

SÜDTIROL



Esperienze Balance

Da aprile a giugno 2018



BOLZANO · SAN GENESIO · TERLANO-MELTINA · APPIANO
CALDARO · TERMENO · BASSA ATESINA · CASTELFEDER · LAIVES
RENON · ALDINO-PARCO NATURALE MONTE CORNO

Südtirol · Alto Adige
Balance



Rigenerarsi in primavera con Alto Adige Balance

Staccare dalla quotidianità, concedersi una pausa rilassante e ricaricarsi di nuove energie immergendosi nella natura: Alto Adige Balance è l'occasione ideale per tutti coloro che durante la primavera vogliono pensare al proprio benessere.

ESPERIENZE GUIDATE

Durante le selezionate esperienze nella natura dell'Alto Adige, i partecipanti saranno sempre affiancati da esperti locali. Grazie al loro aiuto sarà più facile ritrovare il proprio equilibrio interiore e capire come sia possibile preservare l'energia positiva anche nella vita di tutti i giorni.

VIVERE LA NATURA DELL'ALTO ADIGE

Tutte le esperienze proposte contribuiscono significativamente, ciascuna in modo diverso, a migliorare il benessere dei partecipanti. Per rimanere in forma e staccare la spina, l'attività fisica nella natura è un elemento fondamentale, che si tratti di un allenamento di corsa o di una passeggiata nel bosco. Camminando nelle fresche acque dei ruscelli di montagna, inoltre, è possibile contrastare la stanchezza tipica della primavera.

Oltre a questo, poi, gli spettacoli naturali, come recarsi ad ammirare il sorgere del sole in un luogo circondato dalle forze della natura, offrono la possibilità di percepire gli elementi naturali, di allentare le tensioni e di riprendere contatto con la propria interiorità. Gli esperti di erbe selvatiche riveleranno le loro preziose conoscenze – e anche questo è un modo per rendersi conto della forza della natura. I corsi di cucina e le degustazioni a base di ortaggi ed erbe aromatiche offrono infine l'opportunità di imparare ad alimentarsi in maniera sana e consapevole.

Con le esperienze guidate di Balance vi immergerete nella primavera dell'Alto Adige con il corpo e con lo spirito.

Tutte le esperienze Balance Alto Adige su www.suedtirol.info/balance

Le vostre località Balance sono: Bolzano, San Genesio, Terlano, Meltina, Appiano, Caldaro, Termeno, Cortaccia, Ora, Laives Bronzolo Vadena, Renon, Aldino, Anterivo e Tadena.





● Bressanone

● Brunico

**Scoprite le località Balance
e le loro esperienze**



In armonia con gli elementi

MAR	Apiterapia: in salute grazie alle api	Meltina	17/04-26/06	p. 14
MER	Escursione botanica: spirito, anima e corpo in armonia con te	Bolzano	04/04-27/06	p. 15
MER	Yoga all'alba: nuova armonia per un nuovo giorno	Bassa Atesina	02/05-20/06	p. 16
MAR/GIO	L'alba nel Parco Naturale Monte Corno: uno spettacolo naturale con gran finale gastronomico	Trodene	25/05-29/06	p. 17
SAB	Yoga nel vigneto: godersi la primavera	Bolzano	07/04-30/06	p. 18
SAB	Workshop: dormire meglio con il profumo del legno di cirmolo	Laives	05/05-02/06	p. 19



Movimento

MER	In forma per tutta la giornata: ginnastica mattutina all'alba	Laives	02/05-30/05	p. 20
MER	Escursione tra i vigneti alla scoperta dei profumi e dei sapori	Bassa Atesina	16/05-27/06	p. 21
GIO	Fitness mattutino e brunch rivitalizzante per affrontare la giornata con la giusta energia	Castelfeder	05/04-31/05	p. 22

SAB	In forma in primavera: il salutare esercizio fisico in bicicletta	Termeno	05/05-30/06	p. 23
-----	--	---------	-------------	-------



Acqua e benessere

MAR	Stanchezza primaverile no grazie: rigenerarsi nella natura	Caldaro	03/04-26/06	p. 24
-----	---	---------	-------------	-------

MAR	L'energia primaverile dell'acqua: ritemperarsi camminando	Termeno	03/04-26/06	p. 25
-----	--	---------	-------------	-------

MER	I benefici doni della natura: benessere per corpo e anima	Castelfeder	04/04-30/05	p. 26
-----	--	-------------	-------------	-------

VEN	L'acqua rigenera: il benessere di una colazione nella natura	Meltina	20/04-29/06	p. 27
-----	---	---------	-------------	-------

VEN	Il potere curativo dell'acqua: puro benessere che nasce dalla natura	Laives	04/05-01/06	p. 28
-----	---	--------	-------------	-------



Delizie salutari

LUN	Tutto sull'aceto balsamico di mele: gusto genuino per tutti i giorni	Appiano	07/05-25/06	p. 29
-----	---	---------	-------------	-------

LUN	Dolce e sano: il miele e l'aria delle api	Renon	07/05-25/06	p. 30
-----	---	-------	-------------	-------

MAR	Workshop culinario dedicato al gusto: la cucina contadina di primavera	Appiano	03/04-19/06	p. 31
-----	---	---------	-------------	-------

MAR	Il fiore blu di Antervio: il caffè che cresce sulle Alpi	Anterivo	22/05-26/06	p. 32
MER	Dal grano al pane: gusto e genuinità	Renon	04/04-25/04	p. 33
MER	Prelibatezze vegetariane per la stagione estiva: dalla pianta alla tavola	Castelfeder	16/05	p. 34
GIO	Il gusto genuino della carne regionale: quando lo chef è anche un allevatore	Castelfeder	12/04	p. 35
MAR/GIO	Ricette gourmand alle erbe selvatiche: degustazioni con Herbert Hintner nelle sale storiche del castello	Appiano	26/04, 30/05, 13/06	p. 36
GIO	Tutto il gusto della mela: sana e buona	Renon	03/05-31/05	p. 37
VEN	Sano e squisito: cucinare con le prelibatezze della natura	Renon	06/04-01/06	p. 38
VEN	Come conservare la primavera: i segreti per preservare la forza delle sue piante	Appiano	20/04, 25/05, 22/06	p. 39
MER/SAB	All'insegna della natura, cultura e asparagi: escursione culinaria alla scoperta degli asparagi	Terlano	14/04-05/05, 25/04	p.40



Rigenerarsi

LUN/MAR/GIO	Escursione purificatrice al chiaro di luna piena: sull'altipiano di larici più grande d'Europa, il Salto	San Genesio	30/04, 29/05, 28/06	p. 41
MER	Riscoprire un antico mestiere artigiano e trovare la pace interiore con la pratica meditativa dell'intreccio dei vimini	Caldaro	04/04-27/06	p.42
MER	Rilassamento sonoro: un viaggio serale verso l'equilibrio interiore	Termeno	04/04-27/06	p. 43
MER	L'energia della roccia: vivere e sentire la natura	Aldino	23/05-27/06	p.44
GIO	Qi Gong arboreo: vivere la forza degli alberi	San Genesio	05/04-28/06	p. 45
GIO	Escursione spirituale alle chiese di Termeno: sulle tracce degli antichi luoghi dello spirito	Termeno	05/04-28/06	p.46
GIO	Escursione notturna: l'antico luogo di forza e biotopo	Termeno	05/04-28/06	p. 47
GIO	Una piccola Venezia in sintonia con la natura: una storia di prendere ma ridare in cambio	Bassa Atesina	17/05-28/06	p.48
GIO	Mistici depositi di energia: rilassarsi in luoghi speciali	Renon	07/06-28/06	p.49

VEN	La forza della primavera: una passeggiata attraverso i benefici doni della natura	Appiano	06/04-29/06	p. 50
VEN	Andare incontro al sole: passeggiata meditativa mattutina per cominciare la giornata facendo il pieno di energie	Caldaro	04/05-29/06	p. 51
SAB	Escursione all'alba agli Omini di pietra: attività fisica e una sana colazione Balance	Meltina	19/05-30/06	p. 52
SAB	Germogli e vini di primavera: una passeggiata nella natura che si risveglia	Appiano	07/04-30/06	p. 53



Erbe officinali

MAR	Tour delle erbe selvatiche con percorso gustativo: vini e pregiati prodotti naturali in degustazione	Bassa Atesina	03/04-26/06	p. 54
MAR	Escursione: in forma grazie alla forza della primavera e alla medicina naturale utile nella vita di tutti i giorni	Termeno	03/04-26/06	p. 55
MER	Catturare un po' di primavera: conservare i profumi di erbe officinali e di fiori	Appiano	04/04-27/06	p. 56
MER	Passeggiata wellness nella natura: cosa cresce lungo i sentieri?	Meltina	18/04-27/06	p. 57

GIO	Laboratorio naturale: dal giardino delle erbe aromatiche gli ingredienti per salute e bellezza	Appiano	05/04-28/06	p. 58
GIO	Un'erba officinale per ogni occasione: salute e vitalità con le erbe officinali	Caldaro	05/04-28/06	p. 59
MER/GIO	Sulle tracce delle erbe selvatiche: escursione alla scoperta delle erbe selvatiche	Renon	05/04-27/06	p.60
GIO	Una farmacia lungo il sentiero: escursione e workshop dedicati alle erbe officinali	Aldino	24/05-28/06	p. 61
VEN	La natura è fonte di salute: il potere curativo dell'erbe primaverili	Castelfeder	06/04-25/05	p. 62
VEN	Le erbe medicinali e le piante selvatiche locali: un tocco di salute e gusto nella cucina di tutti i giorni	Terlano-Meltina	11/05, 25/05	p. 63
SAB	Armonia interiore ed esteriore attraverso una sana alimentazione: dalle erbe selvatiche all'olio di vinaccioli	Bassa Atesina	07/04-26/05	p.64

Consigli Balance

I CONSIGLI PER IL BENESSERE DEGLI
ESPERTI DI ALTO ADIGE BALANCE

Camminare senza affanno

Chiudete gli occhi e permettete a tutti i sensi di accogliere la natura.

Ascoltate i suoi rumori, respirate i suoi profumi. Fate un paio di respiri profondi con il naso.

Espirando, buttate fuori tutta l'aria.

La concentrazione è rivolta al respiro.

Iniziate a camminare, mantenendo

l'attenzione sulla respirazione, calma, profonda e regolare. In pochi minuti,

le gambe seguiranno il ritmo del respiro e non viceversa.

Bevanda energetica speciale

La migliore bevanda energetica si può facilmente preparare in casa: succo di mela dell'Alto Adige allungato con acqua di rubinetto e con l'aggiunta di un pizzico di sale contro la perdita di sali minerali. La corretta idratazione aumenta l'energia: l'apporto giornaliero di acqua è di 30 millilitri per chilogrammo di peso corporeo.

Dormire bene per vivere meglio

Durante il sonno l'organismo si rigenera. In vacanza, assecondate il vostro bioritmo e fate di semplici accorgimenti un'abitudine che vi accompagnerà anche a casa. Spalancate le finestre, arieggiate a lungo la camera per un ricambio completo dell'aria e assicuratevi che la temperatura sia attorno ai 18 °C. Prima di dormire, rilassatevi con una passeggiata, un bagno caldo o della musica tranquilla. Spegnete il cellulare o impostatelo su modalità aereo per ridurre l'esposizione a radiazioni.

Effetto caffè senza caffeina

Contro la stanchezza mentale e fisica, un piccolo trucco per attivare la vostra circolazione in modo naturale, e senza caffeina! Per questa sferzata di energia basta riempire una bacinella o una vasca con acqua fredda, quindi immergervi fin sopra il gomito il braccio destro e poi il sinistro, facendo attenzione di muovere le braccia e le dita delle mani durante l'immersione. Contate fino a trenta o al massimo fino a sentire il fastidio del freddo e togliete le braccia dall'acqua. Sfilate con le mani l'acqua rimasta sulle braccia e lasciate asciugare all'aria. Vi sentirete immediatamente più svegli e rinfrescati.

Stirarsi, stendersi e rilassarsi

Alzatevi sulle punte dei piedi per ispirare il profumo dei fiori di melo. Piegatevi per raccogliere una pietra particolarmente bella. Fate un passo lungo per attraversare un torrentello nel bosco. E provate ad abbracciare un imponente e secolare castagno. Esercizi per stendersi e stirarsi in piena sintonia con la natura.





