



# Esperienze Balance

Da aprile a giugno  
e da settembre a novembre

VIPITENO-RACINES · BRESSANONE E NAZ-SCIAVES ·  
LUSON · CHIUSA

Südtirol · Alto Adige  
**Balance**



#### COLOPHON

Editore: IDM Alto Adige

Concetto: IDM Alto Adige

Concetto grafico: evoq

Realizzazione grafica e stampa: Kraler Druck+Grafik, Bressanone/Varna

Foto: IDM Alto Adige/Alex Filz, Wolfgang Gafriller, Henryk Berlet, Alfred Tschager,

Herta Maria Nagler, Hannes Niederkofler, APT Racines

Località energetica sulle pag. 22-23: Laghetto „Wackerer Lacke“ sulla Plose

## 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.

A dark red mug with a white handle and a white text box containing the text 'Consigli per staccare la spina'. The mug features a repeating pattern of white line-art botanical illustrations, including various leaves, stems, and clusters of small flowers or berries. The text box is positioned on the right side of the mug's body.

**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.

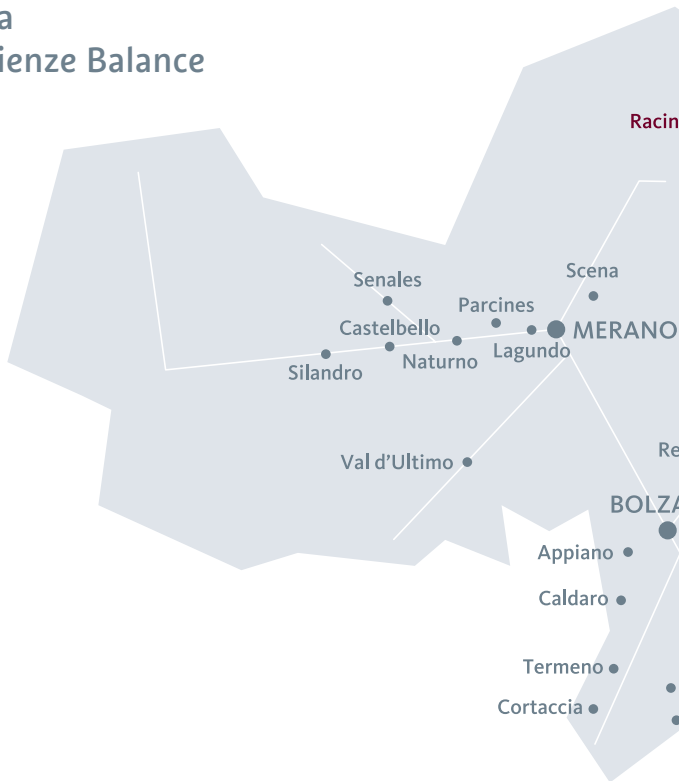
### **Respirare in maniera consapevole**

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](http://www.mobilcard.info)

## Panoramica delle esperienze Balance





Trodena  
Anterivo

Tutte le esperienze Balance Alto Adige  
su [www.suedtirolo.info/balance](http://www.suedtirolo.info/balance)

## Primavera

Esperienza di piacere e salute con tutti i sensi	Racines	16/05-27/06/2019 ogni giovedì	p. 10
I fiori e le erbe aromatiche: Godersi la natura e accendere tutti i sensi	Vipiteno	18/05-22/06/2019	p. 11
Sulle tracce di un elemento vitale speciale Bressanone: Lasciate scorrere l'energia con l'acqua	Bressanone	22/04-19/05/2019 ogni sabato	p. 12
Acqua ed erbe: La natura affascinante	Naz-Sciaves	23/04-15/05/2019 ogni martedì	p. 13
Escursione all'alba e saluto al sole: Buongiorno	Luson	10/04-26/06/2019 ogni martedì	p. 14
Il solstizio d'estate 2019: Crescere – maturare – vivere	Luson	21/06/2019 seminario giornaliero	p. 15
Bagno del bosco: Alla scoperta della forza e delle energie della natura	Chiusa	19/04-17/05/2019	p. 16



