalten zusätzlich ihre wohltuende Wirkung. Neben der Bewegung und Entspannung leisten auch gesunde Lebensmittel einen wesentlichen Beitrag zur Steigerung des Wohlbefindens bei. In der Bäckerei Mataner Brot können Sie sich bei einem Brunch mit regionalen Köstlichkeiten stärken.

### ZEITRAUM/TAG/ZEIT

04.04.–30.05.2018  
mittwochs 9–12 Uhr

### VERANSTALTUNGSORT

Montan

### TREFFPUNKT

Parkplatz Montan  
Bartholomäusstraße

### TEILNAHMEGEBÜHR

€ 10,- pro Person

### ANMELDUNG & INFO

innerhalb 12 Uhr des Vortages

Feriestation Castelfeder

T +39 0471 810231

info@castelfeder.info

---

### DIE BALANCE-EXPERTIN

Als zertifizierte Kneipp Gesundheitstrainerin begleitet Sie **Brigitte Zelger** während der Ausübung verschiedenster Kneipp Anwendungen mit Rat und Tat und erklärt die 5 Säulen der Kneippischen Gesundheitslehre, die die Voraussetzung für eine vitale Balance bilden.



## Wasser belebt: Wohlfühlen und frühstücken in der Natur

Kneippgüsse halten gesund und können sogar schönmachen. Seit Urzeiten dienen Pflanzen der Menschheit als Heilmittel. Bewegung und Sport fördert die Gesundheit. Zusammen mit den 4 Elementen können Sie eine wohltuende Wirkung entfalten und mit Hilfe von Wasser Ihre innere Mitte finden. Diese Ausgewogenheit ist die Grundlage für ein gesundes aktives Leben. Lernen Sie mithilfe der Expertin bei einem wohltuenden Spaziergang die Wirkung von Wasserbehandlungen näher kennen. Anschließend können Sie bei einem gesunden Frühstück den Fernblick genießen.

**ZEITRAUM/TAG/ZEIT**  
20.04.–29.06.2018  
freitags 8– 10.30 Uhr

**VERANSTALTUNGSORT**  
Mölden

**TREFFPUNKT**  
Parkplatz Proher  
Tschaufenstraße  
Verschneid

**TEILNAHMEGEBÜHR**  
€ 15,- pro Person  
(max. 15 Teilnehmer)

**ANMELDUNG & INFO**  
innerhalb 12 Uhr des Vortages

Tourismusverein Mölden  
T +39 0471 668282  
info@moelten.net

Tourismusverein Terlan  
T +39 0471 257165  
info@terlan.info

---

### DIE BALANCE-EXPERTIN

Friederike Ladurner arbeitet mit Kneipp-Shops zusammen, ist Kneippberaterin, hat den Kräuteraanbaukurs der Fachschule für Obst-, Wein- und Gartenbau Laimburg absolviert, macht zurzeit eine Ausbildung zur homöopathischen Herstellung von Tinkturen und Salben.



## Die Heilkraft des Wassers: Die Natur als Gesundbrunnen

Wasser ist mehr als nur ein Durstlöscher. Wenn richtig eingesetzt, hat es Eigenschaften, die auf unseren Körper, unseren Geist und unsere Seele eine wohltuende Wirkung ausüben können.

Kneipp-Gesundheitstrainerin Angelika erklärt Ihnen die wesentliche Philosophie des Kneippens und gibt dazu – basierend auf den 5 Säulen der Kneipplehre – eine Einführung in die Welt von Sebastian Kneipp. Anschließend lernen Sie in der Kneippanlage die verschiedenen Kneippwendungen und deren Wirkung kennen. Abschließend gibt Ihnen Angelika Thaler noch wertvolle Tipps für das Kneippen zu Hause mit.

### ZEITRAUM/TAG/ZEIT

04.05.–01.06.2018  
freitags 14–16 Uhr

### VERANSTALTUNGSORT

Leifers

### TREFFPUNKT

Kneipp-Anlage Sportcenter  
Brantenbach  
Brantenbachstraße 12  
39055 Leifers

### TEILNAHMEGEBÜHR

€ 5,- pro Person

### ANMELDUNG & INFO

innerhalb Freitag 11 Uhr

Tourismusverein Leifers Branzoll Pfatten

T +39 0471 950420

tourist@leifers-info.it

---

### DIE BALANCE-EXPERTIN

**Angelika Thaler** ist ausgebildete Kneipp-Gesundheitstrainerin und praktiziert die Kneipplehre schon seit vielen Jahren. Sie besitzt ein breites Kräuterwissen, bietet Vitalangebote am eigenen Bauernhof und hat eine enge Beziehung zur Natur.



## Alles rund um den Apfel-Balsamico Essig: Genuss für jeden Tag

Tauchen Sie in die Welt der Apfel-Balsamico-Herstellung ein, erlernen Sie die verschiedenen Zubereitungsarten und erfahren Sie Interessantes über deren Hintergründe. Durch seine gesundheitsfördernde Wirkung und die wertvollen Inhaltsstoffe ist der Apfel ein beliebtes und vielseitig verwendbares Genussmittel. Im Anschluss an den Workshop können Sie bei einer Verkostung im herrlichen Ambiente die verschiedenen Apfel- und Weinbalsamen probieren und deren unterschiedliche Geschmäcker kennenlernen.

### ZEITRAUM/TAG/ZEIT

07.05.–25.06.2018  
montags 14–16 Uhr

### VERANSTALTUNGSORT

Steinegger Hof, Berg | Eppan

### TREFFPUNKT

Steinegger Hof  
Matschatscherweg 9  
39057 Berg | Eppan

### TEILNAHMEGEBÜHR

€ 15,- pro Person  
(ab 2 Personen)

### ANMELDUNG & INFO

innerhalb Montag 12 Uhr

Tourismusverein Eppan

T +39 0471 662206

info@eppan.com

---

### DER BALANCE-EXPERTE

Michael Falkensteiner ist diätisch geschulter Koch und Küchenchef des Gastbetriebes Steinegger. Da er großen Wert auf Regionalität setzt, stellt er seine Produkte größtenteils selbst her.



## Süß und gesund: Der Honig und die Bienenluft

Diese Wanderung führt durch Wiesen und Wälder bis nach Wolfsgruben zum herrlich gelegenen, über 600 Jahre alten Plattner-Bienenhof-Museum. Zahlreiche historische Relikte zeugen vom Leben der Bauern in den vergangenen Jahrhunderten und von der Geschichte und Entwicklung der Imkerei. Genießen und erleben Sie im Freigelände den Lehrpfad, alte Kulturpflanzen und einen wunderschönen Bauerngarten.

Ein kurzer Spaziergang führt im Anschluss zum Hotel Rinner, wo Imker Paul Rinner von den Bienen und ihrem „süßem Gold“ erzählt. Außerdem können Sie mit dem Api-Gerät die von Bienen aufgewirbelte Luft des Bienenstocks durch eine Maske inhalieren. Diese neue Inhalationsmethode stärkt das Immunsystem und soll zudem verschiedene Leiden wie Migräne, Asthma und Allergien lindern.

Das Hotel Rinner bereitet für Sie eine Auswahl an Mittagsgeschichten rund um den Honig und heimischen Zutaten zu. Im Anschluss führt ein kurzer Spaziergang auf der Freud-Promenade zurück nach Klobenstein.

### ZEITRAUM/TAG/ZEIT

07.05.–25.06.2018  
montags 10–16 Uhr

### VERANSTALTUNGSORT

Ritten

### TREFFPUNKT

Bahnhof Klobenstein  
39054 Klobenstein

### TEILNAHMEGEBÜHR

€ 20,- pro Person  
€ 10,- mit RittenCard  
(Mittagessen inklusive,  
Museum nicht inbegriffen)

### ANMELDUNG & INFO

innerhalb Montag 9 Uhr

Tourismusverein Ritten  
T +39 0471 356100  
info@ritten.com

### DER BALANCE-EXPERTE

Paul Rinner ist Imkermeister und besitzt eigene Bienenstände. Er legt großen Wert auf den biologischen Anbau von Honig und weiteren Bienenprodukten.



## Genuss- und Kochworkshop: Bäuerliche Frühlingsküche

Gesund und lecker in den Frühling starten – Kochen entspannt und stärkt das Bewusstsein für die Herkunft von Lebens- und Nahrungsmitteln. Begeben Sie sich auf eine genussvolle Entdeckungsreise, um Körper und Geist zu stärken, sich von neuem Wissen inspirieren zu lassen und sich dem Alltagsstress rund um schnelle Business Lunches, Fast Food und Coffee-to-go zu entziehen. Nehmen Sie sich Zeit und erfahren Sie bei einem Einkauf- und Kochworkshop praktische Tipps, wie Sie beispielsweise essbare Wildkräuter in der Küche einsetzen können.

Das Erlebnis beginnt auf dem Bauernmarkt in St. Michael | Eppan: Hier wählen Sie mit Ricky Huber Ortler gesunde und in der unmittelbaren Nähe gewachsene Zutaten aus. Aus frischem Gemüse, Obst und Kräutern der Saison zaubern Sie anschließend einfache, schmackhafte Frühlingsgerichte aus der Südtiroler Küche. Zu Mittag werden die gemeinsam zubereiteten Speisen in gemütlicher Runde im ehemaligen Adelsitz Lanserhaus im Zentrum von St. Michael | Eppan genossen.

