

SANI A LAGUNDO

KNEIPP ISPIRA LAGUNDO:
50 LUOGHI PER PIÙ
BENESSERE E SALUTE



SANI A LAGUNDO

Il progetto "Sani a Lagundo" è un'iniziativa del Comune di Lagundo, dell'Associazione Turistica di Lagundo, di Algund Aktiv e dell'Associazione Kneipp Alto Adige. Fondata sui principi di Sebastian Kneipp, i luoghi si trovano sparsi sull'intero territorio del Comune di Lagundo. Approfittando delle opportunità che il paesaggio naturale offre, ora è possibile cogliere con tutti i sensi, eppure con semplicità, le peculiarità delle sette frazioni di Lagundo.

Nella **mappa (vedi retro del depliant)** sono visibili i 50 posti. Sul luogo, dei cartelli descrittivi spiegano in modo avvincente i metodi olistici di Sebastian Kneipp e incoraggiano il lettore a partecipare. Permettono di intraprendere un viaggio attivo, salubre e vario per scoprire Lagundo, partendo in qualsiasi momento e senza ostacoli. Prendiamoci cura di noi: facciamo qualcosa di buono per la nostra salute e per il nostro benessere! Iniziamo facendo il primo passo proprio qui, dove ci troviamo adesso.



ACQUA



ALIMENTAZIONE



MOVIMENTO



ERBE AROMATICHE



ORDINE DELLA VITA

Un'iniziativa di:
Comune di Lagundo | Associazione Turistica di Lagundo
Associazione Kneipp Alto Adige | Algund Aktiv

I 5 PILASTRI DI KNEIPP

ALIMENTAZIONE *"L'uomo è ciò che mangia."* Ludwig Feuerbach
L'alimentazione sana rafforza il corpo, la mente e l'anima, che secondo Kneipp formano un'unità. Cosa mangiamo, come prepariamo i nostri pasti e dove li consumiamo è di importanza essenziale. Altrettanto fondamentali sono la provenienza regionale del cibo e la sua stagionalità, due concetti che attualmente vanno di moda. In Alto Adige la coltivazione di frutta e verdura ha una lunga tradizione. Le stazioni "Sani a Lagundo" vi conducono a numerosi masi e negozi biologici.

MOVIMENTO *"Il movimento è l'anima di ogni cosa."* Paul Klee
Sebastian Kneipp consigliò il movimento moderato, per esempio camminare, nuotare o andare in bicicletta. Sono le discipline sportive che servono a ritrovare l'equilibrio, che fanno divertire e che stimolano la nostra circolazione. Attraverso il movimento tutti i sistemi corporei ritrovano l'equilibrio e con ciò rendono la persona più resistente, più produttiva e più forte. Durante le possibilità di escursioni di "Sani a Lagundo" vivrete il paesaggio a un ritmo naturale e lo percepirete con tutti i sensi, per esempio camminando attraverso il bosco a piedi nudi.

ERBE AROMATICHE *"La natura è la migliore farmacia."* Sebastian Kneipp
Le proprietà benefiche e salutari delle erbe aromatiche sono probabilmente conosciute sin dall'inizio della civiltà. Inoltre, le erbe diletano i nostri sensi con i colori vivaci dei loro fiori e i loro aromi fragranti e gustosi. Gli orti di erbe aromatiche che incontrerete e potrete ammirare presso le stazioni "Sani a Lagundo" sono curati con diligenza e amore e vi mostreranno la grande diversità della farmacia naturale.

ACQUA *"Tutto scorre."* Eracito
L'acqua è la fonte della vita e simboleggia la mutevolezza di tutti gli esseri viventi. Nelle terapie naturali secondo Kneipp l'acqua ricopre un ruolo centrale. Presso le stazioni "Sani a Lagundo" l'acqua può essere vissuta nei modi più svariati. In modo classico per esempio, nella piscina ad acqua salina, tramite i bagni freddi delle braccia - il cosiddetto caffè espresso Kneipp, camminando nell'acqua rinfrescante e tonificante ricavando una sorprendente sensazione di leggerezza, oppure bevendo dell'acqua di sorgente limpida.