## Autunno

---

Torna alle origini: Vivere in armonia con la natura	Racines	19/09–31/10/2019 ogni giovedì	p. 17
Tempo per sè stesso: Dal sentiero dei larici fino alla cascata	Vipiteno	21/09–12/10/2019 ogni sabato	p. 18
La meraviglia del tramonto: Bagno nel bosco con vista sulle "montagne infuocate"	Luson	30/09–03/11/2019 ogni mercoledì	p. 19
La maga della malga di Luson: Un'escursione nel mito della malga di Luson	Luson	30/09–03/11/2019 ogni sabato	p. 20

---



## Esperienza di piacere e salute con tutti i sensi

Periodo: 16/05-27/06/2019, ogni giovedì  
dalle 10 alle 16

Luogo dell'evento: Val Giovo

Punto d'incontro: Val di Sopra/Val Giovo, Maurerhof

Quota di partecipazione: € 10 a persona, gratuito con l'activeCard (pasti e degustazioni sono esclusi)

Prenotazione e info: T +39 0472 760 608  
info@racines.info

Concedetevi una pausa di piacere e salute con un viaggio multisensoriale e gastronomico nel mondo delle erbe, del bosco e della cucina dell'Ungererhof. Durante un'escursione attraverso il silenzio della natura della Val Giovo, visiterete un mulino in Val Giovo, raccoglierete varie erbe selvatiche e vi fortificherete con una bevanda energetica di primavera. Presso il maso Ungererhof apprezzerete equilibrati piatti primaverili e, sulla via del ritorno attraverso il bosco, vi immergerete nell'atmosfera della natura grazie alla guida esperta di Monika Engl. Tornerete da questa escursione rilassati e arricchiti da nuove esperienze.

### L'ESPERTA BALANCE:

Monika Engl - "Imparare dalla vita" è il motto di Monika Engl, esperta di Kneipp e allenatrice della salute, lieta di trasmettere le sue preziose esperienze e conoscenze, prestando attenzione a totalità, accuratezza e rispetto.

## I fiori e le erbe aromatiche: Godersi la natura e accendere tutti i sensi

Periodo: 18/05; 01/06; 15/06 e 22/06/2019  
dalle 10 alle 18

Luogo dell'evento: S. Giacomo/Val di Vize  
Punto d'incontro: S. Giacomo/Val di Vize, Caserma  
dei vigili del fuoco

Quota di partecipazione: € 12,50 a persona, gratuito  
con l'activeCard

Prenotazione e info: T +39 0472 765 325  
info@vipiteno.com

Si consiglia abbigliamento tecnico



Passeggiate tranquillamente e senza grandi difficoltà lungo la strada forestale in direzione “Aue”. Qui raccogliete diversi fiori ed erbe aromatiche. Li lavorerete, immersi nella natura, per ottenere creme e unguenti, così come liquori saporiti con la guida dell'esperto Martin Martinelli. Scoprite così quanti ingredienti la natura ci regala e di come poterli usare al meglio per il vostro benessere.

### L'ESPERTO BALANCE:

Martin Martinelli - È sempre alla ricerca dell'esperienza sensoriale in contatto con la natura. È riuscito quindi a trasformare la sua più grande passione in una professione ed esercita come accompagnatore escursionistico.



## Sulle tracce di un elemento vitale speciale: Lasciate scorrere l'energia con l'acqua

Periodo: **22/04-19/05/2019**, ogni sabato  
dalle 10 alle 15

Luogo dell'evento: **Impianto Kneipp, Varna**  
Punto d'incontro: **Varna, parcheggio Liedl nelle  
vicinanze della chiesa di Varna**

Quota di partecipazione: **€ 15 a persona** (max. 16  
partecipanti)

Prenotazione e info: **T +39 0472 275 252**  
**info@brixen.org**

L'acqua è vita! Entrate in contatto con la natura e seguite le tracce di due corsi d'acqua: il rio Scaleres e il rio Spelonca. Il flusso dell'acqua vi libera la mente, sentite l'effetto che il suo suono ha su di voi e insieme all'esperta Christiane Gruber imparate a conoscere i metodi e rimedi naturali che giovano alla salute e al corpo. Dal verde benefico del bosco vi incamminate verso le rovine Salern, dove vi attende un'eccellente degustazione d'acqua guidata dal sommelier dell'acqua Kuno Prey.