### ZEITRAUM/TAG/ZEIT

03.04.–19.06.2018  
dienstags 10–13 Uhr

### VERANSTALTUNGSORT

Lanserhaus  
J.G-Plazer-Straße 24  
39057 St. Michael | Eppan

### TREFFPUNKT

Tourismusverein Eppan  
Rathausplatz 1  
39057 St. Michael | Eppan

### TEILNAHMEGEBÜHR

€ 18,- pro Person

### ANMELDUNG & INFO

innerhalb 18 Uhr des Vortages

Tourismusverein Eppan  
T +39 0471 662206  
info@eppan.com

---

### DIE BALANCE-EXPERTIN

**Ricky Huber Ortler** vom Ortlerhof in St. Michael | Eppan ist Bäuerin, Referentin für Handarbeits- und Dekorationskurse und Botschafterin regionaler Produkte (Apfel und Milch). Außerdem ist sie in der hofeigenen Schnapsbrennerei Ortler tätig. Sie hat ein breites Fachwissen rund um die Verwendung und Zubereitung lokaler Produkte und führt Sie ein in die Welt der Kräuter.



## Die blaue Blume von Altrei: Kaffee, der in den Alpen wächst

Auf Qualität achten und vor allem bei der Ernährung hochwertige, regionale Produkte zu sich nehmen. Zeit nehmen und genießen und gleichzeitig für die Erhaltung der Gesundheit vorbeugen. Dazu eignet sich der Lupinen-Kaffee, denn er ist eine höchst bekömmliche Alternative zum normalen Kaffee. Er enthält kein Koffein, ist magenfreundlich, wenig säurebildend und glutenfrei.

Bei einer Gartenführung im Lupinen- und Getreideacker, umgeben von einer fast unberührten Naturlandschaft, erfahren Sie mehr über den Anbau der blauen Blume von Altrei, deren Geschichte sowie die gesundheitsfördernde Wirkung kennen. Die Verkostung des Altreier Lupinen-Kaffees „Voltruir Kaffee“ rundet diesen besonderen Vormittag ab.

### ZEITRAUM/TAG/ZEIT

22.05.–26.06.2018  
dienstags 10–12.30 Uhr

### VERANSTALTUNGSORT

Altrei

### TREFFPUNKT

Parkplatz  
Fraktion Guggal, Altrei

### TEILNAHMEGEBÜHR

€ 15,- pro Person  
kostenlos mit lokaler GuestCard

### ANMELDUNG & INFO

innerhalb 12.30 Uhr des Vortages

Tourismusverein Wandergebiet  
Naturpark Trudner Horn  
Altrei San Lugano Truden  
T +39 0471 869078  
T +39 0471 882077  
info@trudnerhorn.com

---

### DIE BALANCE-EXPERTIN

Die Gartenführerin **Rita Amort** ist Mitglied des Vereins der Altreier Lupinenkaffee-Anbauer und begleitet die Gäste durch das zauberhafte Blütenmeer der Altreier Lupine in ihrem Garten.





## Vom Korn zum Brot: Geschmackvoll und gesund

Die Wanderung führt durch Wiesen und Wälder vorbei an herrlichen Aussichtsplätzen wie Kematen mit seinen kleinen Weihern, bis nach Lichtenstern, das mitten im Grünen liegt. In Lichtenstern gibt es die Möglichkeit für eine Mittagspause und nach dem Essen geht es auf einem kurzen Spazierweg zum Trotnerhof. Dort werden heimische Korn- und Getreidesorten angebaut. Vom Bauer und Bäcker Konrad Oberrauch erfahren Sie alles über einheimische Getreidesorten und typische Brotarten. Dann backen und verkosten Sie Ihr eigenes, gesundes und schmackhaftes Brot. Nachher geht es entlang der Freud-Promenade zurück nach Klobenstein. Schon Sigmund Freud beschrieb bei seinen Ritten-Aufenthalten das Hochplateau als „göttlich schön und behaglich“.

### ZEITRAUM/TAG/ZEIT

04.04.–25.04.2018  
mittwochs 10–17 Uhr

### VERANSTALTUNGSORT

Trotnerhof  
Mayr-Nusser-Weg 6  
39054 Klobenstein

### TREFFPUNKT

Bahnhof Klobenstein  
39054 Klobenstein

### TEILNAHMEGEBÜHR

€ 10,- pro Person  
kostenlos mit RittenCard  
(ohne Mittagessen)

### ANMELDUNG & INFO

innerhalb Dienstag 17 Uhr

Tourismusverein Ritten

T +39 0471 356100  
info@ritten.com

---

### DER BALANCE-EXPERTE

Konrad Oberrauch ist begeisterter Bauer, der auf seinem Hof unter anderem Korn und Getreidesorten anbaut. Er hat auch den Beruf des Bäckers gelernt.



## Vegetarische Genussbissen für die Sommerzeit: Von der Pflanze auf den Teller

Knackiges Gemüse, frische Salate und würzige Kräuter. Der Sommer scheint für solch kulinarisch pfiffige Zutaten geschaffen zu sein. Wenn die Temperaturen steigen, kommt die Lust auf leckere Genussbissen. Vital, gesundheitsfördernd und voller Energie – nur einige wichtige Eigenschaften des im Bauernhof selbst angebauten Gemüses. Schauen Sie Chefkoch Anton Dalvai über die Schulter und nehmen Sie Tipps für leckere, leichte und einfache Sommergerichte mit nach Hause.

### ZEITRAUM/TAG/ZEIT

16.05.2018  
Mittwoch 9.30 Uhr

### VERANSTALTUNGSORT

Berggasthof Dorfner, Montan

### TREFFPUNKT

Berggasthof Dorfner  
Gschnon 5  
39040 Montan

### TEILNAHMEGEBÜHR

€ 25,- pro Person

### ANMELDUNG & INFO

innerhalb 12 Uhr des Vortages

Feriedestination Castelfeder

T +39 0471 810231

info@castelfeder.info

---

### DER BALANCE-EXPERTE

Im Berggasthof Dorfner kocht Chef **Anton Dalvai** selbst. Der ausgebildete Küchenmeister steht seit seinem 17. Lebensjahr hauptverantwortlich hinter dem Herd. Besonders hohen Wert legt er auf regionale, qualitativ hochwertige Produkte. Je weniger Kilometer die Rohstoffe hinterlegen, desto besser! Aus diesem Grund greift er, wann immer es ihm möglich ist, nach Produkten aus eigenem Anbau.



## Gesunder, regionaler Fleischgenuss: Wo der Koch die Ochsen selbst züchtet

Früher war der Berggasthof Dorfner eigentlich ein Bauernhof und somit Selbstversorger. Daraus ist im Laufe der Zeit der Berggasthof entstanden. Heute versorgt der Bauernhof die Küche mit den besten Rohstoffen. Regional, lokal und vor allem eines: frisch und gesund. Qualitativ hochwertige und natürliche Produkte gehören nämlich zur kulinarischen Philosophie des Berggasthofes. Anton Dalvai wird Ihnen drei kreative und leckere Gerichte vom selbstgezüchteten Gschnoner Ochsen zubereiten und präsentieren. Natürlich dürfen Sie auch selbst Ihr Können unter Beweis stellen und mitkochen. Anschließend erhalten Sie alle Unterlagen zum Nachkochen für zu Hause.

### ZEITRAUM/TAG/ZEIT

12.04.2018  
Donnerstag, 9.30–12.30 Uhr

### VERANSTALTUNGSORT

Berggasthof Dorfner

### TREFFPUNKT

Berggasthof Dorfner  
Gschnon 5  
39040 Montan

### TEILNAHMEGEBÜHR

€ 25,- pro Person

### ANMELDUNG & INFO

innerhalb 12 Uhr des Vortages

Feriedestination Castelfeder

T +39 0471 810231  
info@castelfeder.info

---

### DER BALANCE-EXPERTE

Im Berggasthof Dorfner kocht Chef **Anton Dalvai** selbst. Der ausgebildete Küchenmeister steht seit seinem 17. Lebensjahr hauptverantwortlich hinter dem Herd. Besonders hohen Wert legt er auf regionale, qualitativ hochwertige Produkte. Je weniger Kilometer die Rohstoffe hinterlegen, desto besser! Aus diesem Grund greift er, wann immer es ihm möglich ist, nach Produkten aus eigenem Anbau.



## Genussvolle Kräutergerichte im historischen Gemäuer mit Herbert Hintner: Ein Fest für alle Sinne

Der Frühling in Eppan blüht und lädt zu einer Kräuterwanderung für alle Sinne ein. Sehen, riechen und schmecken Sie die Vielfalt der Natur im mediterranen Süden Südtirols. Erfahren Sie auf einer genussvollen Frühlingswanderung Wissenswertes zu Wirkstoffen und Verwendung von Kräutern in der Küche. Als erfrischenden Zwischenstopp genießen Sie eine Weinverkostung im Weinberg. Anschließend lädt der preisgekrönte Eppaner Sternekoch Herbert Hintner zu einem schmackhaften Kräutermenü mit erlesenen Eppaner Weinen. Erleben Sie ein einmaliges Geschmackserlebnis im historischen Gemäuer.

### ZEITRAUM/TAG/ZEIT

Donnerstag, 26.04., Mittwoch, 30.05., Mittwoch 13.06. 2018

Uhrzeit wird bei Anmeldung mitgeteilt

### VERANSTALTUNGSORT

Schloss Englar  
Pigeno 42  
39057 St. Michael | Eppan

### TREFFPUNKT

Tourismusverein Eppan  
Rathausplatz 1  
39057 St. Michael | Eppan

### TEILNAHMEGEBÜHR

€ 39,- pro Person

### ANMELDUNG & INFO

innerhalb 12 Uhr des Vortages

Tourismusverein Eppan  
T +39 0471 662206  
info@eppan.com

---

### DIE BALANCE-EXPERTEN

Herbert Hintner zählt zu den herausragenden, mehrfach preisgekrönten Köchen Südtirols. Er ist ein Produktfanatiker und immer bestrebt, alte regionale Gerichte auf kreative Art neu zu interpretieren. Die Kräuter-Pädagogin Hildegard Kreiter kennt sich mit den Schätzen der Natur aus und weiß diese zu verarbeiten und nach Bedarf einzusetzen. Biobauer Thomas Niedermayr begleitet täglich und persönlich die Entwicklung der Natur vom Samen zur Rebe, von der Traube zum Wein in seinem Weinberg. Geduld und Feingefühl sind sein Geheimnis.



