



Esperienze Balance

Da aprile a giugno
e da settembre a ottobre



RENON · APPIANO · CALDARO · TERMENO E BASSA ATESINA
ALDINO E PARCO NATURALE MONTE CORNO

Südtirol · Alto Adige
Balance



COLOPHON

Editore: IDM Alto Adige

Concetto: IDM Alto Adige

Concetto grafico: evoq

Realizzazione grafica e stampa: Südtirol Druck

Foto: IDM Alto Adige/Alex Filz, Henryk Berlet,
Marion Lafogler, Helmuth Rier, Lisa Maria Kager,
Frieder Blickle, Karin Bauer, Siegfried Unterkircher

Località energetica sulle pag. 22-23: Lago del Colle ad Aldino

Ritrovare l'armonia in Alto Adige

Avete mai ascoltato con attenzione il ronzio di un'ape?
O abbracciato un antico larice percependone l'energia?
Avete mai meditato intrecciando vimini? In vacanza
ci sono molti modi per rilassarsi. Alto Adige Balance vi
propone il relax abbinato a esperienze mai vissute prima.

Oltre quaranta esperti, dalla Val Venosta a Bolzano
fino alle Dolomiti, hanno creato un programma pensato
per avvicinarvi a uno stile di vita più lento e consapevole,
tipico altoatesino. Lontani dalla frenesia quotidiana,
vi immergerete in esperienze del tutto nuove e imparerete
a riconoscere le cose davvero importanti nella vita.

Nei luoghi carichi di energia positiva dell'Alto Adige, potrete
rigenerarvi con piacevoli attività nel silenzio della natura,
respirando a pieni polmoni l'aria pura e gustando prodotti
genuini. Una breve pausa con benefici a lungo termine:
anche dopo la vacanza, l'energia positiva accumulata
vi aiuterà a vivere con più consapevolezza la vita
di tutti i giorni.



**Consigli
per
staccare
la spina**

Sorridere fa bene all'umore

Ovunque e in ogni momento – un sorriso ci sta sempre: tira su il morale e ci influenza positivamente. Quindi cosa aspetti ancora? Tira su gli angoli della bocca!

Masticare bene per digerire meglio

Presta attenzione alla tua masticazione: masticare per 30 volte favorisce la produzione di enzimi importanti per la digestione.

Saper dire anche “no”

Non occorre dire sempre “sì” per essere apprezzati dagli altri. Di tanto in tanto non c'è niente di male a respingere una richiesta.

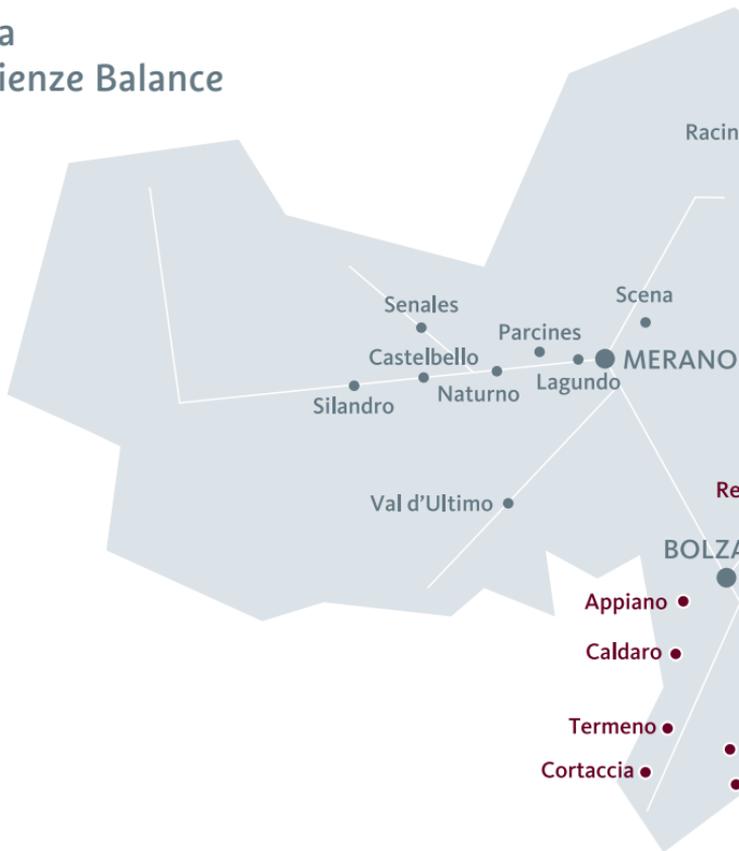
Respirare in maniera consapevole

Lo facciamo in media 18.000 volte al giorno. Con ogni respiro immettiamo nuova vita nel nostro corpo e lo liberiamo dalle sostanze inquinanti con l'espiazione. Respirare profondamente aiuta a calmarci.