### **GLI ESPERTI BALANCE:**

Christiane Gruber - consulente della salute diplomata, esperta di aromatiche FNL, esperta di alimentazione e aromatiche a base di prodotti integrali. Kuno Prey - sommelier dell'acqua

## Acqua ed erbe: La natura affascinante

Periodo: 23/04-15/05/2019, ogni martedì  
dalle 10 alle 15  
Luogo dell'evento: Naz-Sciaves  
Punto d'incontro: Naz, Piazza del paese  
Quota di partecipazione: € 15 a persona (max. 16  
partecipanti)  
Prenotazione e info: T +39 0472 415 020  
info@naz-sciaves.info



Passeggiate oltre i biotopi del bellissimo altopiano di Naz-Sciaves e, con un po' di fortuna, incontrerete qualche rara bellezza della natura. Vi godete l'incantevole flora che vi circonda passeggiando tra acqua, prati e boschi, consapevoli dei benefici che questa semplice pratica ha sulla salute di corpo e mente. Facete il pieno di ossigeno, un elemento vitale per uomini, piante ed animali e vi rimettete in contatto con la natura.

**L'ESPERTA BALANCE:**  
Carmen Stieler - l'erborista



## Escursione all'alba e saluto al sole: Buongiorno!

Periodo: 10/04-26/06/2019, ogni martedì  
dalle ore 4.30 circa

Luogo dell'evento: Alpe di Luson

Punto d'incontro: parcheggio Schwaigerböden

Quota di partecipazione: € 20 a persona (max. 30  
partecipanti)

Prenotazione e info: iscrizioni entro le 16 del giorno  
precedente · T +39 0472 413 750 · info@luson.com

Alzatevi presto a salutare il nuovo giorno! Vi incontrate alle 5 del mattino, venite accompagnati al punto di partenza e poi iniziate a piedi il cammino fino alla Cima Lasta (Astjoch) attraverso i pascoli di Luson. Qui, ci si riunisce per prepararsi interiormente a uno spettacolo naturale in tutta la sua grandezza: i primi raggi del sole che illuminano il cielo all'orizzonte. Dopo questo speciale saluto primaverile, ritornate insieme al gruppo senza fretta, mentre l'esperto Herbert fornisce molte informazioni sul territorio e sui suoi abitanti. Dopo l'attività mattutina, praticata con grande slancio, vi potete godere una ricca colazione al Rifugio Prato Croce, con marmellate fatte in casa, latte fresco, formaggio e pane fatti in casa. Un inizio sano e stimolante per cominciare una nuova giornata!

### L'ESPERTA BALANCE:

Herta Grünfelder - guida ed esperta di erbe selvatiche

## Il solstizio d'estate 2019: Crescere – maturare – vivere

Periodo: 21/06/2019 dalle 9 alle 21.30  
Luogo dell'evento: Malga di Luson  
Punto d'incontro: Hotel Herolerhof  
Quota di partecipazione: € 90 a persona (max. 30 partecipanti)  
Prenotazione e info: T +39 0472 413 750  
info@luson.com



In un posto magico con vista sull'imponente sasso Putia riscoprite un vecchio rito: Il fuoco del solstizio d'estate. Il solstizio è un periodo di transizione e nella vita dei contadini rappresenta il cambiamento. Durante il solstizio vi rendete conto del ciclo infinito della vita che scandisce la nostra esistenza. La natura è soggetta ad un continuo cambiamento e la vita stessa è un processo di crescita e sviluppo. Tratterete questi argomenti proprio il giorno del solstizio. Questa giornata verrà guidata da Johannes Mur che farà delle brevi presentazioni sui temi della giornata (circa 20 minuti a tema). Dopodiché si raccoglierà insieme la legna per il falò. Vi dedicate al bosco e alla vostra crescita personale sia interna che esterna.

### L'ESPERTA BALANCE:

Johannes Mur - coach e mental trainer



## Bagno del bosco: Alla scoperta della forza e delle energie della natura

Periodo: 19/04; 23/04; 03/05; 10/05 e 17/05/2019  
dalle 10 alle 14

Luogo dell'evento: Gudon a Chiusa

Punto d'incontro: Hotel Gnollhof a Gudon

Quota di partecipazione: € 15 (max. 16 partecipanti, a partire da 16 anni)

Prenotazione e info: iscrizioni entro le 16 del giorno precedente · T +39 0472 847 424 · info@klausen.it

Da portare: abbigliamento caldo per il bosco, pantaloni lunghi, scarpe da trekking o da ginnastica, borraccia. I cani rimangono a casa.