## Höchster Apfelgenuss: Gesund und gut

Dieser Tag steht im Zeichen des Apfels als Genuss- und Heilmittel. Bereits ein altes Sprichwort besagt: „Ein Apfel am Tag, Arzt gespart“. Heute wissen wir, dass in der Frucht über 30 Mineralstoffe und Spurenelemente stecken und sie damit als wahrer Energiespender gilt.

Vorbei an interessanten Rittner Aussichtsplätzen wie dem Wallnereck, einem mystischen Platz mit Spuren vorzeitlicher Wohnsiedlungen, geht es nach Signat. Nach der Mittagspause in einem typischen Buschenschank führt die Wanderung nach Unterinn zum Obsthof Troidner-Kohl. Hier werden auf über 900 m naturreine Gourmet-Bergapfelsäfte nach höchsten Qualitätskriterien hergestellt – wohltuend und gesund. Nach einer abschließenden Verkostung der Säfte geht es mit dem Linienbus zurück nach Klobenstein..

### ZEITRAUM/TAG/ZEIT

03.05.–31.05.2018  
donnerstags 10–17 Uhr

### VERANSTALTUNGSORT

Ritten

### TREFFPUNKT

Bahnhof Klobenstein  
39054 Klobenstein

### TEILNAHMEGEBÜHR

€ 10,- pro Person  
kostenlos mit RittenCard

### ANMELDUNG & INFO

innerhalb Mittwoch 17 Uhr

Tourismusverein Ritten

T +39 0471 356100  
info@ritten.com

---

### DER BALANCE-EXPERTE

Thomas Kohl hat die Landwirtschaftsschule besucht und den elterlichen Hof ganz auf Obstbau umgestellt. Er wollte immer das etwas andere, Besondere, Eigene kreieren. Er begann sortenreine Säfte zu pressen und hat viel herumprobiert auf der Suche nach den geeigneten Sorten für den Anbau am Berg und nach erstklassiger Qualität. Ideen und Inspirationen holt er sich auf Reisen, hält unbeirrt an seinen Ideen fest und tüfelt an allen Details.



## Gesund und lecker: Kochen mit Köstlichkeiten aus der Natur

Florian Schweigkofler, ein diätetisch geschulter Koch vom Gasthof Wiesenheim, zeigt Ihnen wie Sie aus Produkten, die die Natur schenkt und Zutaten, die vor der eigenen Haustür wachsen, ein leckeres Menü mit gesunden Frühlingsgerichten zubereiten. Im Anschluss wird dieses besondere Balance-Menü verkostet.

### ZEITRAUM/TAG/ZEIT

06.04.–01.06.2018  
freitags 10–17 Uhr

### VERANSTALTUNGSORT

Ritten

### TREFFPUNKT

Restaurant Wiesenheim  
39054 Klobenstein

### TEILNAHMEGEBÜHR

€ 15,- pro Person  
€ 10,- mit RittenCard

### ANMELDUNG & INFO

innerhalb Donnerstag 17 Uhr

Tourismusverein Ritten

T +39 0471 356100  
info@ritten.com

---

### DER BALANCE-EXPERTE

Florian Schweigkofler, Absolvent der Landesberufsschule für Gastgewerbe Savoy in Meran, ist gelernter Koch und diplomierter Diätkoch. Er belegt jährlich mindestens zwei Weiterbildungskurse bei renommierten Köchen und gibt selbst regelmäßig Kochkurse.



## Konserviere den Frühling: Die Kraft der Pflanzen haltbar machen

Damit Triebe gedeihen und Knospen wachsen, schickt die Pflanze im Frühling ihre besten Inhaltsstoffe in das erste Grün. Genau deshalb sollten diese Pflanzen konserviert werden. Ob einmachen, fermentieren oder dörren – Konservierungsmethoden gibt es viele. Erfahren Sie von Koch Jakob Haller die besten Rezepte um die ersten Frühlingsboten haltbar zu machen. Für einen gesunden Körper, einen klaren Geist und eine glückliche Seele braucht es schließlich nicht nur die richtige Lebenseinstellung, sondern auch die richtige Nahrung. Anschließend wird das Resultat im Garten mit einem Glas Eppaner Wein verkostet.

### ZEITRAUM/TAG/ZEIT

Freitag, 20.04., Freitag, 25.05.,  
Freitag, 22.06.2018, von 15-18 Uhr

### VERANSTALTUNGORT

Paulserstraße 32  
St. Pauls | Eppan

### TREFFPUNKT

Paulserstraße 32  
39057 St. Pauls | Eppan

### TEILNAHMEGEBÜHR

€ 45,- pro Person

### ANMELDUNG & INFO

innerhalb 18 Uhr des Vortages

Tourismusverein Eppan

T +39 0471 662206  
info@eppan.com

---

### DER BALANCE-EXPERTE

Jakob Haller ist als Koch einmal um die Welt gereist und schließlich in die Heimat Südtirol zurückgekehrt. Das Wissen, das er sich angeeignet hat, will er nun weitergeben und vermitteln, wie wertvoll unsere Rohstoffe sind.



## Natur, Kultur und Spargel pur: Kulinarische Spargelwanderung

Beim Aperitif mit Spargelhäppchen wird erklärt, wie gesund der Spargel ist. Anschließend führt die Wanderung in die Terlaner Pfarrkirche wo Sie die Fresken, Meisterwerke der „Bozner Schule“, bewundern können. In einem Spargelrestaurant erfahren Sie bei einem Spargelcremesüppchen Interessantes von den Anfängen des Spargelanbaues in Terlan im 19. Jahrhundert. Geistig und körperlich gestärkt wandern wir zu den Spargelfeldern zwischen Terlan und Vilpian (ca. 5 km). Hier bekommen Sie einen Einblick in das Spargelstechen und hören vom Spargelbauern Wissenswertes über den Spargelanbau. Weiter führt der Weg durch die Obstwiesen nach Vilpian zum gesunden und schmackhaften Spargelmittagessen mit Dessert. Mit dem Zug geht es zurück nach Terlan. Die Wanderung hört dort auf, wo der frisch gestochene Spargel ankommt: in der Kellerei Terlan. Gewaschen und sortiert geht hier der Terlaner Spargel mit Namen „Margarete“ über den Ladentisch. Zum Abschluss werden die klassischen Terlaner Weine verkostet.

### ZEITRAUM/TAG/ZEIT

14.04.–05.05.2018  
samstags 9.30–17 Uhr  
25.04. Mittwoch 9.30–17 Uhr

### VERANSTALTUNGSORT

Terlan

### TREFFPUNKT

Tourismusverein Terlan  
Dr.-Weiser-Platz 2  
39018 Terlan

### TEILNAHMEGEBÜHR

€ 85,- pro Person

### ANMELDUNG & INFO

innerhalb 12 Uhr des Vortages

Tourismusverein Terlan  
T +39 0471 257165  
info@terlan.info

Tourismusverein Mölten  
T +39 0471 668282  
info@moelten.net

---

### DIE BALANCE-EXPERTEN

**Helene Huber**, geprüfte Fremden- und Landschaftsführerin.

**Brigitte Meraner**, Spargelwirtin, erklärt die gesundheitlichen Aspekte des Spargels und wie man ihn richtig und schonend zubereitet.

**Enrico Degasperri** oder **Alexander Höller**, beide engagierte Spargelbauern, erklären den Anbau des Gemüses direkt am Feld.





## Reinigende Vollmondwanderung: auf Europas größtem Lärchenplateau, dem Salten

Nur der Mond leuchtet den Weg! Erleben Sie in den drei Vollmondnächten im April, Mai und Juni eine meditative Wanderung zum Salten. Lassen Sie in völliger Stille die beruhigenden Energien und Kräfte des Mondes auf sich wirken. Vergessen Sie den Alltag und die Hektik um sich herum, fahren Sie den Motor herunter und lassen Sie sich ganz auf die Natur ein. Konzentrieren Sie sich nur auf Ihr Wohlfühl.

Warme Kleidung und feste Schuhe gehören zur nächtlichen Wanderung dazu. Wer möchte, kann eine Taschenlampe, Sitzunterlage und ein warmes Getränk mitnehmen.

Bei schlechter Witterung findet das Erlebnis nicht statt.

### ZEITRAUM/TAG/ZEIT

Montag, 30.04., Dienstag, 29.05.,  
Donnerstag, 28.06.  
21–23 Uhr

### VERANSTALTUNGSORT

Jenesien

### TREFFPUNKT

Gasthof Edelweiss  
Saltenweg 6  
39050 Jenesien

### TEILNAHMEGEBÜHR

€ 20,- pro Person

### ANMELDUNG & INFO

innerhalb 12 Uhr des Vortages

Tourismusverein Jenesien

T +39 0471 354196

info@jenesien.net

---

### DER BALANCE-EXPERTE

**Stefan Ausserer** aus Girlan ist schamanisch praktizierender Klangschalentherapeut und Gongspieler. Der ehemalige Personalchef arbeitete die meiste Zeit seines Lebens in Führungskreisen und hatte mit Geld und Zahlen zu tun. Nun hat er sich von dieser „Arbeitswelt“ distanziert und hilft Menschen weiter, ihre innere Balance wieder zu finden.