Muoversi senza macchina

Lasciare ferma la macchina durante le tue vacanze in Alto Adige non è stato mai così facile! Con la Mobilcard Alto Adige è possibile utilizzare illimitatamente tutti i mezzi pubblici del Trasporto Integrato Alto Adige.
www.mobilcard.info

Panoramica delle esperienze Balance





es

Colle Isarco

Valle Aurina

VIPITENO

Campo Tures

Terento

Naz-Sciaves

BRESSANONE

Luson

BRUNICO

Villabassa

CHIUUSA

Funes

Laion

Dolomiti Val Gardena

non

ANO

Nova Ponente

Aldino

Trodene

Anterivo

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

Primavera

Il potere curativo del miele e dell'aria alveare: Una giornata dedicata alle api ed al loro "oro dolce"	Renon	06/05-24/06/2019 ogni lunedì	p. 10
Respirare tra i pini mughi e Dolomiti: Sulle tracce di un prodotto naturale	Renon	05/06-26/06/2019 ogni mercoledì	p. 11
Una giornata in giardino del castello Hocheppan: Alla ricerca dell'erba	Appiano	11/04-27/06/2019 ogni giovedì	p. 12
Esperienza sensoriale nel bosco di Monticolo: Il cammino sensoriale con deliziose ricette	Appiano	24/04; 29/05 e 12/06/2019	p. 13
Alla riscoperta di antichi mestieri artigianali: l'intreccio dei vimini per raggiungere la pace interiore	Caldaro	03/04-26/06/2019 ogni mercoledì	p. 14
Naturopatia per tutti: Il nuovo benessere	Termeno	02/04-25/06/2019 ogni martedì	p. 15
Sentirsi bene con il percorso Kneipp: Prendersi cura di sé	Cortaccia	04/04-27/06/2019 ogni giovedì	p. 16

Ritorno alle origini con la quiete: Vivere a stretto contatto con la natura	Aldino-Redagno	02/05-23/05/2019 ogni giovedì	p. 17
Ritorno alle origini con la quiete: Riscoprire la vecchia conoscenza	Anterivo e Trodena	07/05-28/05/2019 ogni martedì	p. 18

Autunno

Ritorno alle origini con la quiete: Riscoprire la vecchia conoscenza	Anterivo e Trodena	17/09-08/10/2019 ogni martedì	p. 19
Ritorno alle origini con la quiete: Vivere a stretto contatto con la natura	Aldino-Redagno	19/09-10/10/2019 ogni giovedì	p. 20



Il potere curativo del miele e dell'aria alveare: Una giornata dedicata alle api ed al loro „oro dolce“

Periodo: 06/05-24/06/2019

ogni lunedì dalle 10 alle 16

Luogo: Renon

Ritrovo: ore 10 alla stazione di Collalbo (capra)

e ore 10.30 alla stazione di Soprabolzano

Quota di iscrizione: da € 20 a persona, con RittenCard da € 10 a persona (pranzo incluso, ingresso al museo non incluso)

Info & prenotazione: entro le 9 il lunedì

T +39 0471 356 100 • info@renon.com

L'apiterapia – una possibilità unica per promuovere il proprio benessere. Scoprite il potere curativo dell'aria alveare: con ogni battito d'ali, i benefattori che ronzano nell'alveare creano quest'aria speciale, sana e profumata, che rafforza il sistema immunitario e allevia diversi disturbi come l'emicrania, l'asma e le allergie. L'apicoltore biologico Paul Rinner farà con voi alcuni esercizi di respirazione che ne intensificheranno l'effetto benefico e vi racconterà delle api e dei loro prodotti. L'Hotel Rinner prepara una selezione di piatti a base di miele e ingredienti locali e, nel vicino museo dell'apicoltura Plattner-Bienenhof, numerosi reperti storici vi raccontano la storia e lo sviluppo dell'apicoltura e la vita dei contadini nei secoli passati.