Vivere la natura con tutti i sensi. Godersi il tempo per sé. Non c'è alcun obiettivo da raggiungere. Lasciatevi ispirare dalla natura e immergetevi nell'atmosfera del bosco di Gudon-Chiusa prestando attenzione ai quattro elementi primari – luce, acqua, terra, aria. Nel corso del vostro viaggio usate i materiali che il bosco vi offre per creare i vostri messaggi di natura, che portate con voi a casa e che vi ricorderanno di questa esperienza unica.

### L'ESPERTA BALANCE:

Monika Engl - "Imparare dalla vita" è il motto di Monika Engl, esperta di Kneipp e allenatrice della salute, lieta di trasmettere le sue preziose esperienze e conoscenze, prestando attenzione a totalità, accuratezza e rispetto.



## Tornare alle origini: Vivere in armonia con la natura

Periodo: 19/09–31/10/2019, ogni giovedì dalle 10 alle 16

Luogo dell'evento: Val Giovo

Punto d'incontro: Val di Sopra/Val Giovo, Maurerhof

Quota di partecipazione: € 10 a persona, gratuito con l'activeCard (pasti e degustazioni sono esclusi)

Prenotazione e info: T +39 0472 760 608

info@racines.info



A questo vi invitate una piacevole escursione attraverso la valle di Ontratt, in Val Giovo, che conduce alla cascata Gurgl. Qui potete rilassarvi, ricaricare le batterie e godervi la pace e la tranquillità dell'autunno. Si prosegue poi lungo il sentiero che vi porta fino ad una malga tipica, dove vi aspetta la cottura di un "Muas" tradizionale con i nostri cereali locali, accompagnata dal racconto di storie emozionanti. Sulla via del ritorno praticate la respirazione consapevole immersi nella natura con la guida dell'esperta Monika Engl, fino a tornare al punto di partenza: al maso Maurerhof, concluderete l'esperienza nell'accogliente stube contadina con pane fatto in casa e formaggio fresco, accompagnati da una leggenda altoatesina.

### L'ESPERTA BALANCE:

Monika Engl - "Imparare dalla vita" è il motto di Monika Engl, esperta di Kneipp e allenatrice della salute, lieta di trasmettere le sue preziose esperienze e conoscenze, prestando attenzione a totalità, accuratezza e rispetto.



## Tempo per sé stessi: Dal sentiero dei larici fino alla cascata

Periodo: 21/09; 28/09; 05/10 e 12/10/2019  
dalle 9.30 alle 14.30

Luogo dell'evento: Val di Vizze

Punto d'incontro: S. Giacomo, Caserma dei vigili del fuoco

Quota di partecipazione: € 12,50 a persona, gratuito con l'activeCard

Prenotazione e info: T +39 0472 765 325

[info@vipiteno.com](mailto:info@vipiteno.com)

Attrezzatura necessaria: attrezzatura da escursionismo e vestiario a strati. Pedule a caviglia alta obbligatorie.

Il benessere vi accompagna passo dopo passo. Passando per il sentiero dei larici in Val di Vizze attraversate paesaggi dai colori autunnali per arrivare alla cascata Moaßl. Dopo aver concluso la salita e lasciato dietro di sé stress e pensieri negativi, potete godervi una bella passeggiata sull'alta via in direzione Hintertal. Il momento più rilassante dell'escursione vi aspetta in mezzo ai prati e durante il percorso a piedi nudi "Kneipp". Ricaricati di energia positiva, siete pronti a ripartire alla volta di San Giacomo.

### L'ESPERTO BALANCE:

Martin Martinelli - È sempre alla ricerca dell'esperienza sensoriale in contatto con la natura. È riuscito quindi a trasformare la sua più grande passione in una professione ed esercita come accompagnatore escursionistico.