## Altes Handwerk neu entdeckt: Meditatives Weidenflechten als Rezept innerer Ruhe

Der Einsatz von Weiden hat im Weinbau eine lange Tradition. Bis heute werden die weichen Weidenzweige zum Binden der austreibenden Weinreben oder zum Flechten verwendet. Das Flechten ist ein ganz besonderes Handwerk, das Geschick, Behutsamkeit und Ruhe erfordert. Unsere Weidenflechterin führt Sie in dieses historische Handwerk ein und animiert, selbst Hand anzulegen. Bei einem kurzen Rundgang durch das Südtiroler Weinmuseum erfahren Sie, welche Bedeutung die Weiden im Weinbau haben und welche gesundheitsfördernde Kraft die Rebtränen im Frühling vereinen. Anschließend haben Sie im stimmungsvollen Garten des Südtiroler Weinmuseums die Gelegenheit, sich im Flechten zu versuchen und dabei die Kraft dieser besonderen Art der Meditation auf sich wirken zu lassen. Die selbst geflochtene Dekoration kann anschließend als Erinnerungsstück mit nach Hause genommen werden.

### ZEITRAUM/TAG/ZEIT

04.04.–27.06.2018  
(ausgenommen 25.04.)  
mittwochs 16–18.30 Uhr

### VERANSTALTUNGSORT

Südtiroler Weinmuseum  
Goldgasse 1  
39052 Kaltern

### TREFFPUNKT

Tourismusverein Kaltern  
Marktplatz 8  
39052 Kaltern

### TEILNAHMEGEBÜHR

€ 15,- pro Person  
(ab 14 Jahren)

### ANMELDUNG & INFO

innerhalb 12 Uhr des Vortages

Tourismusverein Kaltern am See

T +39 0471 963169  
info@kaltlern.com

---

### DIE BALANCE-EXPERTIN

**Monika Carli Battisti**, ausgebildete Weidenflechterin und Landwirtin, liebt die handwerkliche Arbeit mit Naturmaterialien und gibt diese Begeisterung beim Flechten an die Kursteilnehmer weiter. Die Absolventin des Lehrganges „Bäuerinnen-Referentin für Dekoration mit Naturmaterialien und alten Handarbeitstechniken“ beschäftigt sich seit Jahren mit Weiden und deren kreativen Einsatz in der Handarbeit und Dekoration. Sie beherrscht eine große Palette der Flechtkunst und vermittelt ihr weitläufiges Wissen anschaulich und authentisch.



## Klang-Entspannung: Ein abendlicher Aufbruch zum inneren Gleichgewicht

Ein gemeinsamer Abendspaziergang führt Sie dorthin, wo Sie sich auf ein ganz besonderes Erlebnis freuen dürfen: Sich fallen lassen, loslassen, tief in die Entspannung eintauchen, die Wirkung von sphärischen Klängen und Schwingungen, aber auch der Stille erleben, Körper, Geist und Seele tief durchatmen lassen! Tibetische Klangschalen, Gong und andere Klanginstrumente werden Ihr Innerstes berühren und Ihren Kopf freimachen. Meditative Gedanken und Bilder unterstützen Sie, den Druck und die Hektik des Alltages weit hinter sich zu lassen.

In der stillen Dunkelheit begeben Sie sich anschließend auf den Rückweg, wobei Sie bereichert vom Klanggenuss nun bewusst die Ruhe der Nacht in sich aufnehmen können.

Matten zum Liegen sind vorhanden.

### ZEITRAUM/TAG/ZEIT

04.04.–25.04.2018  
mittwochs 19.30–21.30 Uhr

02.05.–27.06.2018  
mittwochs 20–22 Uhr

### VERANSTALTUNGSORT

Tramin

### TREFFPUNKT

Tourismusbüro Tramin  
Mindelheimerstraße 10/a  
39040 Tramin

### TEILNAHMEGEBÜHR

€ 10,- pro Person

### ANMELDUNG & INFO

innerhalb Mittwoch 12 Uhr

Tourismusverein Tramin

T +39 0471 860131  
info@tramin.com

---

### DIE BALANCE-EXPERTIN

**Sieglinde Enderle Mahlknecht** ist Lehrerin, ausgebildete Wanderführerin, Entspannungstherapeutin sowie Klangschalenpraktikerin. Sie arbeitet seit vielen Jahren mit Erwachsenen und Kindern im Bereich Entspannung, Bewegung und Wohlfühlen.



## Kraft und Stein: Natur erleben, fühlen und spüren

Dem Alltag entfliehen und die Natur mit allen Sinnen erleben. Wanderführerin Heike führt Sie zu Kraftplätzen im Wald, am Wasser und inmitten blühender Bergwiesen. Die reine Bergluft, die Stimmen der Natur und das Plätschern des Wassers wirken dabei beruhigend.

Lassen Sie Ihren Gedanken während einer Meditation an einem der Kraftorte freien Lauf. Erfrischen Sie sich beim Kneippen an einer natürlichen Quelle und erleben Sie Ihre Umwelt auf eine ganz besondere Art. Innerlich gestärkt und mit neuer Energie kehren Sie von diesem Balance-Erlebnis heim.

### ZEITRAUM/TAG/ZEIT

23.05.–27.06.2018  
mittwochs 10–13 Uhr

### VERANSTALTUNGSORT

Aldein

### TREFFPUNKT

Besucherzentrum GEOPARC  
Bletterbach  
Lerch 40  
39040 Aldein

### TEILNAHMEGEBÜHR

€ 9,- pro Person (ab 12 Jahren)  
kostenlos mit lokaler GuestCard

### ANMELDUNG & INFO

innerhalb 12 Uhr des Vortages

Tourismusverein  
Aldein Radein Jochgrimm  
T +39 0471 886800  
info@aldein-radein.com

---

### DIE BALANCE-EXPERTIN

**Heike Herbst** ist ausgebildete Wanderführerin. Zudem hat sie unter anderem Ausbildungen in den Bereichen Kneipp, geführte Meditationen, autogenes Training, Neuro-Linguistisches Programmieren (NLP) und Kräuterwissen absolviert.



## Baum Qigong: Die Kraft der Bäume tanken

Eintauchen in die ruhige und wunderschöne Naturlandschaft von Flaas und dabei alte und kraftpendende Bäume bewundern. Dass Bäume Energie weitergeben können, ist nicht neu, denn schon die Germanen umarmten die Bäume, um deren Kraft in ihre Körper fließen zu lassen. Auf der ganzen Welt nutzten die Menschen die Kraft und Energie der Bäume für ihre Gesundheit. Jeder Baum beeinflusst den Gefühlszustand eines Menschen auf eine ganz bestimmte Weise und wirkt besonders auf ein bestimmtes Organsystem im Körper: Ahorn kann Schmerzen mindern und Lärchen das Selbstbewusstsein stärken. Ein Baum Qigong hilft, Alltagshektik auszuatmen und Lebensenergie zu tanken: Wellness für Körper und Geist! Zum Abschluss erwartet Sie ein gesunder, wohltuender Umtrunk beim Leitnerhof in Flaas.

Sitzunterlage oder Handtuch sind erforderlich.  
Findet nicht bei schlechter Witterung statt.

**ZEITRAUM/TAG/ZEIT**  
05.04.–28.06.2018  
donnerstags 10–12 Uhr

**VERANSTALTUNGSORT**  
Jenesien

**TREFFPUNKT**  
Leitnerhof  
Lanzenweg 6  
39050 Flaas, Jenesien

**TEILNAHMEGEBÜHR**  
€ 35,- pro Person

**ANMELDUNG & INFO**  
innerhalb 12 Uhr des Vortages

Tourismusverein Jenesien  
T +39 0471 354196  
info@jenesien.net

---

### DIE BALANCE-EXPERTIN

**Brigitte Nocker** ist eine Physio- und Tuina-Therapeutin, Atem- und Qigong-Lehrerin aus Völs. Sie lehrt ihre Mitmenschen mit Begeisterung Konzentrations- und Meditationsübungen. Die Übungen dienen der Harmonisierung und Regulierung des Qi-Flusses im Körper.



## Besinnliche Wanderung zu den Kirchen von Tramin: Auf den Spuren alter Besinnungsorte

Die Wanderung beginnt in Tramin bei der St.-Valentins-Kirche, einer frühgotischen Kirche mit kunstvollen Fresken. Nach der Besichtigung und einem kleinen spirituellen Einstieg geht es durch Weinberge und den malerischen Ortskern Tramins zur Pfarrkirche St. Julitta und Quirikus mit dem höchsten freistehenden Turm Tirols. Anschließend geht die Wanderung weiter durch Dorfgassen, Weinberge und Mischwald, bis zur Kirche St. Mauritius in Söll. Auf dem Rückweg kommen Sie am Anbaugiebel des Gewürztraminers, an Schloss Rechtenthal und der St.-Jakobs-Kapelle in Kastelaz mit dem geheimnisvollen Freskenzyklus, der weit über die Landesgrenzen bekannt ist, vorbei. Hier endet der besinnliche Teil der Wanderung.

### ZEITRAUM/TAG/ZEIT

05.04.–28.06.2018  
donnerstags 9.30–13.00 Uhr

### VERANSTALTUNGSORT

Tramin

### TREFFPUNKT

Friedhof der St. Valentins-Kirche  
Weinstr. 6  
39040 Tramin

### TEILNAHMEGEBÜHR

€ 10,- pro Person

### ANMELDUNG & INFO

innerhalb 18 Uhr des Vortages

Tourismusverein Tramin

T +39 0471 860131  
info@tramin.com

---

### DIE BALANCE-EXPERTIN

Christine Dissertori ist Bäuerin aus Leidenschaft, ausgebildete Wanderführerin und seit vielen Jahren im Vorstand der katholischen Frauenbewegung von Tramin.