Apiterapia: in salute grazie alle api

Il più noto tra i prodotti delle api è il miele. Ma anche cera, propoli, polline, veleno delle api e gelée royale hanno, da tempo immemorabile, un ruolo importante nella medicina popolare. Questi straordinari prodotti delle api possono avere un effetto benefico su oltre ottocento diverse malattie, tra le quali, per esempio, bronchite, asma e allergie.

Durante questa mattinata alla scoperta dell'apiterapia, sarà possibile inalare con una maschera l'aria smossa dalle api all'interno dell'alveare aspirata con lo speciale apparecchio ApiAir. Apprenderete inoltre molte utili nozioni sul mondo delle api e potrete infine gustare una "merenda contadina di metà mattina" con assaggi di miele.

PERIODO/GIORNO/ORA

ogni martedì dal 17/04 al 26/06/2018
dalle 10 alle 12

LUOGO DELL'EVENTO

Meltina

PUNTO D'INCONTRO

Kastnerhof
Via Schlaneider, 7
39010 Meltina

QUOTA DI PARTECIPAZIONE

€ 15,- a persona

PRENOTAZIONE E INFO

iscrizioni entro le 12 del giorno
precedente

Associazione Turistica Meltina
T 0471 668282
info@moelten.net

Associazione Turistica Terlano
T 0471 257165
info@terlan.info

L'ESPERTO BALANCE

Hannes Plattner è un giovane apicoltore presso il Kastnerhof di Salonetto di Meltina.



Escursione botanica: spirito, anima e corpo in armonia con la natura

L'esperto Alberto Fostini vi accompagnerà alla scoperta della spettacolare fioritura primaverile dei meleti, dei boschi e dei prati nei dintorni di Bolzano. In primavera, la natura diventa una vera e propria farmacia verde per corpo anima e spirito. Circondati dai meravigliosi colori e dai profumi delle numerose erbe aromatiche imparerete rilassanti esercizi di respirazione per ricaricare di nuove energie il corpo, la mente e lo spirito.

Nel corso dell'escursione Alberto Fostini darà utili consigli su come avvalersi dei quattro elementi della natura, acqua, terra, fuoco, aria, e della pura aria di montagna per riportare armonia e benessere nella propria vita.

PERIODO/GIORNO/ORO

ogni mercoledì
dal 04/04 al 27/06/2018
dalle 9,30 alle 17

LUOGO DELL'EVENTO

Bolzano

PUNTO D'INCONTRO

Azienda di Soggiorno e Turismo
Bolzano
Via Alto Adige 60
390100 Bolzano

QUOTA DI PARTECIPAZIONE

€ 15,- a persona
partecipanti: massimo 8 persone

PRENOTAZIONE E INFO

iscrizioni entro le 12 del giorno
precedente

Ufficio informazioni Bolzano
T 0471 307000
info@bolzano-bozen.it

L'ESPERTO BALANCE

L'altoatesino **Alberto Fostini** è guida escursionistica, ex ispettore forestale, amante della natura, esperto di terapie naturali, autore di libri.



Yoga all'alba: nuova armonia per un nuovo giorno

Quando i raggi del sole raggiungono il fondovalle è il momento ideale per liberarsi dall'oscurità della notte e dallo stress e per assorbire l'energia del giorno che nasce. Lo Hatha Yoga agisce su corpo, spirito e mente, stimola la capacità di concentrazione e migliora la postura. Inoltre rinvigorisce l'organismo, il sistema ormonale, il sistema neurovegetativo. Affronterete la giornata con nuove energie e gestirete meglio lo stress. Provare per credere!

PERIODO/GIORNO/ORA

ogni mercoledì
dal 02/05 al 20/06/2018
dalle 6.30 alle 8

LUOGO DELL'EVENTO

Cortina, nel parco di Casa Curtinie
in caso di maltempo nella sala
polifunzionale di Casa Curtinie

PUNTO D'INCONTRO

Reception Hotel Teutschhaus
Piazza San Martino 7
39040 Cortina

QUOTA DI PARTECIPAZIONE

€ 20,- a persona
massimo 12 partecipanti

PRENOTAZIONE E INFO

iscrizioni entro le 12 del giorno
precedente

Associazione turistica Bassa Atesina
T +39 0471 880100
info@suedtiroler-unterland.it

Hotel Teutschhaus
T 0471 817139
info@teutschhaus.it

L'ESPERTA BALANCE

Ilidikò Király è insegnante di yoga, pranoterapeuta e operatrice di bioenergetica, ha un master in tecnica Bowen, utilizza la tecnica Breuß e i fiori di Bach. Grazie alla sua formazione si occupa della persona nella sua interezza.



L'alba nel Parco Naturale Monte Corno: uno spettacolo naturale con gran finale gastronomico

Di primo mattino vi incamminerete in direzione di malga Cislón, accompagnati dalla guida escursionistica Michael Epp. Attraversando i prati degli alpeggi freschi di brina respirerete l'aria mattutina di montagna e ammirerete lo spettacolare sorgere del sole nel Parco Naturale Monte Corno. Per deliziare il palato e recuperare le energie per affrontare il ritorno, vi attende poi a malga Cislón una salutare colazione preparata con prodotti locali e servita nell'accogliente stube. Durante la colazione il gestore della malga vi presenterà i diversi prodotti locali.

PERIODO/GIORNO/ORE

ogni venerdì dal 25/05 al 29/06/2018
dalle 5 alle 10

LUOGO DELL'EVENTO

Trodèna nel Parco Naturale

PUNTO D'INCONTRO

Centro visite Monte Corno
Am Kofl 2
39040 Trodèna

QUOTA DI PARTECIPAZIONE

€ 20,- a persona,
con GuestCard locale € 10,-

PRENOTAZIONE E INFO

iscrizioni entro le 12.30 del giorno
precedente

Associazione turistica Parco Naturale
Monte Corno
Anterivo – San Lugano – Trodèna
T 0471 869078
T 0471 882077
info@trudnerhorn.com

L'ESPERTO BALANCE

Michael Epp, guida escursionistica dell'Alto Adige, accompagna già da diversi anni gli escursionisti alla scoperta del Parco Naturale Monte Corno.



Yoga nel vigneto: godersi la primavera

Chi desidera concludere la giornata in sintonia con la natura, non può mancare all'ora di yoga nel vigneto sulla collina di Santa Maddalena con vista sul Catinaccio. Gli esercizi di yoga e respirazione sono un modo semplice per allontanare lo stress quotidiano e ritrovare il proprio equilibrio interiore.

Al termine della lezione di yoga verrà offerto un assaggio di succo d'uva (o di mele) ricco di polifenoli e vitamine utili per proteggere le arterie e rafforzare il sistema immunitario.

PERIODO/GIORNO/ORA
ogni sabato dal 07/04 al 30/06/2018
dalle 17 alle 18.30

LUOGO DELL'EVENTO
Bolzano

PUNTO D'INCONTRO
Hotel Eberle
Santa Maddalena di Sopra
39100 Bolzano

QUOTA DI PARTECIPAZIONE
€ 10,- a persona

PRENOTAZIONE E INFO
iscrizioni entro le 12 del giorno
precedente

Ufficio informazioni Bolzano
T 0471 307000
info@bolzano-bozen.it

Hotel Eberle
T 0471 976125
info@hotel-eberle.com

L'ESPERTA BALANCE

Esperti di yoga di fiducia del Hotel Eberle



Workshop: dormire meglio con il profumo del legno di cirmolo

Il legno di pino cembro, apprezzato per il suo piacevole profumo e per i suoi benefici effetti sulla salute, viene utilizzato già da molti secoli e impiegato sempre più spesso per la realizzazione dei mobili delle camere da letto. Nel corso di questo workshop, Katia e Petra Gruber vi illustreranno le proprietà del legno di pino cembro che favoriscono il sonno e hanno un effetto positivo sulla salute, oltre a fornirvi consigli preziosi per dormire meglio. Infine potrete creare, secondo il vostro gusto personale, un sacchetto riempiendolo con i trucioli del legno di cembro. In questo modo porterete a casa con voi l'incantevole profumo del bosco e dormirete sonni tranquilli e ristoratori.

PERIODO/GIORNO/ORAZIONE

ogni sabato dal 05/05 al 02/06/2018
dalle 9.30 alle 11

LUOGO DELL'EVENTO

Laives

PUNTO D'INCONTRO

Negozió „Madita“
Via Josef Noldin 6
39055 Laives

QUOTA DI PARTECIPAZIONE

€ 18,- a persona

PRENOTAZIONE E INFO

iscrizioni entro le 17 del giorno
precedente

Associazione turistica Laives
Bronzolo Vadena
T 0471 950420
tourist@laives-info.it

LE ESPERTE

Nel loro piccolo e curato negozio a Laives, le sorelle **Petra** e **Katia Gruber** creano ogni giorno oggetti unici e originali. Per le loro creazioni utilizzano materiali naturali e riciclano oggetti vecchi per realizzarne dei nuovi.



In forma per tutta la giornata: ginnastica mattutina all'alba

Con il bus navetta raggiungerete di primo mattino la frazione montana di La Costa a 1.400 metri di altitudine. Una barretta di muesli e una mela croccante dei frutteti di Laives daranno l'energia necessaria per affrontare i 40 minuti di escursione che conducono al punto panoramico Titschenwarte. Una volta arrivati, davanti a voi si aprirà un panorama meraviglioso sulle Dolomiti con i massicci dello Sciliar, del Catinaccio e del Latemar, mentre il sole sorge lentamente dietro le cime. Nella luce dell'alba gli esercizi di ginnastica e di stretching proposti da Nadja Gallmetzer assicureranno l'energia giusta per affrontare la giornata.

Ritornati al punto di partenza dell'escursione, vi attenderà una gustosa e salutare prima colazione a base di prodotti regionali presso l'Albergo Schneiderwiesen. Terminata la colazione, il bus navetta vi riporterà a Laives.

PERIODO/GIORNO/ORAZIONE

ogni mercoledì
dal 02/05 al 30/05/2018
dalle 4 alle 8 circa

l'orario di partenza esatto
verrà comunicato al momento
dell'iscrizione

LUOGO DELL'EVENTO

Laives, frazione La Costa

PUNTO D'INCONTRO

Associazione turistica Laives
Bronzolo Vadena
Via J.-F.-Kennedy 88
39055 Laives

QUOTA DI PARTECIPAZIONE

€ 15,- a persona, incluso bus navetta e
prima colazione

PRENOTAZIONE E INFO

iscrizioni entro le 17 del giorno
precedente

Associazione turistica Laives
Bronzolo Vadena
T 0471 950420
tourist@laives-info.it

L'ESPERTA BALANCE

Nadja Gallmetzer è personal trainer e consulente nutrizionale con la passione per la pratica dello sport all'aria aperta.



Escursione tra i vigneti alla scoperta dei profumi e dei sapori primaverili

Il piacere del gusto è l'indiscusso protagonista di questa camminata lungo il sentiero didattico dedicato al vino che conduce da Cortaccia a Niclara. Il percorso racconta la storia antica della viticoltura e le grandi cure di cui necessitano le vigne per dare buoni frutti. Immersi nello splendido scenario dei vigneti, accompagnati dal cinguettio degli uccelli e dal frinire dei grilli, deliziati dal profumo che si sprigiona dalle anfore e appagati dall'assaggio del vino prodotto con le uve delle vigne di Cortaccia, dal gusto dello speck e del formaggio altoatesino, vivrete un'indimenticabile e coinvolgente esperienza sensoriale.

PERIODO/GIORNO/ORO

ogni mercoledì
dal 16/05 al 27/06/2018
dalle 14 alle 18

LUGO DELL'EVENTO

Cortaccia

PUNTO D'INCONTRO

alla fontana in piazza Hauptmann
Schweiggl

QUOTA DI PARTECIPAZIONE

€ 22,- a persona

PRENOTAZIONE E INFO

iscrizioni entro le 11 del giorno
precedente

Associazione turistica Bassa Atesina
T 0471 880100
info@suedtiroler-unterland.it

L'ESPERTA BALANCE

Margareth Benin Orjan è guida naturalistica e paesaggistica, appassionata viticoltrice e artefice del percorso didattico dedicato al vino nel paese di Cortaccia.



Fitness mattutino e brunch rivitalizzante per affrontare la giornata con la giusta energia

Il mattino ha l'oro in bocca! Elisabeth Mrkos vi aiuterà ad affrontare la giornata con slancio grazie alla serie di esercizi mirati che eseguirete assieme. Carichi di energia raggiungerete la Pensione Castelfeder, dove vi aspetterà uno speciale brunch, corroborante e rigenerante. Ristorati e felici farete ritorno al punto di partenza.