## La meraviglia del tramonto: Bagno nel bosco con vista sulle “montagne infuocate”

Periodo: 30/09–03/11/2019, ogni mercoledì dalle ore 16

Luogo dell'evento: Malga di Luson

Punto d'incontro: Associazione turistica di Luson

Quota di partecipazione: € 20 a persona (max. 30 partecipanti)

Prenotazione e info: T +39 0472 413 750  
info@luson.com



Che odore emana il bosco? Cosa ascoltiamo? Cosa si prova camminando a piedi nudi sul muschio? Il bagno nel bosco è ormai parte della medicina preventiva in Giappone. Nell'era del tutto e subito abbiamo dimenticato il valore di dedicarci al qui e adesso. I nostri pensieri sono sempre persi nel passato o nel futuro. Herta Maria vi accompagna nel percorso per ritrovare voi stessi. Durante questa escursione meditativa sarete immersi nella natura pura e incontaminata e percepirete con tutti i sensi gli alberi, le erbe e i fiori. Con esercizi per la respirazione respirerete aria pura di montagna e riscoprirete il suono del ruscello e i profumi del bosco. L'escursione vi porta attraverso la malga sulla croce Pianer. Qui ammirerete come il sole tramonta lentamente e tinge di rosso tutta la vallata. Dopo di che arriverete alla Oberhau-serhütte, dove cenerete insieme. Uno spettacolo della natura da non perdere.

### L'ESPERTA BALANCE:

Herta Maria Nagler - maestra di vita e diplomata in bagno nel bosco



## La maga della malga di Luson: Un'escursione nel mito della malga di Luson

Periodo: 30/09–03/11/2019, ogni sabato  
dalle ore 9.30

Luogo dell'evento: Malga di Luson

Punto d'incontro: Associazione turistica di Luson

Quota di partecipazione: € 20 a persona per l'escursione e € 5 per la degustazione di formaggi (max. 30 partecipanti)

Prenotazione e info: T +39 0472 413 750  
info@luson.com

I luoghi fantastici sono sempre stati al centro dell'attenzione. In passato non si sapeva attribuire il vero significato agli eventi e così nacquero fantastici miti in affascinanti luoghi, e così fu anche per la malga di Luson. La maga della malga di Luson è la storia di una giovane donna che si ritira sulla malga di Luson a fare suri lavori al solo fine di aiutare e proteggere gli abitanti. Lei è la dea dell'amore, madre dea dell'amore e patrona. L'autrice e guida escursionistica Kathrin Gschleier vi farà attraversare assieme al mito i luoghi più affascinanti della malga di Luson. Scoprite antiche credenze e riti antichi legati a madre natura.

### L'ESPERTA BALANCE:

Kathrin Gschleier - autrice e mitologa

## Contatti

### Racines Turismo

Casateia, Via Giovo 1

39040 Racines

T +39 0472 760 608

[www.racines.info](http://www.racines.info)

lun – ven, ore 8–12 e 13.30–17.30

sab, ore 9–12

### Tourist-info Vipiteno

Via Piazza Città 3

39049 Vipiteno

T +39 0472 765 325

[www.vipiteno.com](http://www.vipiteno.com)

lun – ven, ore 8.30–12.30 e 13.30–18

### Tourist-info Bressanone

Viale Ratisbona 9

39042 Bressanone

T +39 0472 275 252

[www.brixen.org](http://www.brixen.org)

lun – ven, ore 8.30–12.30 e 14–18

sab, ore 9–13 e 13.30–17

da metà maggio: sab, ore 13.30–17

### Tourist-info Naz-Sciaves

Naz, Via Oberbrunnergasse 1

39040 Naz-Sciaves

T +39 0472 415 020

[www.naz-sciaves.info](http://www.naz-sciaves.info)

lun – ven, ore 8.30–12.30 e 14.30–17.30

da metà giugno: sab, ore 8.30–14.30

### Tourist-info Luson

Vicolo Dorf 19

39040 Luson

T +39 0472 413 750

[www.luson.com](http://www.luson.com)

lun, mer, gio, ven, ore 8–12

### Tourist-info Chiusa

Piazza Mercato 1

39043 Chiusa

T +39 0472 847 424

[www.chiusa.info](http://www.chiusa.info)

lun – ven, ore 8.30–12.30 e 14.30–18

sab, 9–12