## Nachtwanderung: Zum uralten Kraftort und Biotop

Erleben Sie die Magie einer nächtlichen Wanderung zu uralten Kultplätzen und Kraftorten. Der besondere Kraftort Castelfeder nimmt Sie mit auf eine spannende Reise zu Schamanen und Magiern aus uralten Zeiten, die schon damals den Zauber dieses Ortes für sich entdeckt hatten. Heute ist der sagenumwobene Hügel für viele ein Rückzugsort der Entspannung. Atmen Sie tief durch und tanken Sie neue Energie, während Ihr Blick über das nächtliche Unterland schweift. Eine ganz besondere ca. dreistündige nächtliche Wanderung, von Tramin durch Wälder und Wiesen, nach Montan und Pinzon.

Es ist ratsam, eine Stirnlampe mitzubringen. Einige Stirnlampen sind vorhanden.

### ZEITRAUM/TAG/ZEIT

05.04.–28.06.2018  
donnerstags 20.30–23.30 Uhr

### VERANSTALTUNGSORT

von Tramin nach Auer, Neumarkt,  
Montan

### TREFFPUNKT

Tourismusbüro Tramin  
Mindelheimerstraße 10/a  
39040 Tramin

### TEILNAHMEGEBÜHR

€ 10,- pro Person

### ANMELDUNG & INFO

innerhalb Donnerstag 12 Uhr

Tourismusverein Tramin

T +39 0471 860131

info@tramin.com

---

### DER BALANCE-EXPERTE

Ernst Zanotti, 54 Jahre, ist Wanderführer und Mitglied des Bergrettungsdienstes. Seit seiner Geburt im Südtiroler Unterland zu Hause, kennt sich bestens in den Bergen der Umgebung aus und kann viel Wissenswertes erzählen.



## Kleinvenedig im Gleichklang mit der Natur: Eine Geschichte des Nehmens und Gebens

Über Jahrhunderte wurden die Etschtalsümpfe rund um Kurtinig trockengelegt und ihnen damit Anbaufläche abgetrotzt. In den vergangenen 10 Jahren wurden in der kleinsten Weinstraßengemeinde verstreut zwischen Apfel- und Weinplantagen 10 Biotope errichtet, um der ursprünglichen Flora und Fauna wieder Lebensraum zu bieten. Die Fülle an Leben macht es leicht, die eigene Mitte zu finden und Kraft für den hektischen Alltag zu tanken. Sie erfahren außerdem mehr über die Geschichte von Kurtinig, wieso das Dorf manchmal Kleinvenedig genannt wird, über Anbaumethoden und Sortenvielfalt und darüber, wie man durch die Biotope der Natur etwas zurückgeben konnte.

### ZEITRAUM/TAG/ZEIT

17.05.–28.06.2018  
donnerstags 9.30–10.30 Uhr

### VERANSTALTUNGSORT

Kurtinig

### TREFFPUNKT

Rezeption Hotel Teutschhaus  
St. Martinsplatz 7  
39040 Kurtinig

### TEILNAHMEGEBÜHR

€ 10,- pro Person

### ANMELDUNG & INFO

innerhalb 12 Uhr des Vortages

Tourismusverein Südtiroler Unterland  
T +39 0471 880100  
info@suedtiroler-unterland.it

Hotel Teutschhaus  
T +39 0471 817139  
info@teutschhaus.it

---

### DER BALANCE-EXPERTE

**Walter Teutsch** ist leidenschaftlicher Obst- und Weinbauer. Er ist Mitschöpfer der preisgekrönten Kurtiniger Biotope und somit auch von Kleinvenedig.





## Mystische Krafttankstellen: Entspannung an besonderen Orten

In der Gegend von Lichtenstern gibt es interessante und geheimnisvolle prähistorische Stätten sowie besondere Aussichtspunkte und Kraftplätze, geradezu geschaffen um die eigene Balance zu finden.

Der Natur- und Landschaftsführer Karl Unterhofer erklärt auf der Wanderung zu diesen besonderen Plätzen, was die Natur alles für uns bereithält, um unsere Balance zu finden.

Wichtig beim Wandern, beim Reden und überhaupt, ist die richtige Atmungsweise. Davon weiß Karl Unterhofer, der auch Chorleiter ist, ein „Lied zu singen“....

Der Mitterstielsee, der Wolfsgrubner See, der Kraftplatz beim Menhir und das Wallnereck, alles besondere, mystische Plätze mit schönen Aussichtspunkten, gehören zum Kraft tanken und Balance finden auf dieser Wanderung dazu.

### ZEITRAUM/TAG/ZEIT

07.06.–28.06.2018  
donnerstags 10–17 Uhr

### VERANSTALTUNGSORT

Lichtenstern, Ritten

### TREFFPUNKT

Haltestelle Lichtenstern

### TEILNAHMEGEBÜHR

€ 10,- pro Person  
kostenlos mit RittenCard

### ANMELDUNG & INFO

innerhalb Mittwoch 17 Uhr

Tourismusverein Ritten

T +39 0471 356100  
info@ritten.com

---

### DER BALANCE-EXPERTE

Der Natur- und Landschaftsführer **Karl Unterhofer**, der auch mit Leib und Seele Chorleiter ist, hat außer musikalischen Ausbildungen, auch diverse Ausbildungen bzgl. gesunder Ernährung absolviert. Ihm ist es ein großes Anliegen die Menschen zurück zur Natur zu bringen und ihnen aufzuzeigen wie viele Möglichkeiten die Natur für jeden von uns bereithält.



## Die Kraft des Frühlings: Wanderung durch die wohltuenden Gaben der Natur

Die Natur ist die grüne Apotheke des Menschen, seine Nahrungsquelle und sein Ort der Entspannung. Bei einer Sinneswanderung durch die bezaubernden Frühlingsfarben erklärt Ihnen der Experte Alberto Fostini die enge Verbindung zwischen Mensch und Natur und gibt uns neben altem Wissen, viele praktische Tipps mit auf den Weg um unser inneres Gleichgewicht zu finden. Lassen Sie unterwegs durch Wald und Feld die Kraft der vier Elemente - Erde, Wasser, Luft und Sonne - bewusst auf sich wirken und regenerieren Sie Ihren Körper. Die Natur hilft Ihnen Wohlbefinden aufzubauen und innerlich zur Ruhe zu kommen. Zu den Höhepunkten der Wanderung gehört das Innehalten an alten Kultstätten und Kraftplätzen, von denen eine besondere Ausstrahlung ausgeht.

### ZEITRAUM/TAG/ZEIT

06.04.–29.06.2018  
freitags 10–13 Uhr

### VERANSTALTUNGSORT

Montiggler Wald, Montiggel | Eppan

### TREFFPUNKT

großer Waldparkplatz Montiggel  
oberhalb des Montiggler Sees

### TEILNAHMEGEBÜHR

€ 8,- pro Person

### ANMELDUNG & INFO

innerhalb 18 Uhr des Vortages

Tourismusverein Eppan

T +39 0471 662206  
info@eppan.com

---

### DER BALANCE-EXPERTE

Der Südtiroler **Alberto Fostini** ist qualifizierter Wanderführer, ehemaliger Forstinspektor, Naturliebhaber, in verschiedenen Naturheilverfahren ausgebildet, nun Pensionist und Buchautor.



## Der Sonne entgegen: Meditativer Morgenspaziergang für einen kraftvollen Start in den Tag

Morgenstund' hat bekanntlich Gold im Mund! Die besondere Atmosphäre der Morgendämmerung bietet sich ideal für einen wohltuenden Spaziergang an. Die Stille des Waldes im Morgengrauen übt eine spürbare Kraft auf Körper und Geist aus. Bei einer Wanderung zur Ruine Leuchtenburg oberhalb des Kalterer Sees, ein spezieller Kraftort, haben die Teilnehmer die Möglichkeit, die Natur mit allen Sinnen zu erfassen und sich ganz auf sich selbst zu konzentrieren. Eine gemeinsame Morgenmeditation auf der Burg lässt die Sorgen des Alltags vergessen und hilft, zur Ruhe zu kommen. Die Minuten kurz vor Beginn des neuen Tages laden dazu ein, einen Moment innezuhalten und eins mit der Natur zu werden. Nutzen Sie diese besondere Morgenstimmung. Wenn die Sonne dann langsam aufgeht, kann man ausgeglichen und mit neuer Energie in den Tag starten.

### ZEITRAUM/TAG/ZEIT

04.05., 18.05., 01.06., 15.06., 29.06.  
freitags, Uhrzeit wird bei Anmeldung mitgeteilt

### VERANSTALTUNGSORT

Ruine Leuchtenburg

### TREFFPUNKT

Parkplatz Leuchtenburg  
Klughammer, Kaltern

### TEILNAHMEGEBÜHR

€ 10,- pro Person  
(ab 14 Jahren)

### ANMELDUNG & INFO

innerhalb 12 Uhr des Vortages

Tourismusverein Kaltern am See  
T +39 0471 963169  
info@kalttern.com

---

### DIE BALANCE-EXPERTIN

Die Teilnehmer werden von der ausgebildeten Natur- und Landschaftsführerin **Imma Sinn** aus Kaltern begleitet. Ihre Liebe zur Natur und zum Leben von und mit der Natur, gibt sie gekonnt an die Teilnehmer weiter und begeistert durch ihr Wissen zur heimischen Landschaft und Lebensform.