PERIODO/GIORNO/ORA

ogni giovedì dal 05/04 al 31/05/2018
dalle 9 alle 12.30

LUOGO DELL'EVENTO

Montagna

PUNTO D'INCONTRO

Campo da calcio in via Val di Fiemme,
tra Ora e Montagna

QUOTA DI PARTECIPAZIONE

€ 10,- a persona

PRENOTAZIONE E INFO

iscrizioni entro le 12 del giorno
precedente

Destinazione turistica Castelfeder

T 0471 810231

info@castelfeder.info

L'ESPERTA BALANCE

Elisabeth Mrkos è preparatrice atletica, ha lavorato per diversi anni in un centro fitness, è esperta di attività fisica e di alimentazione sana. Nella sua accogliente Pensione Castelfeder prepara personalmente il brunch per i suoi ospiti.



In forma in primavera: il salutare esercizio fisico in bicicletta

Con i suoi regolari movimenti circolari, nella fresca aria di primavera, il ciclismo è la perfetta compensazione a una quotidianità sedentaria. Le basi fondamentali per un cicloturismo sano e rispettoso delle articolazioni vi saranno spiegate all'inizio di questa esperienza. Poi si partirà, attraversando in tutta tranquillità frutteti e vigneti baciati dal sole, fino a raggiungere un punto di ristoro immerso nella natura. Guidati da Ingrid Pernstich, imparerete a utilizzare la corretta tecnica respiratoria per immagazzinare nuove energie. L'esperta vi mostrerà anche diversi esercizi di stretching per aiutare il vostro corpo e il vostro spirito a ritrovare nuovo slancio dopo la pedalata.

PERIODO/GIORNO/ORAZIONE

ogni sabato dal 05/05 al 30/06/2018
dalle 10 alle 13

LUOGO DELL'EVENTO

Termeno

PUNTO D'INCONTRO

Ufficio turistico Termeno
Via Mindelheimer 10A
39040 Termeno

QUOTA DI PARTECIPAZIONE

€ 20,- a persona

PRENOTAZIONE E INFO

iscrizioni entro le 18 del giorno
precedente

Associazione turistica Termeno

T 0471 860131

info@tramin.com

L'ESPERTA BALANCE

Ingrid Pernstich possiede una vasta competenza quale guida di mountain bike, guida per bambini e giovani nonché istruttrice sportiva.



Stanchezza primaverile no grazie: rigenerarsi nella natura

Un'escursione secondo i principi del metodo Kneipp è una piacevole e salutare esperienza. Camminando attraverso l'impressionante Gola di Rastenbach farete il pieno di energia che come un balsamo rigenererà corpo e mente. Angelika Schullian sarà la vostra guida in questo percorso selvaggio e suggestivo attraverso la gola e vi indicherà come poter rilassare e rafforzare il vostro corpo utilizzando le tecniche Kneipp. La cascata, gli stagni, i tronchi degli alberi ricoperti di muschio donano a questo luogo, carico di energia e di pace, un'atmosfera mistica. Durante l'escursione Kneipp l'istruttrice vi insegnerà a rigenerare, drenare e depurare l'organismo nella stagione primaverile grazie a una corretta alimentazione e all'esercizio fisico. Attraverso mirati esercizi di respirazione e sedute di meditazione metterete in pratica con profonda consapevolezza i principi del metodo Kneipp.

È necessario calzare scarpe da trekking.

PERIODO/GIORNO/ORA

ogni martedì dal 03/04 al 26/06/2018
(tranne il 01/05/2018)
dalle 14 alle 17

LUOGO DELL'EVENTO

Biotopo della Gola di Rastenbach tra
Castelvecchio, frazione di Caldaro,
e il Lago di Caldaro

PUNTO D'INCONTRO

Parcheggio Müllereck a Castelvecchio

QUOTA DI PARTECIPAZIONE

€ 10,- a persona
a partire dai 14 anni

PRENOTAZIONE E INFO

iscrizioni entro le 12 del giorno
precedente

Associazione turistica
di Caldaro al Lago
T 0471 963169
info@caldaro.info

L'ESPERTA BALANCE

Angelika Schullian, contadina di Caldaro, è istruttrice esperta e qualificata del metodo Kneipp. La sua passione per la natura e il suo entusiasmo per i rimedi e i cosmetici naturali si colgono in ogni suo gesto.



L'energia primaverile dell'acqua: ritemprarsi camminando nell'acqua

In molti luoghi storici del paese di Termeno esistono ancora oggi fontane che, da generazioni, caratterizzano l'aspetto del centro urbano. Dove un tempo si faceva collettivamente il bucato, oggi potrete apprendere in prima persona il benefico effetto dell'acqua, grazie a diverse semplici applicazioni del metodo Kneipp. Durante questa piacevole escursione attraverso Termeno e i suoi dintorni non solo conoscerete le fontane e le sorgenti d'acqua più ricche di storia ma riceverete anche molti suggerimenti su come sfruttare la forza dell'acqua per il vostro benessere quotidiano.

L'escursione si farà con qualsiasi condizione atmosferica.

Esperienza della 3ª settimana
Kneipp in Alto Adige 2018

PERIODO/GIORNO/ORO

ogni martedì dal 03/04 al 26/06/2018
dalle 9.30 alle 12.30 circa

LUOGO DELL'EVENTO

Termeno

PUNTO D'INCONTRO

Associazione turistica Termeno
Via Mindelheim 10/a
39040 Termeno

QUOTA DI PARTECIPAZIONE

€ 10,- a persona
partecipanti: minimo 4,
massimo 15 persone

PRENOTAZIONE E INFO

iscrizioni entro le 18 del giorno
precedente

Associazione turistica Termeno
T 0471 860131
info@tramin.com

L'ESPERTA BALANCE

L'esperta di erbe selvatiche e malgara Roswitha Weiss Steinegger è una terapeuta Kneipp riconosciuta.



I benefici doni della natura: benessere per corpo e anima

Durante quest'escursione, che si snoda lungo quello che un tempo era il tracciato della ferrovia della Val di Fiemme, proverete le diverse tecniche Kneipp che rilasseranno il vostro corpo. Sentirete quanto benefico sia l'effetto esercitato sul corpo e sulla mente dagli esercizi di respirazione, dal camminare a piedi nudi nell'acqua, dalle abluzioni alle braccia. Questi trattamenti favoriscono la circolazione del sangue, stimolano il metabolismo e l'apparato circolatorio, riattivando l'intero organismo. Oltre all'esercizio fisico e al rilassamento anche una corretta alimentazione contribuisce a preservare la salute ed è di fondamentale importanza per migliorare il benessere psicofisico. Troverete un salutare ristoro nel panificio Mataner Brot, gustando un brunch a base di prodotti locali.

PERIODO/GIORNO/ORAZIONE

ogni mercoledì
dal 04/04 al 30/05/2018
dalle 9 alle 12

LUGO DELL'EVENTO

Montagna

PUNTO D'INCONTRO

Parcheggio in via San Bartolomeo,
Montagna

QUOTA DI PARTECIPAZIONE

€ 10,- a persona

PRENOTAZIONE E INFO

iscrizioni entro le 12 del giorno
precedente

Destinazione turistica Castelfeder

T 0471 810231

info@castelfeder.info

L'ESPERTA BALANCE

Brigitte Zelger, istruttrice certificata del metodo Kneipp, assiste gli ospiti e dispensa loro consigli durante la pratica dei diversi trattamenti Kneipp.



L'acqua rigenera: il benessere di una colazione nella natura

Fin dalla notte dei tempi l'uomo ha sfruttato i principi attivi delle piante per preservare la salute. Grazie all'acqua, all'esercizio fisico e a una sana alimentazione, potrete ottenere un effetto benefico e salutare anche a lungo termine.

Presso le fontane di Meltina, in occasione di un'abluzione mattutina con l'acqua fredda seguendo il metodo Kneipp, ritroverete il vostro equilibrio interiore. Al termine, davanti a uno spettacolare panorama, potrete rifocillarvi con una gustosissima colazione salutare.

PERIODO/GIORNO/ORE

ogni venerdì dal 20/04 al 29/06/2018
dalle 8 alle 10.30

LUOGO DELL'EVENTO

Meltina

PUNTO D'INCONTRO

Parcheggio Proher
Via Tschaufen
Frasinetto

QUOTA DI PARTECIPAZIONE

€ 15,- a persona
partecipanti: massimo 15 persone

PRENOTAZIONE E INFO

iscrizioni entro le 12 del giorno
precedente

Associazione turistica Meltina
T 0471 668282
info@moelten.net

Associazione turistica Terlan
T 0471 257165
info@terlan.info

L'ESPERTA BALANCE

Friederike Ladurner è una qualificata consulente Kneipp ed esperta di erbe selvatiche. Attualmente sta frequentando un corso di formazione per la realizzazione di tinture e creme omeopatiche.



Il potere curativo dell'acqua: puro benessere che nasce dalla natura

L'acqua ha infinite proprietà, non soltanto quella di dissetare. Utilizzando l'acqua nel modo giusto, possiamo sfruttare i suoi benefici effetti su corpo, anima e mente, e migliorare così lo stato di salute dell'organismo. Angelika Thaler vi guiderà in un percorso alla scoperta della filosofia di Sebastian Kneipp, partendo dai cinque principi fondamentali del metodo Kneipp.

Nell'impianto Kneipp proverete le diverse applicazioni dell'idroterapia e apprezzerete il loro effetto. Infine la guida vi darà preziosi consigli per poter praticare il metodo Kneipp anche a casa.

PERIODO/GIORNO/ORAZIONE

ogni venerdì dal 04/05 al 01/06/2018
dalle 14 alle 16

LUOGO DELL'EVENTO

Laives

PUNTO D'INCONTRO

Impianto Kneipp nella zona sportiva
Rio Vallarsa
Via Rio Vallarsa 12
39055 Laives

QUOTA DI PARTECIPAZIONE

€ 5,- a persona

PRENOTAZIONE E INFO

iscrizioni entro venerdì ore 11

Associazione turistica Laives
Bronzolo Vadena
T 0471 950420
tourist@laives-info.it

L'ESPERTA BALANCE

Angelika Thaler è istruttrice Kneipp certificata e pratica il metodo Kneipp già da diversi anni. Vanta un'approfondita conoscenza delle erbe officinali e offre pacchetti Vital agli ospiti del suo maso.



Tutto sull'aceto balsamico di mele: gusto genuino per tutti i giorni

Immergetevi nel mondo della produzione di aceto balsamico di mele, scopritene i suoi diversi metodi di preparazione e apprendete molte interessanti nozioni sulle sue caratteristiche. Grazie alle sue benefiche proprietà e ai suoi preziosi elementi nutrizionali, la mela è un alimento assai apprezzato. Al termine del seminario, in un'accogliente atmosfera, potrete degustare i diversi aceti balsamici alle mele e al vino confrontandone le differenze e apprezzandone le infinite sfumature di gusto.

PERIODO/GIORNO/ORAZIONE

ogni lunedì dal 07/05 al 25/06/2018
dalle 14 alle 16

LUOGO DELL'EVENTO

Steinegger Hof, Monte | Appiano

PUNTO D'INCONTRO

Steinegger Hof
Via Masaccio 9
39057 Monte | Appiano

QUOTA DI PARTECIPAZIONE

€ 15,- a persona
a partire da 2 persone

PRENOTAZIONE E INFO

iscrizioni entro lunedì ore 12

Associazione turistica Appiano

T 0471 662206

info@eppan.com

L'ESPERTO BALANCE

Michael Falkensteiner è un qualificato cuoco dietista, coltivatore di mele, ortaggi ed erbe aromatiche nonché produttore in proprio di aceto balsamico di mele e di vino.



Dolce e sano: il miele e l'aria delle api

Questa escursione vi porterà, attraverso prati e boschi, fino a Costalovara, dove, in una meravigliosa posizione, si trova il Museo delle api Plattner, antico di oltre seicento anni. Numerosi reperti storici testimoniano la vita dei contadini nei secoli passati e raccontano la storia e lo sviluppo dell'apicoltura. Lungo il sentiero didattico potrete scoprire e conoscere da vicino le antiche colture e un meraviglioso orto contadino.