L'ESPERTO BALANCE

Paul Rinner - apicoltore biologico

Respirare tra i pini mughi e Dolomiti: Sulle tracce di un prodotto naturale

Periodo: 05/06–26/06/2019
ogni mercoledì dalle 9 alle 16

Luogo: Renon

Ritrovo: ore 09.00 alla stazione di Collalbo
o 09.20 alla stazione a valle di Tre Vie della
Cabinovia Corno del Renon

Quota di iscrizione: € 10 a persona, libero con
RittenCard (cabinovia non inclusa, senza pranzo)

Info & prenotazione: entro le 17 il martedì

T +39 0471 356 100 • info@renon.com

Si prega di portare con sé qualcosa da
mangiare!



Prendete la funivia del Corno del Renon fino alla Cima Lago Nero, dove vi aspettano aria fresca di montagna e un panorama meraviglioso. L'escursione conduce attraverso i prati alpini in fiore fino all'Alpe di Barbiano, dove si trova la rustica distilleria di pino mugho. Il proprietario Meinrad Rabensteiner offre una panoramica sulla produzione biologica tradizionale dell'olio di pino mugho e di cembro, due tesori delle Alpi che hanno un effetto calmante, antinfiammatorio ed espettorante sulle vie respiratorie. In un paesaggio montano da sogno e con il profumo di pino mugho nelle narici è ancora più facile respirare e rilassarsi. E anche sentire un certo languorino. Al rifugio Feltuner Hütte, il pino mugho diventa il protagonista di piatti deliziosi che stuzzicano il gusto e la vista, oltre che l'olfatto.

L'ESPERTO BALANCE

Meinrad Rabensteiner - produttore di olio di pino mugho e di cembro



Una giornata in giardino del castello Hocheppan: Alla ricerca dell'erba

Periodo: 11/04-27/06/2019

ogni giovedì dalle 9 alle 13

Luogo: Castello Hocheppan | Missiano

Ritrovo: Predonico | Appiano

Quota di iscrizione: € 15 a persona

Info: T +39 0471 662 206 • info@eppan.com

Iscrizioni entro il giorno precedente

Durante una visita guidata nel giardino con l'esperta Hildegard imparerete tutti i tipi delle piante e delle erbe siccome informazioni sul potere. Una breve escursione nella natura vi porta al castello di Hocheppan, dove potrete conoscere le origini, gli effetti e l'uso delle piante medicinali medievali nel giardino del castello rispetto all'attuale giardino delle erbe aromatiche. Verrete a conoscere l'antico giardino in rispetto al giardino presente. In seguito ognuno può produrre un Aceto di spezie personale o un balsamo naturale per le mani secondo le proprie idee e tracciare con tutti i sensi le forme, i colori e gli odori più diversi. Infine, nella taverna del castello, con una vista panoramica unica sulla valle dell'Adige e sull'Überetsch, vi attende uno spuntino salutare.

L'ESPERTA BALANCE

Hildegard Kreiter - istruttrice Kneipp, esperta di erbe aromatiche e autrice di libri

Esperienza sensoriale nel bosco di Monticolo: Il cammino sensoriale con deliziose ricette

Periodo: 24/04; 29/05 e 12/06/2019
dalle 9 alle 14

Luogo: Monticolo | Appiano

Ritrovo: Grande parcheggio

Monticolo | Appiano

Quota di iscrizione: € 39 a persona

Info: T +39 0471 662 206 • info@eppan.com

Iscrizioni entro il giorno precedente



La natura è la nostra farmacia verde, la nostra fonte di alimenti e il luogo dove rilassarci e ritrovare il benessere. Durante una passeggiata, l'esperto Alberto Fostini vi spiegherà i segreti della natura, vi racconterà antichi aneddoti e vi darà consigli utili per stimolare i propri sensi. Successivamente la vostra guida alpina Martina Sparer vi spiegherà in che modo il potere curativo delle piante, insieme alla giusta attività fisica, al relax e a una sana alimentazione, vi possono aiutare a migliorare il vostro benessere psicofisico. Potete addirittura "tuffarvi" nel bosco e vivere l'esperienza della Forest Therapy. Abbracciate gli alberi, annusate i fiori nel campo, chiudete gli occhi e ascoltate il rumore del vento, sentite l'erba sotto i vostri piedi. Toccate la superficie dei sassi, assaporate i frutti di bosco appena raccolti. L'attenzione per la natura calma i sensi internamente. Si apre la meraviglia e lascia di nuovo entrare la vita. Di seguito potete gustare il delizioso menu a base d'erbe preparato dallo noto chef stellato Herbert Hintner nell'unico ambiente del bosco.