## Sonnenaufgangswanderung zu den Stoanernen Mandlen: Bewegung mit gesundem Balance Frühstück

Der Weg führt Sie von der Möltner Kaser hinauf auf die Stoanernen Mandlen. An diesem sagenumwobenen Ort reihen sich über hundert rätselhafte Steinfiguren aneinander. Wer hier wandert, meint, die Zeit sei stehen geblieben – so unberührt ist die Natur auf dieser auffallenden Almkuppe auf 2000 Metern Meereshöhe. An diesem magischen Kraftplatz erleben Sie das gewaltige Naturschauspiel des Sonnenaufgangs, das Bergpanorama und die Ruhe des frühen Morgens mitten in der Natur. Nach dem Abstieg stärken Sie sich in der Möltner Kaser mit einem gesunden Balance-Frühstück mit einheimischen Produkten, wie Kräutern, Äpfeln und Honig.

### ZEITRAUM/TAG/ZEIT

19.05.–30.06.2018  
samstags 4–10 Uhr

genaue Uhrzeit wird bei Anmeldung mitgeteilt

### VERANSTALTUNGSORT

Mölden

### TREFFPUNKT

Parkplatz Kircheben  
Jochweg  
Mölden

### TEILNAHMEGEBÜHR

€ 20,- pro Person

### ANMELDUNG & INFO

innerhalb 12 Uhr des Vortages

Tourismusverein Mölden

T +39 0471 668282  
info@moelten.net

Tourismusverein Terlan

T +39 0471 257165  
info@terlan.info

---

### DIE BALANCE-EXPERTEN

Evi Amhof ist Wanderbegleiterin.

Elisabeth Reiterer ist Almwirtin der Hütte Möltner Kaser.



## Frühlingsprießen und Weine genießen: Ein Streifzug durch die wieder erwachende Natur

Der Winzer Klaus Lentsch nimmt Sie mit auf einen Streifzug durch das Frühlingserwachen im Weinberg. Erfahren Sie Wissenswertes über die Pflanzen die dort wachsen und die wichtige Rolle, die sie in unserem Ökosystem spielen. Bei einer Rast an verschiedenen idyllischen Plätzen nehmen Sie das Frühlingsleben im Weinberg bewusst mit allen Sinnen wahr: den Chor der Vogelstimmen, die Beschaffenheit des Bodens unter Ihren Füßen, den Duft der Blüten, die Kräuter und Sträucher. Lassen Sie die Elemente auf sich wirken, hören Sie in sich hinein und schöpfen Sie aus der blühenden Frühlingsnatur neue Kraft. Die Natur ist im Frühling der ideale Ort um abzuschalten. Mit der neu gewonnenen inneren Ruhe führt Sie der Experte zurück in das Weingut und erzählt Ihnen auf der Panoramaterrasse Interessantes über die Ursprünglichkeit und Wirkung des Weins auf die Gesundheit des Menschen. Eine kleine Weinverkostung macht Sie mit den riech-, schmeck-, fühl- und sichtbaren Inhaltsstoffen eines Weines vertraut.

### ZEITRAUM/TAG/ZEIT

07.04.–30.06.2018  
samstags 10-11.30 Uhr

### VERANSTALTUNGSORT

Weingut Klaus Lentsch,  
St. Pauls | Eppan

### TREFFPUNKT

Weingut Klaus Lentsch  
Reinspergweg 18/a  
39057 St. Pauls | Eppan

### TEILNAHMEGEBÜHR

€ 12,- pro Person

### ANMELDUNG & INFO

innerhalb 18 Uhr des Vortages

Tourismusverein Eppan

T +39 0471 662206

info@eppan.com

---

### DER BALANCE-EXPERTE

Der Winzer und freie Weinbauer **Klaus Lentsch** ist seit seinem 18. Lebensjahr für den Familienbetrieb in Branzoll verantwortlich. 2008 erfüllte er sich mit dem Ankauf des Hemberghofes in Atzwang den Traum, sein eigenes Weingut zu führen, und erbaute 2013 in St. Pauls | Eppan inmitten der Weinberge seine eigene Kellerei.



## Wildkräuterführung und Genuss-Parcours: Natur-Raritäten und Weinverkostung

18 Jahre Weinanbau ohne den Einsatz von Pflanzenschutzmitteln und Maschinen machen den Rebgarten zur wilden Kräutergarten-Oase – hier fühlen sich über 30 essbare Wildpflanzen wohl.

Beim Rundgang mit dem Biowinzer und Kräuterexperten tauchen Sie in den Frühling ein und erleben die vielfältige Verwertung und Wirkung von essbaren Wildkräutern und der Rebpflanzen. Begleitet von Bioweinen, verkosten Sie unter dem alten Nussbaum die in Südtirol einzigartigen Raritäten von der Weinrebe: „Traubenkaviar“ – in Olivenöl eingelegte Traubenblütenknospen, würzigen Pesto von jungen Traubenblättern, die reich an Antioxidantien gemahlene Traubenkerne sowie Wildkräuter-Pesto.

### ZEITRAUM/TAG/ZEIT

03.04.–26.06.2018  
dienstags 15–18 Uhr

### VERANSTALTUNGSORT

Margreid

### TREFFPUNKT

Bio-Weingut Othmar Sanin  
Bahnhofstraße 6  
39040 Margreid

### TEILNAHMEGEBÜHR

€ 18,- pro Person

### ANMELDUNG & INFO

innerhalb 12 Uhr des Vortages

Othmar Sanin

M +39 335 1420497

info@sanin.bio

---

### DER BALANCE-EXPERTE

Der geprüfte Natur- und Landschaftsbegleiter, sowie Kräuterexperte, **Othmar Sanin** ist seit 18 Jahren Biowinzer ohne Einsatz von Pflanzenschutz, Traktor und Maschinen und ermöglicht es so, dem Weingarten einzigartige Raritäten von Rebe und Wildpflanzen zu entzaubern.



## Gesund durch die Kraft des Frühlings: Naturheilkunde für den Alltag

Bei dieser Wanderung erfahren Sie Interessantes über Geschichte, Geologie und die Vielfalt der Pflanzen- und Tierwelt von Tramin und Umgebung. Ihr Begleiter weist Sie auf die enge Verbindung zwischen Mensch und Natur hin und erklärt Ihnen die Wirkung und Anwendung vieler Heilpflanzen sowie den Einsatz von Wildpflanzen in der Küche. Gemeinsam werden auch Brotaufstriche hergestellt. Sie werden darüber staunen, wie man schon in alten Zeiten den Körper mit den Wirkstoffen der Pflanzen zu entgiften und zu stärken wusste und welche Wechselwirkungen sich ergeben können. Die Wanderung soll bewusst machen, wie sehr die vier Naturkräfte - Erde, Wasser, Sonne und Luft - zu unserem inneren Gleichgewicht und zur Gesundheit beitragen können.

### ZEITRAUM/TAG/ZEIT

03.04.–26.06.2018  
dienstags 10–15 Uhr

### VERANSTALTUNGSORT

Höllentalbach, Zogglerhof

### TREFFPUNKT

Tourismusbüro Tramin  
Mindelheimerstraße 10/a  
39040 Tramin

### TEILNAHMEGEBÜHR

€ 10,- pro Person

### ANMELDUNG & INFO

innerhalb 18 Uhr des Vortages

Tourismusverein Tramin

T +39 0471 860131  
info@tramin.com

---

### DER BALANCE-EXPERTE

Der Südtiroler **Alberto Fostini** ist qualifizierter Wanderführer, ehemaliger Forstinspektor, Naturliebhaber, in verschiedenen Naturheilverfahren ausgebildet, nun Pensionist und Buchautor.



## Pflanzen- und Blumendüfte aus dem Fläschchen: Den Frühling festhalten

Ätherische Öle wirken aufmunternd, belebend oder beruhigend, stärken unseren Geist oder stimmen ihn gelassen. Der Ursprung der Öle liegt in der Seele der Pflanzen inmitten von Blättern, Blüten und Wurzeln. Bei einer Wanderung durch den Erlebnis-Kräutergarten können Sie Birkenblätter, Apfelblüten, Minze- und Salbeiblätter, Rosen- und Lavendelblüten, Rosmarinspitzen und Fichtensprossen fühlen, riechen, ernten und schließlich durch Wasserdampfdestillation in einen Blumen- oder Kräuterduft verwandeln.

**ZEITRAUM/TAG/ZEIT**  
04.04.–27.06.2018  
mittwochs 15–17.30 Uhr

**VERANSTALTUNGSORT**  
Garten der Düfte  
Paulser Straße 32  
39057 St. Pauls | Eppan

**TREFFPUNKT**  
P1 Tetterparkplatz  
39057 St. Michael | Eppan

**TEILNAHMEGEBÜHR**  
€ 10,- pro Person

**ANMELDUNG & INFO**  
innerhalb 18 Uhr des Vortages

Tourismusverein Eppan  
T +39 0471 662206  
info@eppan.com

---

### DER BALANCE-EXPERTE

**Hanspeter Kager** ist Aromaberater und Kräuterfachmann und hat sich sein Wissen durch Selbsterfahrung und verschiedene Ausbildungen angeeignet.





## Wellness-Naturspaziergang: Was wächst denn da am Wegesrand?

Bei diesem Spaziergang von Schlaneid bis nach Mölten betrachten Sie die heimischen Wildkräuter und Wildpflanzen. Unsere Natur bietet vom frühesten Frühling bis in den späten Herbst verschiedenste Leckereien an. Sie lernen ihre wertvollen Kräfte kennen und erfahren wie Sie sie in die tägliche Küche einbauen und somit Ihre Verdauung, Ihr Immunsystem und somit Ihre Gesundheit stärken. Nach dem Spaziergang gibt es kleine hausgemachte Wildkräuterkostproben zur Stärkung.