Una breve passeggiata vi porterà infine all'Hotel Rinner, dove Paul Rinner vi racconterà tutto quello che c'è da sapere sulle api e sul loro dolce oro. Inoltre, grazie allo speciale apparecchio Api e all'apposita maschera per aerosol, potrete inalare l'aria agitata dalle api all'interno dell'alveare. Le inalazioni con questa particolare aria alleviano emicrania, asma e allergie; possono inoltre avere effetti benefici sul sistema immunitario.

A pranzo, quindi, l'Hotel Rinner vi offrirà una selezione di pietanze preparate con miele e ingredienti locali. Al termine, un ultimo breve tragitto lungo la Passeggiata Freud vi riporterà a Collalbo.

L'ESPERTO BALANCE

Paul Rinner è apicoltore e proprietario di numerosi alveari. Attribuisce grande importanza alla produzione biologica del miele e degli altri prodotti delle alpi.

PERIODO/GIORNO/ORAZIONE

ogni lunedì dal 07/05 al 25/06/2018
dalle 10 alle 16

LUOGO DELL'EVENTO

Renon

PUNTO D'INCONTRO

Stazione ferroviaria Collalbo
39054 Collalbo

QUOTA DI PARTECIPAZIONE

€ 20,- a persona

€ 10,- con RittenCard

(pranzo incluso, ingresso al museo
non incluso)

PRENOTAZIONE E INFO

iscrizioni entro le 9 del giorno
dell'evento

Associazione turistica Renon

T 0471 356100

info@ritten.com



Workshop culinario dedicato al gusto: la cucina contadina di primavera

Cominciare la primavera all'insegna della salute e del gusto – cucinare rilassa e rende consapevoli dell'importanza della provenienza degli alimenti. Avventuratevi in un viaggio alla scoperta del gusto per rilassare corpo e spirito, lasciandovi ispirare da questa esperienza culinaria e abbandonando lo stress della vita quotidiana.

Questa esperienza inizia al mercato del contadino insieme alla contadina Ricky Huber Ortler, sceglierete ingredienti sani e locali. Quindi, con la verdura, la frutta e le erbe aromatiche di stagione, darete vita a gustose ricette primaverili della tradizione altoatesina. A pranzo gusterete tutti insieme le prelibatezze preparate nell'atmosfera familiare dell'ex dimora nobile Lanserhaus, nel centro di San Michele | Appiano.

PERIODO/GIORNO/ORAZIONE

ogni martedì dal 03/04 al 19/06/2018
dalle 10 alle 13

LUOGO DELL'EVENTO

Lanserhaus
Via J.-G.-Plazer 24
39057 S. Michele | Appiano

PUNTO D'INCONTRO

Associazione turistica Appiano
Piazza Municipio 1
39057 S. Michele | Appiano

QUOTA DI PARTECIPAZIONE

€ 18,- a persona

PRENOTAZIONE INFO

iscrizioni entro le 18 del giorno
precedente

Associazione turistica Appiano

T 0471 662206
info@eppan.com

L'ESPERTA BALANCE

Ricky Huber Ortler dell'Ortlerhof di S. Michele | Appiano, è contadina, relatrice in corsi di bricolage e decorazione nonché ambasciatrice regionale di mele e latte. Si occupa anche della distilleria di grappa annessa al maso.



Il fiore blu di Anterivo: il caffè che cresce sulle Alpi

Prestare attenzione alla qualità di ciò che si mangia, utilizzare i preziosi prodotti regionali, prendersi il tempo necessario, assaporare e, contemporaneamente, mantenersi in salute: il lupino di Anterivo è in grado di soddisfare tutte queste esigenze, perché rappresenta una sana alternativa al normale caffè in chicchi. Non contiene caffeina, non affatica lo stomaco, non provoca acidità ed è privo di glutine.

In occasione di una visita guidata delle coltivazioni di lupini e cereali, circondati da un paesaggio naturale praticamente inviolato, apprenderete molte interessanti nozioni sulla coltivazione del fiore blu di Anterivo e ne conoscerete la storia e le salutari caratteristiche. La degustazione del cosiddetto “Voltruiher Kaffee”, ovvero il caffè di lupini di Anterivo, completerà questa speciale esperienza.

PERIODO/GIORNO/ORE

ogni martedì dal 22/05 al 26/06/2018
dalle 10 alle 12.30

LUOGO DELL'EVENTO

Anterivo

PUNTO D'INCONTRO

Parcheggio
frazione Guggal ad Anterivo

QUOTA DI PARTECIPAZIONE

€ 15,- a persona
evento gratuito con la GuestCard
locale

PRENOTAZIONE E INFO

iscrizioni entro le 12.30 del giorno
precedente

Associazione turistica Parco Naturale
Monte Corno
Anterivo – San Lugano – Trodena
T 0471 869078
T 0471 882077
info@trudnerhorn.com

L'ESPERTA BALANCE

La guida botanica **Rita Amort** è membro dell'Associazione dei coltivatori di caffè di lupini di Anterivo e accompagna gli ospiti attraverso l'incantato mare di fiori di lupini di Anterivo che cresce nel suo giardino.



Dal grano al pane: gusto e genuinità

L'escursione conduce attraverso prati e boschi fino a meravigliosi punti panoramici come Caminata, con i suoi piccoli stagni, e Stella del Renon, situata in mezzo al verde. A Stella si potrà fare una sosta e, dopo pranzo, compiere una breve passeggiata fino al Trotnerhof. Qui Konrad Oberrauch coltiva alcune varietà locali di cereali e vi fornirà moltissime interessanti informazioni sulle diverse varietà di cereali e sulla tradizione della panificazione. In seguito potrete sfornare e gustare il vostro pane, sano e gustoso. Al termine si farà ritorno a Collalbo lungo la Passeggiata di Freud, il padre della psicanalisi, che descrisse il proprio soggiorno sull'altopiano come "divinamente bello e confortevole".

PERIODO/GIORNO/ORAZIONE

ogni mercoledì dal 04/04 al 25/04/2018
dalle 10 alle 17

LUOGO DELL'EVENTO

Maso Trotnerhof
Via-Mayr-Nusser 6
39054 Collalbo

PUNTO D'INCONTRO

Stazione ferroviaria Collalbo
39054 Collalbo

QUOTA DI PARTECIPAZIONE

€ 10,- a persona
evento gratuito con RittenCard
pranzo non incluso

PRENOTAZIONE E INFO

iscrizioni entro le 17 del giorno
precedente

Associazione turistica Renon
T 0471 356100
info@ritten.com

L'ESPERTO BALANCE

Konrad Oberrauch è un contadino entusiasta e un panificatore qualificato.



Prelibatezze vegetariani per la stagione estiva: dalla pianta alla tavola

Verdure croccanti, fresche insalate e profumate erbe aromatiche: d'estate la natura è un trionfo di sapori e di meravigliosi aromi per gustose ricette. Nella stagione calda, quando la temperatura sale, cresce anche la voglia di pietanze fresche e naturali. Rivitalizzanti, aromatiche, salutari, energetiche: sono solo alcune delle qualità delle verdure coltivate al maso. Osservate lo chef Anton Dalvai all'opera, carpite i suoi segreti e fate tesoro dei suoi consigli per preparare anche a casa deliziose, fresche e facili ricette estive!

PERIODO/GIORNO/ORA
mercoledì 16/05/2018
alle 9.30

LUOGO DELL'EVENTO
Locanda Alpina Dorfner

PUNTO D'INCONTRO
Locanda Alpina Dorfner
Casignano 5
39040 Montagna

QUOTA DI PARTECIPAZIONE
€ 25,- a persona

PRENOTAZIONE E INFO
iscrizioni entro le 12 del giorno
precedente

Destinazione turistica Castelfeder
T 0471 810231
info@castelfeder.info

L'ESPERTO BALANCE

Anton Dalvai, proprietario e chef dell'albergo alpino Dorfner, è chef di cucina dall'età di 17 anni.



Il gusto genuino della carne regionale: quando lo chef è anche un allevatore

Un tempo il Dorfner era un maso contadino, in cui tutto ciò che veniva servito a tavola era di produzione propria. Il maso è diventato oggi un albergo alpino ma, ora come allora, in cucina si presta molta attenzione alla provenienza degli ingredienti. Si utilizzano prodotti regionali e locali, sempre freschi e genuini. L'impiego di prodotti naturali e di alta qualità fa parte della filosofia e delle scelte gastronomiche dell'albergo alpino. Anton Dalvai vi proporrà tre ricette creative e gustose a base di carne di manzo locale, allevato nel proprio maso. Naturalmente avrete la possibilità di dare sfoggio della vostra arte culinaria cucinando assieme allo chef. Riceverete infine tutte le indicazioni necessarie per poter preparare la ricetta anche a casa.

PERIODO/GIORNO/ORO

giovedì 12/04/2018

LUOGO DELL'EVENTO

Locanda Alpina Dorfner

PUNTO D'INCONTRO

Locanda Alpina Dorfner
Casignano 5
39040 Montagna

QUOTA DI PARTECIPAZIONE

€ 25,- a persona

PRENOTAZIONE E INFO

iscrizioni entro le 12 del giorno
precedente

Destinazione turistica Castelfeder
T 0471 810231
info@castelfeder.info

L'ESPERTO BALANCE

Anton Dalvai, proprietario e chef dell'albergo alpino Dorfner, è chef di cucina dall'età di 17 anni.



Ricette gourmand alle erbe selvatiche: degustazioni con Herbert Hintner nelle sale storiche del castello

La primavera ad Appiano vi accoglierà con un'esperienza davvero particolare, un'escursione sensoriale alla scoperta della biodiversità della flora del sud dell'Alto Adige, tutta da annusare, osservare e gustare. La guida vi illustrerà le caratteristiche e i principi attivi delle diverse erbe spontanee e il loro impiego in cucina. Seguirà una piacevole pausa rinfrescante nel vigneto con degustazione di vini. Sarà infine il pluripremiato chef Herbert Hintner a invitarvi a tavola per un gustoso menu alle erbe selvatiche, perfettamente abbinato ai pregiati vini di Appiano, nell'unico ambiente tra le storiche rovine del Castel Englar a San Michele | Appiano.

PERIODO/GIORNO/ORA
giovedì 26/04, mercoledì 30/05 e
mercoledì 13/06/2018

l'orario sarà comunicato al momento dell'iscrizione

LUOGO DELL'EVENTO
Castello Englar
Piganò 42
39057 S. Michele | Appiano

PUNTO D'INCONTRO
Associazione turistica Appiano
Piazza Municipio 1
39057 S. Michele | Appiano

QUOTA DI PARTECIPAZIONE
€ 39,- a persona

PRENOTAZIONE E INFO
iscrizioni entro le 12 del giorno precedente

Associazione turistica Appiano
T 0471 662206
info@eppan.com

GLI ESPERTI BALANCE

Herbert Hintner è tra gli chef più premiati dell'Alto Adige. Cura con grande attenzione la scelta dei prodotti e nella sua continua ricerca si dedica all'interpretazione creativa e sempre nuova delle antiche ricette regionali.

Hildegard Kreiter, esperta di erbe officinali, sa trasformare e impiegare i tesori della natura nel modo più appropriato. **Thomas Niedermayr**, agricoltore biologico, si occupa giornalmente e personalmente delle sue vigne, dallo sviluppo del seme alla vite e dall'uva al vino.



Tutto il gusto della mela: sana e buona

Questa giornata è interamente dedicata alla mela, tanto gustosa quanto salutare. Già un antico detto afferma: “Una mela al giorno leva il medico di turno”. Oggi sappiamo che in questo frutto sono contenuti oltre trenta minerali e oligoelementi e che si tratta quindi di una vera e propria fonte di energia. Passando per molti, bellissimi punti panoramici del Renon come il Wallnereck, si arriva fino a Signato. Dopo la pausa pranzo in un caratteristico agriturismo, l'escursione prosegue fino ad Auna di Sotto, presso il maso frutticolo Troidner-Kohl. Qui, a oltre 900 metri di altitudine, seguendo severissimi criteri di qualità, vengono prodotti prelibati succhi di mele di montagna per veri intenditori – benefici e salutari. Dopo una degustazione finale di succhi, l'autobus di linea vi riporterà a Collalbo.