GLI ESPERTI BALANCE

Herbert Hintner - chef stellato al ristorante "Zur Rose" a S. Michele | Appiano. Martina Cologna - padrona di casa all' Naturhotel Seehotel Sparer al Lago di Monticolo ed esperta per il bagno del bosco. Alberto Fostini - guida escursionistica qualificata, esperto in diverse terapie naturali e autore di libri



Alla riscoperta di antichi mestieri artigianali: l'intreccio dei vimini per raggiungere la pace interiore

Periodo: 03/04-26/06/2019

ogni mercoledì dalle 14 alle 18

Luogo: Museo provinciale del vino

Ritrovo: Tourist-info Caldaro al Lago in piazza Principale

Quota di iscrizione: € 15 a persona a partire da 14 anni

Info: T +39 0471 963 169 • info@caldaro.info

Iscrizioni entro il giorno precedente

L'utilizzo dei vimini in viticoltura ha una tradizione molto lunga. Oggi i giovani rami del salice vengono impiegati sia per legare le viti che nella realizzazione di diversi oggetti. Intrecciare i vimini è di fatto una vera e propria arte che richiede particolare manualità, delicatezza, ma soprattutto calma. La nostra cestaia vi introduce nel magico mondo di questa antica tradizione invitandovi a testare personalmente le vostre abilità e a percepire tutta l'energia che sprigiona questa forma di meditazione. L'oggetto realizzato sarà un bellissimo ricordo da portare con sé a casa. Nel corso di una breve visita al Museo provinciale del vino scoprite inoltre il ruolo del vinco in viticoltura nonché la straordinaria forza benefica delle lacrime di vite in primavera.

L'ESPERTA BALANCE

Monika Carli Battisti - agricoltrice e maestra cestaia entusiasta

Naturopatia per tutti: Il nuovo benessere

Periodo: 02/04-25/06/2019

ogni martedì dalle 10 alle 15

Luogo: Termeno, Rio Valle dell'inferno e
Zoggerwiese

Ritrovo: Tourist-info Termeno

Quota di iscrizione: € 10 a persona
a partire da 14 anni

Info: T +39 0471 860 131 • info@tramin.com

Iscrizioni entro le ore 17,30 del giorno
precedente



Durante questa passeggiata scoprite molte cose interessanti sulla molteplicità del mondo animale e vegetale di Termeno e dintorni. La guida vi parla dello stretto legame che esiste tra uomo e natura e di proprietà e usi di molte piante medicinali, nonché dell'impiego di erbe selvatiche in cucina, con cui preparate insieme alcune creme da spalmare sul pane. Rimaste stupiti di quanto, già in tempi antichi, si sapesse su come disintossicare e rafforzare il corpo con i principi attivi delle piante. Inoltre raccogliete qualche informazione interessante sull'oroscopo celtico: gli alberi non mentono e per ognuno c'è quello giusto. Questa passeggiata vi rende consapevoli di quanto i quattro elementi della natura – terra, acqua, sole e aria – influiscano sul nostro equilibrio interiore e sulla vostra salute.

L'ESPERTO BALANCE

Alberto Fostini - guida escursionistica qualificata, esperto in diverse terapie naturali e autore di libri



Sentirsi bene con il percorso Kneipp: Prendersi cura di sé

Periodo: 04/04-27/06/2019

ogni giovedì dalle 14 alle 18

Luogo: Percorso Kneipp di Magrè

Ritrovo: Piazza San Martino a Cortina

Quota di iscrizione: € 10 a persona,

gratuito con la GuestCard locale

Info: T +39 0471 880 100

info@suedtiroler-unterland.it

Iscrizioni entro le ore 10 il giovedì

Trovare il proprio ritmo con una camminata tranquilla fra i meleti e vigneti. Con ogni passo lasciarci alle spalle il nostro tran tran quotidiano. Respiro dopo respiro assimilare la forza della natura. I 5 pilastri, movimento, acqua, erbe medicinali, alimentazione e ordine di vita, vengono assimilati durante questa piacevole camminata. Passando fra antichi e tipici paesini vinicoli arrivate al piccolo e grazioso percorso Kneipp di Magrè. Lanciando uno “Juchizer”, un'esclamazione di gioia, ritrovate il rilassamento e la gioia di vivere. Con vari trattamenti offerti dopo il percorso Kneipp rilassate il vostro corpo e rafforzate il vostro sistema immunitario. Alla fine vi rinvigorete con delle piccole prelibatezze dalla natura. Dopo questo pomeriggio tornate alla vostra vita quotidiana riposati, contenti e soddisfatti grazie al metodo salutare olistico di Sebastian Kneipp.