### ZEITRAUM/TAG/ZEIT

18.04.–27.06.2018  
mittwochs 10–12 Uhr

### VERANSTALTUNGSORT

Schlaneid, Mölten

### TREFFPUNKT

Bushaltestelle Schlaneid

### TEILNAHMEGEBÜHR

€ 12,- pro Person  
(max. 20 Teilnehmer)

### ANMELDUNG & INFO

innerhalb 12 Uhr des Vortages

Tourismusverein Mölten

T +39 0471 668282  
info@moelten.net

Tourismusverein Terlan

T +39 0471 257165  
info@terlan.info

---

### DIE BALANCE-EXPERTIN

Maria Teresa Bortoluzzi ist zertifizierte Kneipp-Gesundheitstrainerin, Südtiroler Kräuterköchin aus Leidenschaft, sowie Expertin für Heilkräuteranbau, -verarbeitung und Wildkräutersammlung.



## Naturwerkstatt im Kräutergarten: Die grünen Helfer für Gesundheit und Schönheit

Für die einen sind Kräuter sanfte Heilmittel und Balsam für die Seele, für die anderen kulinarischer Genuss von hohem gesundheitlichem Wert. Nehmen Sie an der Naturwerkstatt teil und tauchen Sie ein in eine zauberhafte Welt voller Farben und Düfte. Erfahren Sie im Gartenhaus allerlei über den Anbau von Kräutern und Gemüse als heilsame Naturapotheke. Bei einem kleinen Workshop haben Sie zudem die Möglichkeit, Naturkosmetik oder hauseigene Gewürzmischungen selbst herzustellen.

### ZEITRAUM/TAG/ZEIT

05.04.–28.06.2018  
donnerstags 10–13 Uhr

### VERANSTALTUNGSORT

Perdonig | Eppan

### TREFFPUNKT

Feuerwehrhaus Perdonig  
Gaid 26  
39057 Perdonig | Eppan

### TEILNAHMEGEBÜHR

€ 15,- pro Person

### ANMELDUNG & INFO

innerhalb 18 Uhr des Vortages

Tourismusverein Eppan

T +39 0471 662206

info@eppan.com

---

### DIE BALANCE-EXPERTIN

**Hildegard Kreiter** aus Perdonig | Eppan ist Kneipp- und Gesundheitstrainerin, Kräuter-Pädagogin, Natur- und Landschaftsführerin, Gedächtnistrainerin und mehrfache Buchautorin. Sie weiß die Schätze der Natur zu wertvollen Hausmitteln zu verarbeiten.



## Ein Kraut für jeden Anlass: Fit und vital mit dem richtigen Kräutermix

Heilkräuter, Gewürzkräuter, Zier- und Duftkräuter. Bei der zweistündigen Führung durch den Kalterer Kräutergarten gehen Sie der Frage auf dem Grund, wie man Kräuter gezielt im Alltag einsetzen kann, um das eigene körperliche Wohlbefinden zu steigern und seine Gesundheit zu stärken. Vor allem im Frühling können Kräuter ideal eingesetzt werden, um den eigenen Körper zu kräftigen und so gesund und vital in die warme Jahreszeit zu starten. Ein Experte der Umweltgruppe Kaltern verrät Ihnen interessante Tipps und Tricks, wie Sie die Kräuter als Genuss-, Heil- und Nahrungsmittel einsetzen können. Bei der gemeinsamen Zubereitung und Verkostung verschiedener Kräuteraufstriche, Kräutersalze oder Teemischungen können Sie das Gelernte gleich in die Praxis umsetzen.

**ZEITRAUM/TAG/ZEIT**  
05.04.–28.06.2018  
donnerstags 14.30–17.30 Uhr

**VERANSTALTUNGSORT**  
Kräutergarten im Garten des  
Franziskanerklosters

**TREFFPUNKT**  
Tourismusverein Kaltern  
Marktplatz 8  
39052 Kaltern

**TEILNAHMEGEBÜHR**  
€ 10,- pro Person  
(ab 14 Jahren)

**ANMELDUNG & INFO**  
innerhalb 12 Uhr des Vortages

Tourismusverein Kaltern am See  
T +39 0471 963169  
info@kaltern.com

---

### DIE BALANCE-EXPERTEN

**Karin Weissensteiner** ist Biologin und hat sich auf den Kräuteranbau, deren Verarbeitung und Verwendung spezialisiert. Ihre Leidenschaft bringt sie auch als Vorsitzende der Umweltgruppe und Verantwortliche des Kräutergartens im Franziskanerkloster zum Ausdruck.

**Albert Fostini** ist pensionierter Forstinspektor, Buchautor und Naturheil-Praktiker. Abwechselnd führen die beiden die Gäste in die geheimnisvolle Welt der Kräuter ein.



## Auf den Spuren der Kräuter: Wanderung und Pflanzenwissen

Die Kräuter-Rundwanderung startet von Lengstein aus und führt vorbei an idyllischen Plätzen, wo die Natur Kräuter für das Wohlbefinden und die Gesundheit wachsen lässt. Entlang des Weges weisen Sie die Natur- und Landschaftsführerinnen und Kräuterexpertinnen Wally Pechlaner und Irene Eder in das „Kräuter-Einmaleins“ ein. Am Fuße des wunderschön gelegenen St.-Andreas-Kirchleins wird im Buschenschank Zunerhof, der bereits im 12. Jahrhundert urkundlich erwähnt wurde, eine Mittagspause eingelegt. Anschließend werden am historischen Hof Kräutertees und Kräuterquark verkostet.

### ZEITRAUM/TAG/ZEIT

05.04.–26.04.2018, donnerstags  
06.06.–27.06.2018, mittwochs  
10–17 Uhr

### VERANSTALTUNGSORT

Ritten

### TREFFPUNKT

Bahnhof Klobenstein  
39054 Klobenstein

### TEILNAHMEGEBÜHR

€ 10,- pro Person  
kostenlos mit RittenCard  
(ohne Mittagessen)

### ANMELDUNG & INFO

innerhalb des Vortages 17 Uhr

Tourismusverein Ritten

T +39 0471 356100

info@ritten.com

---

### DIE BALANCE-EXPERTINNEN

Die Natur- und Landschaftsführerinnen **Wally Lambacher Pechlaner** und **Irene Eder** haben diverse Ausbildungskurse bzgl. Kräuter absolviert und den Abschluss als Kräuterpädagoginnen. Auf ihren Wanderungen möchten sie das Bewusstsein dafür wecken, wie unglaublich vielfältig und wie wertvoll die heimischen Kräuter und Pflanzen sind.



## Die Apotheke am Wegesrand

Kräuter bieten auf vielseitige Weise einen sanften Weg, die eigene Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Lebensqualität zu steigern. Kräuterliebhaber und Kräuterinteressierte werden bei einer Frühlings-Wanderung mit dieser faszinierenden Welt der Natur vertraut gemacht.

Sie erfahren Anwendungsmöglichkeiten bei Beschwerden und in der täglichen Küche. Nach dem Balance-Mittagessen im Niggldhof erhalten Sie Anregungen für die Herstellung von Hausmitteln und dürfen auch selbst ein Mitbringsel herstellen.

### ZEITRAUM/TAG/ZEIT

24.05.–28.06.2018  
donnerstags 10–15 Uhr

### VERANSTALTUNGSORT

Radein

### TREFFPUNKT

GEOMuseum  
Peter-Rosegger-Haus  
39040 Oberradein

### TEILNAHMEGEBÜHR

€ 10,- pro Person  
kostenlos mit lokaler GuestCard  
(ohne Mittagessen)

### ANMELDUNG & INFO

innerhalb 12 Uhr des Vortages

Tourismusverein

Aldein Radein Jochgrimm

T +39 0471 886800

info@aldein-radein.com

---

### DIE BALANCE-EXPERTIN

**Brigitte Gruber** ist Gärtnerin mit Spezialisierungen in den Bereichen Kräuteraanbau, Wildkräuter und Naturheilkunde.



## Die Heilkraft der Frühlingskräuter: Die Natur als Gesundbrunnen

Kräuter sind eine Bereicherung für den täglichen Speiseplan, aber auch für unseren Körper, Geist und unsere Seele. Unterstützen unsere Gesundheit und stärken das gesamte Immunsystem. Die wohltuende, und heilende Wirkung von Kräutern ist seit Jahrhunderten bekannt. Besonders Pflanzen und Kräuter, die im Frühling wachsen, eignen sich für eine Frühjahrskur, um so fit in den Sommer zu starten. Bei dieser gemütlichen Wanderung macht Sie eine ausgebildete Kräuterpädagogin mit den unterschiedlichen Wirkungen und den vielseitigen Anwendungsmöglichkeiten typischer Frühlingskräuter bekannt. Im Buschenschank Planitzer können Sie im Anschluss ein leichtes Frühlingsgericht mit frischen Kräutern genießen.

### ZEITRAUM/TAG/ZEIT

06.04.–25.05.2018  
freitags 10–14 Uhr

### VERANSTALTUNGSORT

Montan

### TREFFPUNKT

Parkplatz Montan  
Bartholomäusstraße

### TEILNAHMEGEBÜHR

€ 10,- pro Person

### ANMELDUNG & INFO

innerhalb 12 Uhr des Vortages

Feriestandort Castelfeder

T +39 0471 810231  
info@castelfeder.info

---

### DIE BALANCE-EXPERTIN

**Irene Eder**, geprüfte Natur- und Landschaftsführerin, ausgebildete Kräuterpädagogin mit Volksheilkunde-Zertifikat, Wanderleiterin und Mitglied der Kräuterpädagogen Südtirols. Ihre Ausbildung machte sie an der FNL Kräuterakademie, ein Tochterverein der „Freunde naturgemäßer Lebensweise“. In den Kursen lernt man 400 Kräuter und Wildpflanzen kennen und erfährt den Gebrauch in der Volksheilkunde.



## Einheimische Heilkräuter und Wildpflanzen: Gutes in die tägliche Küche einbauen

Bei diesem Vortrag lernen Sie die wichtigsten einheimischen Heilkräuter und Wildpflanzen mit ihren Vorzügen, ihren Wirkstoffen und somit ihrer Heilwirkung kennen.