PERIODO/GIORNO/ORAZIONE

ogni giovedì dal 03/05 al 31/05/2018
dalle 10 alle 17

LUOGO DELL'EVENTO

Renon

PUNTO D'INCONTRO

Stazione ferroviaria Collalbo
39054 Collalbo

QUOTA DI PARTECIPAZIONE

€ 10,- a persona
evento gratuito con RittenCard

PRENOTAZIONE E INFO

iscrizioni entro le 17 del giorno
precedente

Associazione turistica Renon

T 0471 356100

info@ritten.com

L'ESPERTO BALANCE

Dopo aver frequentato la scuola di agraria, **Thomas Kohl** ha interamente dedicato il maso di famiglia alla frutticoltura biologica. La sua necessità di produrre qualcosa di unico e innovativo, unita al piacere di sperimentare, l'hanno aiutato a raggiungere il successo: Kohl ha infatti scoperto nuove varietà adatte alla coltivazione in montagna e si serve ora delle sue mele per produrre diversi succhi.



Sano e squisito: cucinare con le prelibatezze della natura

Florian Schweigkofler, uno chef del ristorante Wiesenheim specializzato nel campo della cucina dietetica, vi mostrerà come preparare un gustoso menu di pietanze primaverili con i prodotti che ci regala la natura e gli ingredienti che crescono davanti all'uscio di casa. Al termine sarà possibile degustare questo speciale menu balance.

PERIODO/GIORNO/ORA

ogni venerdì dal 06/04 al 01/06/2018
dalle 10 alle 17

LUOGO DELL'EVENTO

Renon

PUNTO D'INCONTRO

Ristorante Wiesenheim
39054 Collalbo

QUOTA DI PARTECIPAZIONE

€ 15, - a persona
€ 10,- con RittenCard

PRENOTAZIONE E INFO

iscrizioni entro le 17 del giorno
precedente

Associazione turistica Renon
T 0471 356100
info@ritten.com

L'ESPERTO BALANCE

Florian Schweigkofler, diplomato presso la scuola provinciale alberghiera Savoy di Merano, è uno chef esperto e qualificato nel campo della cucina dietetica. Ogni anno frequenta almeno due corsi di formazione presso chef di grande fama e tiene regolarmente in prima persona apprezzati corsi di cucina.



Conservare la primavera: i segreti per preservare la forza delle sue piante

I metodi di conservazione sono numerosi: preparare conserve, fermentare ed essiccare. Durante questo evento apprenderete e metterete in pratica i vari procedimenti, preservando così i primi messaggi primaverili. Per far sì che i germogli prosperino e i boccioli fioriscano, le piante infondono le loro migliori essenze nel primo verde primaverile. Questa energia è propria solo di questo periodo, passato il quale si mitigherà. Per questo motivo si dovrebbe conservare i doni che la natura ci fa in questa stagione per poterli consumare successivamente. Dopo aver imparato i segreti della conservazione, degusterete i risultati e comprenderete come le diverse sostanze conservate possano trasformare anche la ricetta più semplice in qualcosa di speciale.

PERIODO/GIORNO/ORAZIONE
20/04/, 25/05/, 22/06/2018
venerdì dalle 15 alle 18

LUOGO DELL'EVENTO
Via San Paolo 32
39057 S. Paolo | Appiano

PUNTO D'INCONTRO
Via San Paolo 32
39057 S. Paolo | Appiano

QUOTA DI PARTECIPAZIONE
€ 45,- a persona

PRENOTAZIONE E INFO
entro le 18 del giorno precedente

Associazione turistica Appiano
T 0471 662206
info@eppan.com

L'ESPERTO BALANCE

Jakob Haller ha girato tutto il mondo grazie al suo lavoro di chef per poi tornare nel proprio paese natio, in Alto Adige. Ora mette a frutto le conoscenze acquisite nei migliori ristoranti del mondo, come il Noma di Copenhagen, per far conoscere e apprezzare le materie prime altoatesine.



All'insegna della natura, cultura e asparagi: escursione culinaria alla scoperta degli asparagi

Come aperitivo non ci saranno solo gustosi stuzzichini a base di asparagi ma anche molte utili nozioni sulle benefiche e salutari caratteristiche dell'asparago. Seguirà una visita guidata alla Parrocchiale di Terzano, dove potrete ammirare gli affreschi della "Scuola di Bolzano". In un ristorante specializzato in asparagi, quindi, mentre gusterete una zuppa di crema di asparagi, potrete scoprire la storia della loro coltivazione nella zona di Terzano. Dopo questo ristoro spirituale e fisico vi metterete in cammino attraverso i campi di asparagi tra Terzano e Vilpiano (5 chilometri circa). Qui potrete guardare da vicino il lavoro dei contadini impegnati nella coltivazione degli asparagi e scoprirne tutti gli affascinanti dettagli. La strada vi condurrà poi attraverso i frutteti verso Vilpiano per un gustoso e salutare pranzo a base di asparagi concluso da un delizioso dessert. Il ritorno a Terzano avverrà comodamente in treno e la gita terminerà laddove è cominciata: alla Cantina di Terzano. Qui, lavati e selezionati, gli asparagi di Terzano denominati "Margarete" arrivano sul banco di vendita. Al termine saranno degustati i classici vini di Terzano.

PERIODO/GIORNO/ORE

ogni sabato dal 14/04 al 05/05/2018
dalle 9,30 alle 17
mercoledì 25/04/2018
dalle 9,30 alle 17

LUOGO DELL'EVENTO

Terzano

PUNTO D'INCONTRO

Associazione Turistica Terzano
P.zza Dott. Weiser 2
39018 Terzano

QUOTA DI PARTECIPAZIONE

€ 85,- a persona

PRENOTAZIONE E INFO

iscrizioni entro le 12 del giorno
precedente

Associazione turistica Terzano
T 0471 257165
info@terlan.info

Associazione turistica Meltina
T 0471 668282
info@moelten.net

GLI ESPERTI BALANCE

Helene Huber è un'esperta guida turistica e paesaggistica.

La ristoratrice appassionata di asparagi **Brigitte Meraner** presenta gli aspetti salutari dell'asparago e il modo giusto di prepararlo conservandone le preziose caratteristiche. **Enrico Degasper** e **Alexander Höller**, entrambi entusiasti coltivatori di asparagi, presenteranno la coltivazione di questo ortaggio direttamente sul campo. I nomi dei ristoratori presso i quali sarà servito il pranzo saranno resi noti prossimamente.



Escursione purificatrice al chiaro di luna piena: sull'altipiano di larici più grande d'Europa, il Salto

A illuminare il vostro cammino sarà solo la luce della luna! Sperimentate personalmente, nelle tre notti di luna piena, il benefico effetto di un'escursione meditativa sull'Altipiano del Salto. Nella profonda quiete della notte lascerete che la magica forza della luna influisca su di voi e, in intimo contatto con la natura, percepirete come il motore del giorno si spenga completamente.

Questa escursione richiede abbigliamento caldo e scarpe robuste nonché, eventualmente, una torcia tascabile, qualcosa su cui sedersi e una bevanda calda.

L'escursione non si terrà in caso di maltempo.

PERIODO/GIORNO/ORA

lunedì 30/04, martedì 29/05
e giovedì 28/06/2018
dalle 21 alle 23

LUOGO DELL'EVENTO

San Genesio

PUNTO D'INCONTRO

Albergo e scuderia Edelweiss
Via Salten 6
39050 San Genesio

QUOTA DI PARTECIPAZIONE

€ 20,- a persona

PRENOTAZIONE E INFO

iscrizioni entro le 12 del giorno
precedente

Associazione turistica San Genesio

T 0471 354196

info@jenesien.net

L'ESPERTO BALANCE

Stefan Ausserer di Cornaiano, già personal chef, ha abbandonato il mondo degli affari per diventare un terapeuta sciamanico nonché praticante di campane tibetane e gong (Istituto Peter Hess).



Riscoprire un antico mestiere artigiano e trovare la pace interiore con la pratica meditativa dell'intreccio dei vimini

L'impiego dei vimini in viticoltura ha una lunga tradizione. Ancora oggi i flessuosi rami del salice vengono utilizzati per legare i giovani getti delle viti oppure dai canestrai. L'intrecciare vimini è un'arte vera e propria, richiede abilità manuale, delicatezza e pazienza. Monika Carli Battisti vi introdurrà a questo antico mestiere artigiano, illustrandovi le tecniche dell'intreccio che potrete subito mettere in pratica. Nel corso di una breve visita al Museo provinciale del vino scoprirete l'importanza dei vimini in viticoltura e lo straordinario effetto benefico delle lacrime primaverili della vite. Avrete infine la possibilità di provare a intrecciare i vimini nell'incantevole atmosfera del giardino del museo e cogliere l'energia donata dalla pratica di questa particolare forma di meditazione. L'oggetto decorativo che avrete intrecciato a mano sarà un bellissimo ricordo di quest'esperienza. La durata dell'incontro è di due ore e mezzo circa.

PERIODO/GIORNO/ORA
ogni mercoledì dal 04/04 al
27/06/2018 (tranne il 25/04/18)
dalle 16 alle 18.30

LUOGO DELL'EVENTO
Museo provinciale del vino,
in centro a Caldaro

PUNTO D'INCONTRO
Ufficio turistico Caldaro
Piazza Principale 8
39052 Caldaro

QUOTA DI PARTECIPAZIONE
€ 15,- a persona
a partire dai 14 anni

PRENOTAZIONE E INFO
iscrizioni entro le 12 del giorno
precedente

Associazione turistica Caldaro al Lago
T 0471 963169
info@caldaro.info

L'ESPERTA BALANCE

Monika Carli Battisti, contadina e canestraia esperta, ama utilizzare materiali naturali nel proprio lavoro artigianale e condividere questa sua passione con chi partecipa al corso. Specializzatasi nelle antiche tecniche d'intreccio, si dedica da molti anni alla creazione di oggetti e decorazioni in vimini.



Rilassamento sonoro: un viaggio serale verso l'equilibrio interiore

Una passeggiata serale in compagnia vi condurrà, in 20 minuti circa, laddove poter vivere un'esperienza davvero straordinaria: lasciarsi andare, rilassarsi, immergersi profondamente nella quiete, sperimentare l'effetto delle campane tibetane, ma anche quello del silenzio, risvegliare le vibrazioni di corpo, spirito e anima! Campane tibetane, gong e altri strumenti a percussione vi toccheranno nel profondo e libereranno la vostra mente. Pensieri e immagini meditative vi aiuteranno a lasciarvi alle spalle lo stress e la frenesia della vita quotidiana.

Il ritorno avverrà nella silenziosa oscurità, grazie alla quale, dopo aver goduto dei suoni benefici, sarà possibile vivere consapevolmente i salutari effetti della quiete della notte.

Sono disponibili tappetini per sdraiarsi.

PERIODO/GIORNO/ORAZIONE

04/04 al 25/04/2018
ogni mercoledì dalle 19.30 alle 21.30
02/05 al 27/06/2018
ogni mercoledì dalle 20 alle 22

LUOGO DELL'EVENTO

Termeno

PUNTO D'INCONTRO

Ufficio turistico Termeno
Via Mindelheimer 10/a
39040 Termeno

QUOTA DI PARTECIPAZIONE

€ 10,- a persona

PRENOTAZIONE E INFO

iscrizioni entro le 12 del giorno dell'evento

Associazione turistica Termeno

T 0471 860131
info@tramin.com

L'ESPERTA BALANCE

Sieglinde Enderle Mahlnecht è insegnante, guida escursionistica qualificata, esperta della terapia del rilassamento e della meditazione con le campane tibetane. Da molti anni lavora con adulti e bambini nel capo del rilassamento, dell'esercizio fisico e del benessere.



L'energia della roccia: vivere e sentire la natura

Accompagnati da Heike Herbst nei luoghi di forza, ubicati nel bosco, accanto alle acque e in mezzo a prati in fiore, lascerete alle spalle la quotidianità per vivere con grande intensità la natura. L'aria pura di montagna, le voci della natura e il gorgoglio dell'acqua avranno su di voi un effetto rilassante. La meditazione guidata, praticata presso uno dei luoghi di forza all'interno del GEOPARC Bletterbach, libererà la vostra mente dai pensieri negativi. Dopo esservi rinfrescati con il metodo Kneipp nelle acque di una sorgente naturale, vi sentirete parte della natura che vi circonda. Grazie a quest'esperienza ritornerete a casa fortificati interiormente e carichi di nuove energie.