L'ESPERTA BALANCE

Brigitte Pircher Zelger - istruttrice Kneipp esperta di Nordig Walking Basic, agricoltrice

Ritorno alle origini con la quiete: Vivere a stretto contatto con la natura

Periodo: 02.05.–23.05.2019

ogni giovedì dalle 13 alle 16.30

Luogo: Aldino-Redagno

Ritrovo: Maso Schor, Aldino

Quota di iscrizione: € 10 a persona,

gratuito con la GuestCard locale

Info: T +39 0471 886 800

info@aldein-radein.com

Iscrizioni entro le 12.30 il mercoledì



Sentire le energie curative in una natura da sogno, immersi nella tradizione e nella vita rurale. In che modo? Facendo una passeggiata tranquilla in mezzo alla natura con le due contadine Rita e Siegfried dal maso biologico Schorn al maso Wöser. Si scoprono gli elementi curativi naturali secondo Sebastian Kneipp e le prelibatezze – latte e ricotta – dell'oasi Lerch, situata all'ingresso della Gola del Bletterbach – uno dei gioielli naturali dichiarati parte del Patrimonio Mondiale UNESCO

LE ESPERTE BALANCE

Rita Bodner - agricoltrice, istruttrice del metodo Kneipp und esperta di terapie naturali.

Siegfried Stocker - agricoltrice



Ritorno alle origini con la quiete: Riscoprire la vecchia conoscenza

Periodo: 07/05–28/05/2019

ogni martedì dalle 10 alle 13:30

Ritrovo e luogo: Centro visite Monte Corno

a Trodena nei giorni 07/05 e 21/05

Piazza del Municipio ad Anterivo

nei giorni 14/05 e 28/05

Quota di iscrizione: € 15 a persona,

gratuito con la GuestCard locale

Info: T +39 0471 869 078 • T +39 0471 882 077

iscrizioni entro le 12:30 il lunedì

Durante un'escursione nel cuore del Parco naturale Monte Corno lasciate alle spalle la vita quotidiana e assorbite l'energia curativa della natura. Accompagnati da "Morelweibele Geli" e Annelies Kneiss – due floresperte – conoscerete la biodiversità delle piante dei nostri prati e boschi e i loro effetti benefici su corpo, mente e anima. Riscoprite le antiche conoscenze erboristiche dei nostri antenati e sperimentate quanto sia facile raggiungere il benessere con l'aiuto della natura e arricchire la propria alimentazione con erbe naturali, sane e piene di energia solare. Degustando i prodotti tipici locali potrete viziare il vostro palato con sapori nuovi e, con i prodotti alle erbe da voi stessi preparati, potete portarvi a casa un po' della natura riscoperta.

LE ESPERTE BALANCE: Angelika Maria Gschnell (Morèlweibele Geli) - esperta della FNL-Kräuter-Akademie austriaca (Accademia delle Erbe e per uno stile di vita naturale) e membro dei floresperti altoatesini. Annelies Kneissl - esperta della FNL-Kräuter-Akademie austriaca (Accademia delle Erbe e per uno stile di vita naturale)

Ritorno alle origini con la quiete: Riscoprire la vecchia conoscenza

Periodo: 17/09–08/10/2019

ogni martedì dalle 10 alle 13.30

Ritrovo e luogo: Centro visite Monte Corno

a Trodena nei giorni 17/09 e 01/10

Piazza del Municipio ad Anterivo

nei giorni 24/09 e 08/10

Quota di iscrizione: € 15 a persona,

gratuito con la GuestCard locale

Info: T +39 0471 869 078 • T +39 0471 882 077

iscrizioni entro le 12.30 il lunedì



Durante un'escursione nel cuore del Parco naturale Monte Corno lasciate alle spalle la vita quotidiana e assorbite l'energia curativa della natura. Accompagnati da “Morelweibele Geli” e Annelies Kneiss – due floresperte – conoscerete la biodiversità delle piante dei nostri prati e boschi e i loro effetti benefici su corpo, mente e anima. Riscoprite le antiche conoscenze erboristiche dei nostri antenati e sperimentate quanto sia facile raggiungere il benessere con l'aiuto della natura e arricchire la propria alimentazione con erbe naturali, sane e piene di energia solare. Degustando i prodotti tipici locali potrete viziarvi il vostro palato con sapori nuovi e, con i prodotti alle erbe da voi stessi preparati, potete portarvi a casa un po' della natura riscoperta.