Nichts ist so perfekt, wie es uns die Natur liefert. Mit dem Stand der heutigen Wissenschaft ist erwiesen, wie wertvoll unsere Kräuter und Wildpflanzen sind. Tipps für die frische Verwendung, fachgerechte Ernte, professionelle Verarbeitung, Haltbarmachung und Aufbewahrung erhalten Sie von unserer Expertin. Gemeinsam werden Kräutersalze, wertvolle Öle und Tinkturen sowie Kräuternessig hergestellt. Außerdem erfahren Sie Interessantes über die fachgerechte Trocknung für Kräuteraufgüsse. Abschließend stellt Ihnen die Expertin einfache Rezepte, Tipps für die Vorratskammer und Erstellung einer kleinen Hausapotheke vor.

### ZEITRAUM/TAG/ZEIT

11.05., Freitag: Terlan 20–21.30 Uhr  
25.05., Freitag: Mölten 20–21.30 Uhr

### VERANSTALTUNGSORT

Raiffeisenhaus Terlan  
Niederthorstr. 5  
39018 Terlan

Feuerwehrhalle Mölten  
Möltnerstraße 22  
39010 Mölten

### TEILNAHMEGEBÜHR

€ 10,- pro Person  
(max. 20 Teilnehmer)

### ANMELDUNG & INFO

innerhalb 12 Uhr des Vortages

Tourismusverein Terlan  
T +39 0471 257165  
info@terlan.info

Tourismusverein Mölten  
T +39 0471 668282  
info@moelten.net

---

### DER BALANCE-EXPERTE

**Maria Teresa Bortoluzzi** ist zertifizierte Kneipp-Gesundheitstrainerin, Südtiroler Kräuterköchin aus Leidenschaft, sowie Expertin für Heilkräuteranbau, -verarbeitung und Wildkräutersammlung.



## Balance durch gesunde Nahrung von außen und innen: Wildkräuter und Weintraubenkernöl

Im Rahmen dieses Grüne-Kosmetik-Workshops erfahren Sie Wissenswertes über eine gesunde und natürliche Hautpflege ohne Chemie. Die Inhaltsstoffe für die Grüne-Kosmetik kommen aus dem Garten, aus dem Weinberg und aus der Küche. Aus wertvollem Traubenkernöl und den gemeinsam gesammelten Wildkräutern werden eine Feuchtigkeitscreme und ein Lippenpflegestift hergestellt. Die verwendeten Kräuter werden anschließend als Aufstrich genossen.

Jede/r Teilnehmer/in erhält am Ende des Workshops eine Feuchtigkeitscreme, einen Lippenpflegestift und die Rezepte zum Nachkochen.

### ZEITRAUM/TAG/ZEIT

07.04.–26.05.2018  
samstags 15– 17 Uhr

### VERANSTALTUNGSORT

Kurtatsch

### TREFFPUNKT

Breitbach 12  
39040 Kurtatsch

### TEILNAHMEGEBÜHR

€ 22,- pro Person

### ANMELDUNG & INFO

innerhalb 12 Uhr des Vortages

Brigitte Ebner

M +39 346 0114850

[brigitte.giovanett@gmail.com](mailto:brigitte.giovanett@gmail.com)

---

### DIE BALANCE-EXPERTIN

**Brigitte Ebner** aus Kurtatsch ist diplomierte Kräuterexpertin, Grüne-Kosmetik-Pädagogin und Hildegard-von-Bingen-Pädagogin.



# Kontakte

---

## BOZEN

Südtiroler Str. 6o, I-39100 Bozen  
T +39 0471 307000, [www.bolzano-bozen.it](http://www.bolzano-bozen.it)  
Mo–Fr 9–19 Uhr, Sa 9.30–18 Uhr

## JENESIEN

Schrann 7, I-39050 Jenesian  
T 0471 354196, [www.jenesien.net](http://www.jenesien.net)  
Mo–Fr 8.30–12.30 Uhr

## TERLAN

Dr.-Weiser-Platz 2, I-39018 Terlan  
T +39 0471 257165, [www.terlan.info](http://www.terlan.info)  
Di+Do+Sa 9–12 Uhr  
Mo+Mi+Fr 9–12 Uhr, 15–18 Uhr

## EPPAN

Rathausplatz 1, I-39057 Eppan  
T +39 0471 662206, [www.eppan.com](http://www.eppan.com)  
Mo–Fr 8.30–18 Uhr  
Sa 9–13 Uhr, 14–17 Uhr  
Feiertage 10–12 Uhr

## KALTERN AM SEE

Marktplatz 8, I-39052 Kaltern  
T +39 0471 963169, [www.kaltern.com](http://www.kaltern.com)  
Mo–Fr 8–12.30 Uhr, 13.30–18 Uhr  
Sa 9.30–12.30 Uhr, 14–18 Uhr  
So und Feiertage 10–12 Uhr

## TRAMIN

Mindelheimerstr. 10a, I-39040 Tramin  
T +39 0471 860131, [www.tramin.com](http://www.tramin.com)  
Mo–Fr 8.30–12.30 Uhr, 14–18 Uhr  
Sa 9–12.30 Uhr

## SÜDTIROLER UNTERLAND

KURTATSCH MARGREID KURTINIG  
Hptm.-Schweiggel-Platz 8, I-39040 Kurtatsch  
T +39 0471 880100, [www.suedtiroler-unterland.it](http://www.suedtiroler-unterland.it)  
Mo–Fr 9–12 Uhr, 15–18 Uhr, Sa 8–12 Uhr

## CASTELFEDER

AUER MONTAN NEUMARKT SALURN  
Hauptplatz 4, I-39040 Auer  
T +39 0471 810231, [www.castelfeder.info](http://www.castelfeder.info)  
Mo–Fr 9–12.30 Uhr, 14–18 Uhr  
Sa 9–12.30 Uhr

## LEIFERS BRANZOLL PFATTEN

Kennedystr. 88, I-39055 Leifers  
T +39 0471 950420, [www.leifers-info.it](http://www.leifers-info.it)  
Mo–Fr 8.30–12.30 Uhr, 13.30–18 Uhr  
Sa 9–12 Uhr  
Feiertage 10–12 Uhr

## MÖLTEN

Möltner Str. 1, I-39010 Mölten  
T +39 0471 668282, [www.moelten.net](http://www.moelten.net)  
Mo–Sa 8.30–12.30 Uhr

## RITTEN

Dorfstr. 5, I-39054 Klobenstein  
T +39 0471 356100, [www.ritten.com](http://www.ritten.com)  
Mo–Fr 8.30–18 Uhr  
Sa 8.30–12 Uhr  
Feiertage 10–12 Uhr  
ZWEIGSTELLE OBERBOZEN:  
Bahnhof Rittner Bahn  
T +39 0471 345245  
Mo–Fr 9–12.30 Uhr, 15–18 Uhr  
Sa 9–12.30 Uhr  
Feiertage 10–12 Uhr

## ALDEIN RADEIN JOCHGRIMM

Dorfplatz 34, I-39040 Aldein  
T +39 0471 886800, [www.aldein-radein.com](http://www.aldein-radein.com)  
Mo–Fr 8.30–12.30 Uhr

## TRUDNER HORN

ALTREI SAN LUGANO TRUDEN  
Am Kofl 2, I-39040 Truden  
T +39 0471 869078,  
[www.trudnerhorn.com](http://www.trudnerhorn.com)  
Mo+Mi 8.30–12.30 Uhr

## ZWEIGSTELLE ALTREI:

Rathausplatz 1c, 39040 Altrei  
T +39 0471 882077  
Di+Do+Fr 8–12.30 Uhr

---

## IMPRESSUM

Herausgeber: IDM Südtirol, Südtiroler Straße 60, 39100 Bozen

Konzept: IDM Südtirol

Text: Ex Libris Genossenschaft

Grafische Umsetzung und Druck: Südtirol Druck, Tscherms

Fotos: IDM Südtirol/Alex Filz (4), TV Jenesien/Pixaby (2), TV Jenesien/Luca Guadagnini, TV Jenesien/Aries, IDM Südtirol/Helmuth Rier (2), IDM Südtirol/Christian Brecheis, IDM Südtirol/ Stefano Scatà, Roswitha Mair (2), Sarner Natur GmbH (1), TV Terlan/Georg Mayr, MGM/Alex Filz, Gasthof Steinegger, TV Eppan/Helmuth Rier (2), TV Eppan/Marion Lafogler (3), TV Eppan/Friede Blickle, TV Kaltern/Helmuth Rier, Umweltgruppe Kaltern, Monika Carli Battisti, TV Tramin/Dietmar Mitterer Zublasing (4), TV Tramin/allesfoto/Klaus Peterlin, TV Tramin/Siglinde Enderle Mahlknecht, IDM Südtirol/Tiberio Sorvillo, TV Castelfeder/Marion Lafogler (3), TV Castelfeder/Berggasthof Dorfner (2), TV Leifers/Josef Held, Madita, Kohl, Verein der Altreier Kaffee Anbauer, TV Aldein Radein/Kathrin Ulm, Siegfried Unterkircher, TV Aldein Radein/Manuela Tessaro, TV Südtiroler Unterland/Albert Ceolan (2), IDM Südtirol/Ralf Kreuels, MGM/Damian Pertoll, IDM Südtirol/Andreas Marini

Alle Rechte vorbehalten. Alle Angaben ohne Gewähr.





---

**IDM Südtirol**  
Südtiroler Straße 60  
39100 Bozen

*Alle Südtirol Balance Erlebnisse  
unter [www.suedtirol.info/balance](http://www.suedtirol.info/balance)*