PERIODO/GIORNO/ORAZIONE
ogni mercoledì dal 23/05 al
27/06/2018
dalle 10 alle 13 circa

LUOGO DELL'EVENTO
Aldino

PUNTO D'INCONTRO
Centro Visite GEOPARC Bletterbach
Lerch 40
39040 Aldino

QUOTA DI PARTECIPAZIONE
€ 9,- a persona
(a partire dai 12 anni)
gratuito con GuestCard della regione
turistica

PRENOTAZIONE E INFO
iscrizioni entro le 12 del giorno
precedente

Associazione turistica di Aldino
Redagno Passo Oclini
T 0471 886800
info@aldein-radein.com

L'ESPERTA BALANCE

Heike Herbst è guida escursionistica ed esperta di metodo Kneipp, meditazione guidata, training autogeno, NLP, erbe officinali, luoghi di forza, energia degli alberi.



Qi Gong arboreo: vivere la forza degli alberi

Durante questa escursione vi immergerete nel quieto e meraviglioso paesaggio naturale di Valas a San Genesio e potrete ammirare gli alberi secolari in grado di sprigionare grande energia. Questo loro straordinario potere non è certo una novità, visto che già gli antichi germani erano soliti abbracciarne i fusti per far scorrere l'energia arborea in loro. L'intimo contatto con un albero è infatti in grado di influire in maniera del tutto speciale sul benessere di una persona. Con il Qi Gong arboreo respirerete profondamente, vi lascerete alle spalle lo stress della vita quotidiana e potrete ritrovare il vostro equilibrio interiore. Al termine potrete gustare un salutare rinfresco presso il Leitnerhof a Valas.

Si consiglia di portare con sé qualcosa su cui sedersi o un piccolo asciugamano.

L'evento non si terrà in caso di maltempo.

PERIODO/GIORNO/ORO

ogni giovedì dal 05/04 al 28/06/2018
dalle 10 alle 12

LUOGO DELL'EVENTO

San Genesio, Valas

PUNTO D'INCONTRO

Agriturismo Leitnerhof
Via Lanzen 6
39050 Valas presso San Genesio

QUOTA DI PARTECIPAZIONE

€ 35,- a persona

PRENOTAZIONE E INFO

iscrizioni entro le 12 del giorno
precedente

Associazione turistica San Genesio

T 0471 354196

info@jenesien.net

L'ESPERTA BALANCE

Brigitte Nocker è fisioterapista e terapeuta Tuina nonché istruttrice di respirazione e di Qi Gong.



Escursione spirituale alle chiese di Termino: sulle tracce degli antichi luoghi dello spirito

L'escursione comincia a Termino, presso la chiesa di San Valentino, una chiesa neogotica con affreschi artistici. Dopo la visita, e un breve momento di spiritualità, si attraversano i vigneti e il pittoresco centro storico di Termino per arrivare alla chiesa parrocchiale dei santi Giulietta e Quirico, con la torre indipendente più alta del Tirolo. Da qui, sempre accompagnati dalla vostra guida, passerete attraverso vicoli, vigneti e boschi fino alla tappa successiva: la chiesa di San Maurizio a Sella. Il ritorno conduce attraverso i vigneti del noto Gewürztraminer e nei pressi di Castel Rechtenenthal fino alla cappella di San Giacomo a Castelaz, con il suo misterioso ciclo di affreschi famoso ben oltre i confini provinciali. Qui ha termine la parte spirituale dell'escursione.

PERIODO/GIORNO/ORA

ogni giovedì dal 05/04 al 28/06/2018
dalle 9,30 alle 13

LUOGO DELL'EVENTO

Termino

PUNTO D'INCONTRO

Cimitero presso la chiesa di San Valentino
Strada del vino 6
39040 Termino

QUOTA DI PARTECIPAZIONE

€ 10,- a persona

PRENOTAZIONE E INFO

iscrizioni entro le 18 del giorno precedente

Associazione turistica Termino
T 0471 860131
info@tramin.com

L'ESPERTA BALANCE

Christine Dissertori è contadina per passione, guida escursionistica qualificata e, da molti anni, membro del direttivo del Movimento cattolico femminile di Termino.



Escursione notturna: l'antico luogo di forza e biotopo

Sperimentate in prima persona la magia di un'escursione notturna fino ai luoghi di culto e di forza dei nostri antenati. Si ritiene che, in un remoto passato, Castelfeder sia stato il ritrovo preferito di sciamani e maghi che ne avevano già scoperto il potere magico. Oggi le persone raggiungono questa leggendaria collina per rilassarsi e ristorarsi. Anche voi, durante questa escursione attraverso i boschi e i prati di Termeno, Montagna e Pinzano, scoprirete quale benefico effetto possano avere sul vostro corpo una respirazione profonda e il volgere lo sguardo sulla Bassa Atesina immersa nella notte.

Si consiglia di portare una lampadina frontale.

PERIODO/GIORNO/ORE

ogni giovedì dal 05/04 al 28/06/2018
dalle 20.30 alle 23.30 circa

LUOGO DELL'EVENTO

da Termeno verso Ora, Egna e
Montagna

PUNTO D'INCONTRO

Ufficio turistico Termeno
Via Mindelheimer 10/a
39040 Termeno

QUOTA DI PARTECIPAZIONE

€ 10,- a persona

PRENOTAZIONE E INFO

entro le ore 12 del giorno dell'evento

Associazione turistica Termeno

T 0471 860131

info@tramin.com

L'ESPERTO BALANCE

Ernst Zanotti, guida escursionistica e membro del Soccorso Alpino, vive nella Bassa Atesina sin dalla nascita. Conosce i monti della zona alla perfezione e può raccontare molte curiosità e fatti interessanti che li riguardano.



Una piccola Venezia in sintonia con la natura: una storia di prendere ma ridare in cambio

Per assicurarsi la sopravvivenza, l'uomo ha bonificato le paludi della Valle dell'Adige, ottenendo in secoli e secoli di duro lavoro un terreno prezioso da coltivare. In tempi più recenti, nel comune più piccolo della Strada del Vino si è convenuto che con questa pratica qualcosa è stato tolto alla natura. Si è deciso così di ripristinare dieci biotopi tra i meleti e i vigneti. In questi luoghi la flora e la fauna preesistente si è potuta sviluppare nuovamente. Un'escursione tra queste isole di vita originaria rappresenta un'esperienza che arricchisce e che dona nuova energia e armonia interiore. Capirete anche il motivo per cui il paese viene chiamato "piccola Venezia". Scoprirete il metodo con cui queste aree sono state ripristinate, la varietà di specie presenti nei biotopi e la gioia di poter ringraziare la natura.

PERIODO/GIORNO/ORA

ogni giovedì dal 17/05 al 28/06/2018
dalle 9 alle 10.30 circa

LUOGO DELL'EVENTO

Cortina

PUNTO D'INCONTRO

Reception Hotel Teutschhaus
Via San Martino 7
39040 Cortina

QUOTA DI PARTECIPAZIONE

€ 10,- a persona

PRENOTAZIONE E INFO

iscrizioni entro le 12 del giorno
precedente

Associazione turistica Bassa Atesina

T 0471 880100

info@suedtiroler-unterland.it

Hotel Teutschhaus

T 0471 817139

info@teutschhaus.it

L'ESPERTO BALANCE

Walter Teutsch, appassionato agricoltore e viticoltore, è tra gli artefici del premiato biotopo di Cortina.



Mistici depositi di energia: rilassarsi in luoghi speciali

Nei dintorni di Stella del Renon esistono diversi interessanti e misteriosi luoghi preistorici nonché punti panoramici e luoghi di forza che vi aiuteranno a ritrovare l'equilibrio interiore. Durante questa escursione verso luoghi assolutamente speciali Karl Unterhofer vi illustrerà tutto ciò che la natura offre affinché le persone possano ritrovare l'armonia tra corpo e spirito.

Ai fini di un maggiore benessere, sia camminando sia chiacchierando, di fondamentale importanza è utilizzare la corretta tecnica respiratoria. A questo proposito il vostro accompagnatore, che è anche direttore di coro, sa bene come controllare il fiato per "intonare una canzone".

Con l'aiuto della giusta tecnica respiratoria, al Lago di Mezzo, al Lago di Costalovara, presso il luogo di forza vicino al menhir e al Wallnereck, potrete lasciare alle spalle tutto lo stress della vita quotidiana e immagazzinare nuove energie.

PERIODO/GIORNO/ORAZIONE

ogni giovedì dal 07/06 al 28/06/2018
dalle 10 alle 17

LUOGO DELL'EVENTO

Stella del Renon

PUNTO D'INCONTRO

Stazione ferroviaria di Stella

QUOTA DI PARTECIPAZIONE

€ 10,- a persona
evento gratuito con RittenCard

PRENOTAZIONE E INFO

iscrizioni entro le 17 del giorno
precedente

Associazione turistica Renon
T 0471 356100
info@ritten.com

L'ESPERTO BALANCE

Il direttore di coro **Karl Unterhofer** non possiede solo una vasta formazione in ambito musicale ma è anche una qualificata guida naturalistica e paesaggistica.



La forza della primavera: una passeggiata attraverso i benefici doni della natura

La natura è fonte di rimedi naturali per la nostra salute, primaria fonte alimentare, e allo stesso tempo è anche il luogo ideale in cui rilassarsi. Nel corso di quest'escursione attraverso l'affascinante paesaggio primaverile, Alberto Fostini vi farà riflettere sullo stretto rapporto che intercorre tra l'uomo e la natura, vi metterà a parte di antichi saperi e vi darà preziosi consigli per ritrovare l'armonia interiore. Camminando nel bosco e nei prati percepirete la forza della terra, dell'acqua, dell'aria e del sole, che vi aiuteranno a ritrovare un armonioso equilibrio tra corpo, spirito e mente. Tra i punti salienti dell'esperienza c'è la sosta presso gli antichi luoghi di culto e nei luoghi di forza capaci di emanare una particolare energia

PERIODO/GIORNO/ORAZIONE

ogni venerdì dal 06/04 al 29/06/2018
dalle 10 alle 13

LUOGO DELL'EVENTO

Monticolo | Appiano

PUNTO D'INCONTRO

presso il grande parcheggio sopra
il lago di Monticolo, Monticolo |
Appiano

QUOTA DI PARTECIPAZIONE

€ 8,- a persona

PRENOTAZIONE E INFO

iscrizioni entro le 18 del giorno
precedente

Associazione turistica Appiano

T 0471 662206

info@eppan.com

L'ESPERTO BALANCE

L'altoatesino **Alberto Fostini** è guida escursionistica, ex ispettore forestale, amante della natura, esperto di terapie naturali ed autore di libri.



Andare incontro al sole: passeggiata meditativa mattutina per cominciare la giornata facendo il pieno di energia

Come è noto, il mattino ha l'oro in bocca. Questa escursione vi condurrà attraverso la suggestiva atmosfera degli istanti che precedono l'alba fino a raggiungere le rovine di Castelchiaro, al di sopra del Lago di Caldaro, un luogo che irradia una forza speciale. Lontani dal frastuono e dallo stress quotidiano, qui potrete percepire la natura con tutti i sensi. Durante la meditazione di gruppo mattutina al castello lascerete alle vostre spalle tutte le preoccupazioni della vita quotidiana e ritroverete la via verso il vostro equilibrio interiore. Quando, poi, il sole lentamente si farà strada nel cielo, potrete iniziare la vostra giornata arricchiti di armonia e nuove energie.

PERIODO/GIORNO/ORAZIONE

venerdì 04/05, 18/05, 01/06,
15/06 e 29/06/2018
l'orario sarà comunicato al momento
dell'iscrizione

LUOGO DELL'EVENTO

rovine di Castelchiaro, al di sopra del
Lago di Caldaro

PUNTO D'INCONTRO

Parcheggio Castelchiaro
Campi al Lago, Caldaro

QUOTA DI PARTECIPAZIONE

€ 10,- a persona dai 14 anni

PRENOTAZIONE E INFO

iscrizioni entro le 12 del giorno
precedente

Ufficio turistico Caldaro al Lago
T 0471 963169
info@caldaro.info

L'ESPERTA BALANCE

Imma Sinn è una qualificata guida naturalistica e paesaggistica.



Escursione all'alba agli Omini di pietra: attività fisica e una sana colazione Balance

Il sentiero vi condurrà dalla malga Möltner Kaser fino ai famosi Omini di pietra. In questo luogo leggendario sarete circondati da oltre cento misteriose figure di pietra. Sulla bizzarra cima di questa collina a circa 2.000 metri di altitudine la natura è così incontaminata che si può facilmente credere che il qui tempo si sia fermato. In questo magico luogo di forza sperimenterete il suggestivo spettacolo del sorgere del sole, godendovi il panorama delle montagne circostanti e la quiete del mattino che nasce nel cuore della natura. Al ritorno, presso la malga Möltner Kaser, potrete rifocillarvi con una sana colazione Balance a base di prodotti locali quali erbe selvatiche, mele e miele.