LE ESPERTE BALANCE: Angelika Maria Gschnell (Morèlweibele Geli) - esperta della FNL-Kräuter-Akademie austriaca (Accademia delle Erbe e per uno stile di vita naturale) e membro dei floresperti altoatesini. Annelies Kneissl - esperta della FNL-Kräuter-Akademie austriaca (Accademia delle Erbe e per uno stile di vita naturale)



Ritorno alle origini con la quiete: Vivere a stretto contatto con la natura

Periodo: 19/09-10/10/2019

ogni giovedì dalle 13 alle 16,30

Luogo: Aldino-Redagno

Ritrovo: Maso Schor, Aldino

Quota di iscrizione: € 10 a persona,
gratuito con la GuestCard locale

Info: T +39 0471 886 800

info@aldein-radein.com

Iscrizioni entro le 12,30 il mercoledì

Sentire le energie curative in una natura da sogno, immersi nella tradizione e nella vita rurale. In che modo? Facendo una passeggiata tranquilla in mezzo alla natura con le due contadine Rita e Siegfried dal maso biologico Schorn al maso Wöser. Si scoprono gli elementi curativi naturali secondo Sebastian Kneipp e le prelibatezze – latte e ricotta – dell'oasi Lerch, situata all'ingresso della Gola del Bletterbach – uno dei gioielli naturali dichiarati parte del Patrimonio Mondiale UNESCO

LE ESPERTE BALANCE

Rita Bodner - agricoltrice, istruttrice del metodo Kneipp und esperta di terapie naturali.

Siegfried Stocker - agricoltrice

Contatti

Tourist-info Renon

39054 Collalbo
T +39 0471 356 100 • www.renon.com
lun-ven, ore 8-18 • sab, ore 8.30-12
festivi, ore 10-12

Tourist-info Renon a Soprabolzano

Stazione treno del Renon
T +39 0471 345 245
lun-ven, ore 9-12.30 e 15-18
sab, ore 9-12.30 • festivi, ore 10-12

Tourist-info Appiano

Piazza Municipio 1 • 39057 Appiano
T +39 0472 765 325 • www.eppan.com
da novembre a marzo: lun-giov, ore 8.30-17
ven, ore 8.30-12.30
da aprile a ottobre: lun-ven, ore 8.30-18
sab, ore 9-13 e 14-17
festivi, ore 10-12

Tourist-info Caldaro

Piazza Principale 8 • 39052 Caldaro
T +39 0471 963 169 • www.kaltern.com
lun-ven, ore 8-12.30 e 13.30-18
sab, ore 9.30-12.30 e 14-18
festivi, ore 10-12

Tourist-info Termeno

Via Mindelheim 10a • 39040 Termeno
T +39 0471 860 131 • www.tramin.com
lun-ven, ore 8.30-12.30 e 14-18
sab, ore 9-12.30

Tourist-info Bassa Atesina

CORTACCIA MARGÉ CORTINA
Piazza Hptm. Schweiggel 8 • 39040 Cortaccia
T +39 0471 880 100
www.suedtiroler-unterland.it
lun-ven, ore 9-12 e 15-18 • sab, ore 8-12

Tourist-info Aldino Redagno Passo Oclini

Paese 34 • 39040 Aldino
T +39 0471 886 800 • www.aldein-radein.it
lun-ven, ore 8.30-12.30

Tourist-info Monte Corno

ANTERIVO SAN LUGANO TRODNA
Am Kofl 2 • 39040 Trodena
T +39 0471 869 078 • www.trudnerhorn.com
lun-ven, ore 8.30-12.30

FILIALE ANTERIVO:

Piazza Municipio 1c • 39040 Anterivo
T +39 0471 882 077
lun-ven, ore 8-12.30