

Alto Adige Balance – Trova il tuo percorso in Valle Isarco

Dettagli del programma in elaborazione

Vipiteno e dintorni

Periodo: dal 28 maggio al 26 giugno

- Il martedì: percorso meditativo fino alla sorgente di forza della cascata Moassl con l'esperta di bioenergetica Martina Saxl
- Il mercoledì: escursione rilassante sulla terrazza assolata di Vipiteno con l'esperta in bionaturapatia ed omeopatia dottoressa Helene Egger
- Il giovedì: percorso erboristico “La radice pregiata - Ginseng delle Alpi” nell'area per il tempo libero Monte Cavallo con l'esperta di erbe officinali Veronika Trenkwalder.
- Il venerdì: “In forma nell'estate montana” esercizi di forza e resistenza nei prati con il personal trainer e nutrizionista Matthias Volgger
- La domenica: “Sicuri lungo i percorsi” - Escursione nei posti più energetici intorno a Vipiteno con consigli pratici sulla sicurezza nelle escursioni con la guida escursionistica Martin Martinelli.
- Il giovedì: dal 9 al 23 giugno
Psiche montana – Riflessioni nelle zone alpine con la guida alpina e psicologo Pauli Trenkwalder.

Racines, Ridanna e Val Giovo

Periodo: dal 2 maggio al 29 giugno

- Il lunedì: escursione con “tutti i sensi” e informazioni sulle proprietà delle erbe della regione con la guida Sabrina
- Il martedì: escursione sulla respirazione alla malga Ontratt della Val Giovo con preparazione finale del pane accompagnati dall'insegnante di wellness Kathrin Rainer e dall'appassionato cuoco Hannes Rainer
- Il mercoledì: passeggiata Kneipp lungo il torrente di Mareta a Ridanna con la salutista ed esperta del metodo Kneipp, Monika Engl.
- Il venerdì: escursione attraverso la potente sorgente d'acqua “Gilfenklamm” - sentire l'energia spirituale dell'acqua attraverso tutti i sensi, con la salutista ed esperta del metodo Kneipp, Monika Engl

Bressanone e dintorni

Periodo: dal 1° maggio al 5 giugno

- Il martedì: allenamento di corsa con consigli pratici a Bressanone con l'esperto di corsa Christian Jocher
- Il martedì: esercizi di movimento e respirazione nel signorile giardino dell'Hotel Elefante con il maestro di Shaolin Qi Gong Rudolf Braunhofer

- Il mercoledì: percorso erboristico a Spelonca con Christiane Gruber
- Il giovedì: escursione in luoghi mistici e ricaricanti nella zona di Bressanone con Margareta Fuchs Helena Graf
- Il giovedì: percorso Kneipp nella zona di Bressanone e Novacella con Helena Graf
- Il venerdì: sguardo sul concetto complessivo di vita del sacerdote e naturopatista Sebastian Kneipp nel centro Kneipp della clinica dottor von Guggenberg
- Il sabato: “Lasciarsi andare” - esercizi fisici con musica con Sonja Seppi

Luson

Periodo: dal 10 aprile al 30 giugno

- Il martedì: percorso erboristico sulla malga di Luson con lavorazione finale di erbe con l'erborista Herta Grünfelder
- Il mercoledì: Escursione all'alba sull'Astjoch della malga di Luson con la guida escursionistica Herbert Hinteregger
- Il giovedì: “Cerimonia della sudorazione”, rituale di purificazione del corpo, dell'anima e dello spirito presso il Naruthotel Lusnerhof di Luson con la Life Coach Christina Lechner
- Il venerdì: escursione nel bosco con lezione di respirazione e assaggi di formaggi con la guida forestale e escursionistica Raimund Federspieler

Chiusa e dintorni

Periodo: dal 29 maggio al 26 giugno

- Il lunedì: “Movimento e spiritualità” - percorso dell'attenzione sulla via pellegrina fino a Sabiona con la Life Coach ed esperta in rituali Monika Engl
- Il martedì: escursione all'alba sulla malga di Villandro con la Life Coach ed esperta in rituali Monika Engl
- Il mercoledì: “Viaggio spirituale nel passato” - Giro storico panoramico attraverso la cittadina di Chiusa e luoghi particolari e spirituali con la guida naturalistica e paesaggista Uwe Ringleb
- Il giovedì: escursione alle cascate di Barbiano con leggende sulle acque di Barbiano e uno sguardo sul concetto complessivo del metodo Kneipp con le esperte Rosmarie Rabanser Gafriller e Elisabeth Sagmeister Prader
- Il venerdì: “Vendemmia – aneddoti spiritosi tratti dalla letteratura e dalla natura” - escursione sulla strada del vino Leitacher con approfondimenti della letteratura e della poesia nel mondo letterario di poeti e cantori con la guida professionale in natura e paesaggio, Uwe Ringleb

Valle delle Dolomiti di Funes

Periodo: dal 2 maggio al 24 giugno

- Il lunedì: escursione ispirativa sul lato soleggiato della val di Funes con il maestro naturalista Stefan

Maria Braitto

- Il martedì: scuola di respirazione, ginnastica e movimento ai piedi del Geisler di Funes con il maestro naturalista Stefan Maria Braitto
- Il mercoledì: escursione meditativa lungo la vena di forza “Dorso santo di Santa Maddalena” con il maestro naturalista Stefan Maria Braitto
- Il venerdì: escursione di motivazione nel luogo di forza “cascate Flitzer” con il maestro naturalista Stefan Maria Braitto

Laion

Periodo: dal 14 maggio al 15 giugno

- Il martedì: percorso Kneipp “Naturopatia secondo Sebastian Kneipp” a Laion con la salutista e esperta del metodo Kneipp Monika Engl
- Il mercoledì: escursione delle erbe selvatiche “Vitalità in primavera” a Laion con la maestra in erboristeria e metodi naturali Waltraud Scherlin Wendt
- Il giovedì: escursione “vivere la natura” con assaggio finale di prodotti artigianali naturali con la guida escursionistica Helmuth Grünberger
- Il venerdì: escursione in luoghi di forza “5 mila passi verso il benessere” con l'istruttrice di Pilates e sportiva Gerlinde Vikoler