PERIODO/GIORNO/ORE

ogni sabato dal 19/05 al 30/06/2018
dalle 4 alle 10
l'orario preciso sarà comunicato al momento dell'iscrizione

LUOGO DELL'EVENTO

Meltina

PUNTO D'INCONTRO

Parcheggio Kircheben
Via Jochweg
39010 Meltina

QUOTA DI PARTECIPAZIONE

€ 20,- a persona

PRENOTAZIONE E INFO

iscrizioni entro le 12 del giorno precedente

Associazione turistica Meltina
T 0471 668282
info@moelten.net

Associazione turistica Terlan
T 0471 257165
info@terlan.info

LE ESPERTE BALANCE

Elisabeth Reiterer è la gestrice di malga Möltner Kaser.
Evi Amhof è una guida naturalistica.



Germogli e vini di primavera: una passeggiata nella natura che si risveglia

Nel corso di questa passeggiata nel verde delle vigne imparerete a riconoscere le caratteristiche delle diverse piante che crescono accanto alle viti e il loro ruolo nel nostro ecosistema. Durante le soste nei punti più idilliaci del vigneto percepirete la vitalità della primavera: il cinguettio degli uccelli, la morbida consistenza del terreno sotto i nostri piedi, il profumo dei fiori, delle erbe aromatiche e degli arbusti. Avvertirete l'effetto benefico della natura primaverile, vi concentrerete su di voi e vi lascerete alle spalle lo stress della vita quotidiana, ricaricando corpo e mente di nuove energie. Ritrovato l'equilibrio interiore, potrete ammirare rilassati il panorama dalla terrazza dell'azienda vitivinicola, dove Klaus Lentsch vi introdurrà ai segreti dell'origine del vino e dei suoi benefici effetti sulla nostra salute. Durante la piccola degustazione riconoscerete con la vista, l'odorato, il gusto e il tatto le varie sostanze che compongono un vino.

PERIODO/GIORNO/ORAZIONE

ogni sabato dal 07/04 al 30/06/2018
dalle 10 alle 11.30

LUOGO DELL'EVENTO

Tenuta Klaus Lentsch,
S. Paolo | Appiano

PUNTO D'INCONTRO

Tenuta Klaus Lentsch
Str. Castel Monteriva 18/a
39057 S. Paolo | Appiano

QUOTA DI PARTECIPAZIONE

€ 12,- a persona

PRENOTAZIONE E INFO

iscrizioni entro le 18 del giorno
precedente

Associazione turistica Appiano
T 0471 662206
info@eppan.com

L'ESPERTO BALANCE

Klaus Lentsch, viticoltore e membro dell'Associazione Vignaioli dell'Alto Adige, gestisce l'azienda di famiglia dall'età di diciotto anni.



Tour delle erbe selvatiche con percorso gustativo: vini e pregiati prodotti naturali in degustazione

Dopo diciotto anni di viticoltura senza pesticidi e senza l'uso di macchinari, il vigneto è tornato a essere un'oasi di erbe aromatiche spontanee che ospita, in armoniosa simbiosi con le viti, più di trenta diverse piante selvatiche commestibili! Nel corso di quest'escursione nella natura primaverile, la guida vi illustrerà le svariate possibilità di utilizzo, nonché le benefiche proprietà delle erbe selvatiche eduli e delle viti. Seduti sotto il vecchio noce assaggerete pregiate prelibatezze gastronomiche accompagnate da vini biologici: dal caviale d'uva (germogli d'uva sott'olio) al pesto di giovani foglie di vite, il primo OPC (un efficace antiossidante da vinaccioli macinati), al pesto di erbe selvatiche.

PERIODO/GIORNO/ORAZIONE

ogni martedì dal 03/04 al 26/06/2018
dalle 15 alle 18

LUGO DELL'EVENTO

Magré

PUNTO D'INCONTRO

Bio.Weingut Othmar Sanin
Via Stazione 6
39040 Magré

QUOTA DI PARTECIPAZIONE

€ 18,- a persona

PRENOTAZIONE E INFO

iscrizioni entro le 12 del giorno
precedente

M 335 1420497
info@sanin.bio
www.sanin.bio

L'ESPERTO BALANCE

Othmar Sanin è produttore di vino biologico, esperto di erbe officinali e guida paesaggistica e naturalistica.



Escursione: in forma grazie alla forza della primavera e alla medicina naturale utile nella vita di tutti i giorni

Durante questa passeggiata scoprirete molti aneddoti interessanti sulla storia, la geologia e la varietà della flora e della fauna di Termeno. Si parlerà dello stretto legame tra uomo e natura, verranno illustrati gli utilizzi e gli effetti sulla salute di molte piante officinali, nonché l'uso delle piante selvatiche in cucina. Rimarrete stupiti nell'apprendere come già in passato si utilizzassero i principi attivi delle piante officinali per disintossicarsi e rinforzarsi e di come questi principi attivi interagiscano tra loro. Con questa passeggiata diverrete inoltre più consapevoli del contributo apportato dalle forze della natura (terra, acqua, sole e aria) al nostro equilibrio interiore.

PERIODO/GIORNO/ORAZIONE

ogni martedì dal 03/04 al 26/06/2018
dalle 10 alle 15

LUOGO DELL'EVENTO

Rio della Valle dell'inferno,
Zoggherhof
Termeno

PUNTO D'INCONTRO

Ufficio turistico Termeno
Via Mindelheim 10/a
39040 Termeno

QUOTA DI PARTECIPAZIONE

€ 10,- a persona

PRENOTAZIONE E INFO

iscrizioni entro le 18 del giorno
precedente

Associazione turistica Termeno

T 0471 860131

info@tramin.com

L'ESPERTO BALANCE

L'altoatesino **Alberto Fostini** è una guida alpina qualificata, ex ispettore forestale, appassionato di natura ed esperto di diverse terapie naturali; ora è pensionato e scrittore.



Catturare un po' di primavera: conservare i profumi di erbe officinali e di fiori

Gli oli essenziali possono influire sul nostro stato d'animo: ci mettono di buonumore, ci rilassano o ci stimolano, ci danno sicurezza o tranquillità. Il loro principio attivo è contenuto nel cuore delle piante, nelle loro foglie, nei fiori o nelle radici. Durante questa passeggiata nel Giardino delle erbe officinali sentirete e imparerete a riconoscere i diversi profumi delle foglie di betulla, di menta e di salvia, dei fiori di melo, di rosa e di lavanda, dei germogli di rosmarino e di abete rosso. Raccoglierete poi le diverse piante e, distillandole con l'ausilio del vapore acqueo, otterrete un profumo di fiori e di erbe officinali.

PERIODO/GIORNO/ORA

ogni mercoledì dal 04/04 al 27/06/2018
dalle 15 alle 17:30

LUOGO DELL'EVENTO

Giardino dei profumi
Via San Paolo 32
39057 S. Paolo | Appiano

PUNTO D'INCONTRO

P1 parcheggio Tetter
39057 S. Michele | Appiano

QUOTA DI PARTECIPAZIONE

€ 10,- a persona

PRENOTAZIONE E INFO

iscrizioni entro le 18 del giorno
precedente

Associazione turistica Appiano
t +39 0471 662206
info@eppan.com

L'ESPERTO BALANCE

Hanspeter Kager è consulente profumiere ed esperto di erbe officinali, ha maturato le sue conoscenze sul campo e grazie a diverse specializzazioni.



Passeggiata wellness nella natura: cosa cresce lungo i sentieri?

Durante questa passeggiata da Salonetto a Meltina scoprirete le troppo spesso ignorate piante che crescono lungo i sentieri e che, invece, hanno caratteristiche assolutamente di pregio. Con le locali erbe officinali e piante selvatiche, che crescono dall'inizio della primavera fino al tardo autunno, la natura mette a nostra disposizione tutta una serie di speciali prelibatezze e ghiottonerie per impreziosire la nostra tavola. Maria Teresa Bortoluzzi vi spiegherà come usare questi straordinari vegetali per migliorare la digestione, rinforzare il sistema immunitario e aumentare il benessere. Dopo la passeggiata potrete rifocillarvi con una piccola degustazione di prodotti fatti in casa a base di erbe officinali.

PERIODO/GIORNO/ORAZIONE

ogni mercoledì dal 18/04 al
27/06/2018
dalle 10 alle 12

LUOGO DELL'EVENTO

Meltina

PUNTO D'INCONTRO

Salonetto, fermata dell'autobus

QUOTA DI PARTECIPAZIONE

€ 12,- a persona
partecipanti: massimo 20 persone

PRENOTAZIONE E INFO

iscrizioni entro le 12 del giorno
precedente

Associazione turistica Meltina
T 0471 668282
info@moelten.net

Associazione turistica Terlan
T 0471 257165
info@terlan.info

L'ESPERTA BALANCE

Maria Teresa Bortoluzzi è una terapeuta Kneipp qualificata nel campo della medicina popolare nonché esperta di coltivazione, preparazione e raccolta di erbe medicinali e piante selvatiche.



Laboratorio naturale: dal giardino delle erbe aromatiche gli ingredienti per salute e bellezza

Per alcuni le erbe aromatiche sono un naturale rimedio e un balsamo per lo spirito, per altri un'eccellenza culinaria altamente salutare. Partecipando a questo laboratorio naturale, vi immergerete in un mondo magico, ricco di profumi e di colori. Nella casetta del giardino imparerete che coltivando verdure ed erbe officinali, potrete poi realizzare facilmente diversi rimedi naturali. Avrete anche la possibilità di creare prodotti cosmetici e tisane alle erbe aromatiche secondo il vostro gusto.

PERIODO/GIORNO/ORAZIONE

ogni giovedì dal 05/04 al 28/06/2018
dalle 10 alle 13

LUOGO DELL'EVENTO

Predonico | Appiano

PUNTO D'INCONTRO

Sede dei Vigili del Fuoco Predonico
Gaid 26
39057 Predonico | Appiano

QUOTA DI PARTECIPAZIONE

€ 15,- a persona

PRENOTAZIONE E INFO

iscrizioni entro le 18 del giorno
precedente

Associazione turistica Appiano

T 0471 662206

info@eppan.com

L'ESPERTA BALANCE

Hildegard Kreiter è esperta del metodo Kneipp e di erbe officinali, guida naturalistica ed escursionistica, trainer della salute e della memoria, autrice di libri



Un'erba officinale per ogni occasione: salute e vitalità con le erbe officinali

Erbe curative, aromatiche, ornamentali e profumate: la visita guidata, della durata di due ore circa, vi condurrà attraverso il Giardino delle erbe officinali di Caldaro e scoprirete come impiegare efficacemente le erbe aromatiche nella vita quotidiana, per migliorare il vostro benessere e rafforzare il vostro stato di salute. Soprattutto in primavera le erbe spontanee contribuiscono a rafforzare l'organismo per poter affrontare la stagione calda con maggiore vitalità e forza. La vostra guida vi spiegherà come poter utilizzare le diverse erbe selvatiche nella realizzazione di gustose ricette e di rimedi curativi. Passerete poi subito alla pratica, preparando con le erbe officinali creme spalmabili, sale o tisane da gustare assieme.

PERIODO/GIORNO/ORAZIONE

ogni giovedì dal 05/04 al 28/06/2018
dalle 14.30 alle 17.30

LUOGO DELL'EVENTO

Giardino delle erbe officinali del
Convento dei Francescani a Caldaro

PUNTO D'INCONTRO

Ufficio turistico in piazza Principale
a Caldaro

QUOTA DI PARTECIPAZIONE

€ 10,- a persona
a partire dai 14 anni

PRENOTAZIONE E INFO

iscrizioni entro le 12 del giorno
precedente

Associazione turistica Caldaro al Lago
T 0471 963169
info@caldaro.info

GLI ESPERTI BALANCE

Karin Weissensteiner è biologa. Si è specializzata nella coltivazione, nella lavorazione e nell'impiego delle erbe spontanee. Questa sua passione l'ha portata a presiedere l'associazione ambientalista locale e a dirigere il Giardino delle erbe officinali all'interno del Convento dei Francescani a Caldaro. **Albert Fostini** è ispettore forestale in pensione, autore di libri ed esperto di medicina naturale. A turno accompagnano gli ospiti nel misterioso mondo delle erbe spontanee.



Sulle tracce delle erbe selvatiche: escursione alla scoperta delle erbe selvatiche

L'escursione sulle tracce delle erbe selvatiche prenderà il via a Longostagno e vi condurrà alla scoperta di diversi luoghi idilliaci in cui la natura fa prosperare numerose erbe selvatiche in grado di donarci benessere e salute. Lungo il cammino, Wally Pechlaner vi introdurrà al mondo delle erbe selvatiche. Presso la chiesetta di Sant'Andrea, in un'incantevole posizione, si trova l'agriturismo Zunerhof, la cui esistenza è documentata fin dal XII secolo. Qui potrete riposarvi e rifocillarvi con una nutriente pausa di mezzogiorno. Al termine, presso lo storico maso, potrete gustare tè e quark aromatizzati alle erbe selvatiche.

PERIODO/GIORNO/ORA

ogni giovedì dal 05/04 al 26/04/2018
ogni mercoledì dal 06/06 al
27/06/2018 dalle 10 alle 17

LUOGO DELL'EVENTO

Renon

PUNTO D'INCONTRO

Stazione ferroviaria Collalbo
39054 Collalbo

QUOTA DI PARTECIPAZIONE

€ 10,- a persona
evento gratuito con RittenCard
(pranzo non incluso)

PRENOTAZIONE E INFO

iscrizioni entro le 17 del giorno
precedente

Associazione turistica Renon
T 0471 356100
info@ritten.com

LE ESPERTE BALANCE

Wally Lambacher Pechlaner e Irene Eder sono due entusiaste guide naturalistiche e paesaggistiche nonché due qualificate erboriste.



Una farmacia lungo il sentiero: escursione e workshop dedicati alle erbe officinali

Le erbe officinali rappresentano una via efficace e multiforme per migliorare la propria salute, le proprie prestazioni, la propria qualità di vita. L'escursione primaverile, della durata di due ore, avvicinerà gli appassionati e gli interessati di erbe officinali a questo affascinante mondo naturale. Verranno illustrate le possibilità di utilizzo delle piante officinali nella cucina di ogni giorno e nell'alleviare dolori e disturbi. Al pranzo Balance presso il maso Niggelhof seguiranno consigli pratici per la preparazione di rimedi casalinghi e ogni partecipante creerà il proprio che potrà portare a casa come omaggio.

PERIODO/GIORNO/ORAZIONE

ogni giovedì dal 24/05 al 28/06/2018
dalle 10 alle 15

LUOGO DELL'EVENTO

Redagno

LUOGO DELL'INCONTRO

Museo Geologico
Casa Peter-Rosegger
3940 Redagno di sopra

QUOTA DI PARTECIPAZIONE

€ 10,- a persona (senza pranzo)
gratuito con GuestCard della regione
turistica

PRENOTAZIONE E INFO

iscrizioni entro le 12 del giorno
precedente

Associazione turistica di Aldino
Redagno Passo Oclini
T 0471 886800
info@aldein-radein.com

L'ESPERTA BALANCE

Brigitte Gruber è giardiniera specializzata in naturopatia e nella coltivazione di erbe officinali ed erbe selvatiche.



La natura è fonte di salute: il potere curativo delle erbe primaverili

Le erbe aromatiche impreziosiscono le pietanze quotidiane e sono al tempo stesso una fonte di energia per corpo, spirito e mente. L'effetto benefico, rilassante e curativo delle erbe officinali è noto da secoli. La primavera è la stagione ideale per iniziare una cura disintossicante e ritrovare la piena forma fisica per l'inizio dell'estate. Le piante e le erbe aromatiche che crescono spontanee a primavera sono gli ingredienti ideali per una cura primaverile. Nel corso di questa piacevole camminata, la guida naturalistica Irene Eder vi illustrerà le diverse proprietà e i tanti possibili utilizzi delle erbe primaverili. Al termine dell'escursione potrete gustare una deliziosa colazione primaverile a base di erbe aromatiche appena raccolte, servita all'agriturismo Planitzer.

PERIODO/GIORNO/ORAZIONE

ogni venerdì dal 06/04 al 25/05/2018
dalle 10 alle 14

LUGO DELL'EVENTO

Montagna

PUNTO D'INCONTRO

Parcheggio in via San Bartolomeo,
Montagna

QUOTA DI PARTECIPAZIONE

€ 10, -a persona

PRENOTAZIONE E INFO

iscrizioni entro le 12 del giorno
precedente

Destinazione turistica Castelfeder

T 0471 810231

info@castelfeder.info

L'ESPERTA BALANCE

Irene Eder è guida naturalistica e paesaggistica, guida escursionistica e grande esperta di erbe officinali e di medicina popolare.



Le erbe medicinali e le piante selvatiche locali: un tocco di salute e gusto nella cucina di tutti i giorni

Niente è tanto perfetto quanto ciò che la natura fa crescere spontaneamente. Anche le ricerche scientifiche hanno confermato che le erbe medicinali e piante selvatiche contengono preziose sostanze. Grazie a questa esperienza conoscerete le principali erbe medicinali e piante selvatiche presenti sul nostro territorio con i rispettivi vantaggi e campi di applicazione.

Oltre a molti suggerimenti sull'utilizzo a fresco, apprenderete anche il corretto metodo di raccolta, la preparazione professionale e la conservazione; oltre a ricette per la preparazione di sali, pregiati oli e tinture nonché aceti alle erbe medicinali.

(in lingua tedesca)

PERIODO/GIORNO/ORO

venerdì 11/05/2018 a Terzano
dalle 20 alle 21.30
venerdì 25/05/2018 a Meltina
dalle 20 alle 21.30

LUOGO DELL'EVENTO

Casa Raiffeisen Terzano
Via Niederthor 5
39018 Terzano

Sala Culturale di Meltina
Via Meltina 22
39010 Meltina

QUOTA DI PARTECIPAZIONE

€ 10,- a persona
partecipanti: massimo 20 persone

PRENOTAZIONE E INFO

iscrizioni entro le 12 del giorno
precedente

Associazione turistica Terzano
T 0471 257165
info@terlan.info

Associazione turistica Meltina
T 0471 668282
info@moelten.net

L'ESPERTA BALANCE

Maria Teresa Bortoluzzi è una terapeuta Kneipp qualificata nel campo della medicina popolare nonché esperta di coltivazione, preparazione e raccolta di erbe medicinali e piante selvatiche.



Armonia interiore ed esteriore attraverso una sana alimentazione: dalle erbe selvatiche all'olio di vinaccioli

Nel corso di questo workshop sulla cosmesi verde conoscerete i principi fondamentali per curare la vostra pelle in modo salutare e naturale, senza prodotti chimici. Le sostanze impiegate nella cosmesi verde provengono dall'orto, dal vigneto e dalla cucina. Mescolando al prezioso olio di vinaccioli le erbe selvatiche raccolte assieme, otterrete una crema idratante per il viso, genuina e naturale, e un balsamo per le labbra. Gusterete infine una saporita crema alle erbe aromatiche da spalmare sul pane fresco. Al termine del seminario porterete a casa con voi una crema idratante, un balsamo per la cura delle labbra e una squisita ricetta.

PERIODO/GIORNO/ORA

ogni sabato dal 07/04 al 26/05/2018
dalle 15 alle 17

LUOGO DELL'EVENTO

Cortaccia

PUNTO D'INCONTRO

39040 Cortaccia
Località Breitbach 12

in caso di bel tempo il seminario si terrà nel giardino privato di fronte alla Pizzeria Fischerhof

QUOTA DI PARTECIPAZIONE

€ 22,- a persona

PRENOTAZIONE E INFO

iscrizioni entro le 12 del giorno precedente

M 346 0114850

brigitte.giovanett@gmail.com

L'ESPERTA BALANCE

Brigitte Ebner di Cortaccia è esperta di erbe officinali e di cosmesi naturale secondo i principi di Hildegard von Bingen.

Contatti

BOLZANO

Via Alto Adige 60, 39100 Bolzano
T 0471 307000, www.bolzano-bozen.it
lun-ven ore 9-19, sa ore 9.30-18

SAN GENESIO

Schrann 7, 39050 San Genesio
T 0471 354196, www.jenesien.net
lun-ven ore 8.30-12.30

TERLANO

Piazza Dott. Weiser 2, 39018 Terlano
T 0471 257165, www.terlan.info
lun+mer+ven ore 9-12, ore 15-18
mar+gio+sab ore 9-12

APPIANO

Piazzo Municipio 1, 39057 Appiano
T 0471 662206, www.eppan.com
lun-ven ore 8.30-18
sab ore 9-13, ore 14-17
Giorni festivi ore 10-12

CALDARO

Piazza Principale 8, 39052 Caldaro
T 0471 963169, www.kaltern.com
lun-ven ore 8-12.30, ore 13.30-18
sab ore 9.30-12.30, ore 14-18
dom e giorni festivi ore 10-12

TERMENO

Via Mindelheim 10a, 39040 Termeno
T 0471 860131, www.tramin.com
lun-ven ore 8.30-12.30, ore 14-18
sab ore 9-12.30

BASSA ATESINA

CORTACCIA MAGRE CORTINA
Piazza Hptm. Schweggl 8, 39040 Cortaccia
T 0471 880100, www.suedtiroler-unterland.it
lun-ven ore 9-12, ore 15-18, sab ore 8-12

CASTELFEDER

ORA MONTAGNA EGNA SALORNO
Piazza Principale 4, 39040 Ora
T 0471 810231, www.castelfeder.info
lun-ven ore 9-12.30, ore 14-18, sab ore 9-12.30

LAIVES BRONZOLO VADENA

Via Kennedy 88, 39055 Laives
T 0471 950420, www.laives-info.it
lun-ven ore 8.30-12.30, ore 13.30-18
sab ore 9-12
Giorni festivi ore 10-12

MELTINA

Via Moeltner 1, 39010 Meltina
T 0471 668282, www.moelten.net
lun-sab ore 8.30-12.30

RENON

Via del Paese 5, 39054 Collalbo/Renon
T 0471 356100, www.renon.com
lun-ven ore 8.30-18
sab ore 8.30-12
festivi ore 10-12
FILIALE SOPRABOLZANO/RENON
Stazione treno del Renon
T 0471 345245
lun-ven ore 9-12.30, ore 15-18
sab ore 9-12.30
Giorni festivi ore 10-12

ALDINO REDAGNO PASSO OCLINI

Paese 34, 39040 Aldino
T 0471 886800, www.aldein-radein.it
lun-ven ore 8.30-12.30

MONTE CORNO

ANTERIVO SAN LUGANO TRODENA
Am Kofl 2, 39040 Trodena
T 0471 869078
www.trudnerhorn.com
lun+mer ore 8.30-12.30
FILIALE ANTERIVO
Piazza Municipio 1a, 39040 Anterivo
T 0471 88 20 77
mar+gio+ven ore 8-12.30

COLOPHON

Editore: IDM Alto Adige, Via Alto Adige 60, 39100 Bolzano

Concetto: IDM Alto Adige

Realizzazione grafica e stampa: Südtirol Druck, Cermes

Foto: IDM Alto Adige/Helmuth Rier (2), IDM Alto Adige/Christian Brecheis, IDM Alto Adige/Stefano Scatà, IDM Alto Adige/Alex Filz, San Genesio/Pixaby (2), San Genesio/Luca Guadagnini, San Genesio/Aries, Roswitha Mair (2), thres, Terlano/Georg Mayr, MGM/Alex Filz, Albergo Steinegger, Appiano/Helmuth Rier (2), Appiano/Marion Lafogler (3), Appiano/Friede Blickle, Caldaro/Helmuth Rier, Federazione protezionisti Caldaro, Monika Carli Battisti, Termeno/Dietmar Mitterer Zublasing (4), Termeno/allesfoto/Klaus Peterlin, Termeno/Siglinde Enderle Mahlkecht, IDM Alto Adige/Tiberio Sorvillo, Castelfeder/Marion Lafogler (3), Castelfeder/Berggasthof Dorfner (2), Laives/Josef Held, Madita, Kohl, Aldino-Radino/Kathrin Ulm, Siegfried Unterkircher, Aldino-Radino/Manuela Tessaro, Gruppo coltivatori del "Caffè di Anterivo, Bassa Atesina/Albert Ceolan (2), IDM Alto Adige/Ralf Kreuels, MGM/Damian Pertoll, IDM Alto Adige/Andreas Marini

Tutti i diritti riservati. Salvo modifiche.





IDM Alto Adige
Via Alto Adige 60
39100 Bolzano

Tutte le esperienze Balance Alto Adige
www.suedtirol.info/balance