ORDINE DELLA VITA *"L'ordine risiede nella moderazione."* Sebastian Kneipp
Ordine della vita secondo Kneipp significa tra l'altro sviluppare la consapevolezza della propria responsabilità personale e collettiva e mirare alla moderazione. I comportamenti salutari possono anche essere imparati. Le stazioni "ordine della vita" si trovano in posti particolari. Prendetevi un po' di tempo per trovare Voi stessi, lasciate scorrere lo sguardo e i pensieri e traete nuove forze da questi momenti di rilassamento.

SEBASTIAN KNEIPP

(1821 – 1897)

È noto come idroterapeuta e naturopata. Con il suo talento di comunicazione riuscì a rendere popolari delle pratiche antiche e tradizionali. Da giovane studente di teologia, affetto da tubercolosi, fu ispirato dalle opere dei due medici Johann Siegmund Hahn e Siegmund Hahn. In un auto-esperimento valutò gli effetti dell'idroterapia, guarì e adattò i procedimenti. Lavorava come sacerdote a Bad Wörishofen quando fondò un centro di cure dove, assistito da un medico, ricevette i suoi pazienti. Nel 2015 in Germania il suo metodo di terapie naturali è stato dichiarato patrimonio culturale immateriale dell'UNESCO.

LE CURE KNEIPP SONO
ATTUALI,
TRADIZIONALI E
INDIVIDUALI.

Il sistema di terapie naturali secondo Kneipp si fonda su cinque pilastri: ordine della vita, movimento, alimentazione, erbe aromatiche e acqua. L'ordine della vita può essere considerato il fondamento su cui poggiano gli altri pilastri. Generalmente, le persone dispongono di sufficienti forze di difesa ma a causa del nostro stile di vita civilizzato mancano gli stimoli naturali che sfidano e allenano il sistema immunitario. Ed è qui che Kneipp entra in ballo con le sue terapie. Soprattutto l'idroterapia costringe il nostro corpo a reagire e quindi ad autoregolarsi. Kneipp, però, consiglia moderazione: "L'ordine risiede nella moderazione" era uno dei suoi principi e ammonisce a gestire le applicazioni idriche con cautela ricordando di adattare a ogni singola persona. Anche per le stazioni di "Sani a Lagundo" vale: ascoltate il Vostro corpo e sentite cosa Vi fa bene.

7 FRAZIONI 50 STAZIONI

Il paese di Lagundo comprende 7 frazioni e si espande dal bacino di Merano, da un'altitudine di ca. 320 metri, fino alla Cima Rosa, alta 2.625 metri. Le svariate forme del paesaggio nelle diverse zone climatiche offrono numerosi impulsi per delle attività che stimolano il corpo, la mente e l'anima. Il caso vuole che vi è un collegamento interessante tra Sebastian Kneipp, soprannominato anche il „dottore dell'acqua“, e l'origine del toponimo di Lagundo. L'area nel bacino di Merano - dove oggi si trovano le frazioni di Foresta e Rio Molino - era una zona paludosa. Da questo deriva il nome romano di Lagundo "Ad Lacunam" - anche la parola laguna ha le stesse radici. La forma germanizzata era "Alagunis" che più tardi diventò "Lagund".

RIO MOLINO All'inizio del XX secolo Rio Molino diventò il nuovo centro del paese di Lagundo. Qui si trovano la chiesa parrocchiale di San Giuseppe costruita negli anni 60 del secolo passato e numerosi negozi e locali. Nell'immediata vicinanza ci sono impianti sportivi e opportunità ludiche.

LAGUNDO PAESE Il centro storico con le sue case caratteristiche e la vecchia chiesa parrocchiale di Sant'Ippolito ed Erardo si trovano sul cono detritico del Rio Grabbach e sono circondati da meleti e vigneti.

PLARS Questa frazione si trova sopra il sentiero delle rogge - piccoli canali tradizionali d'irrigazione - sul versante soleggiato di Lagundo ed è il punto di partenza per il sentiero enodidattico, il sentiero delle rogge e il sentiero Saxnersteig.

VELLOI Il villaggio montano di Velloi si trova a un'altitudine di ca. 900 metri, ai piedi del Parco naturale Gruppo di Tessa. Da qui si gode di una vista panoramica indimenticabile sulla Valle dell'Adige fino a Bolzano e alle Dolomiti.

FORESTA In questa frazione ombreggiata e ricca d'acqua si trova il Castel Foresta (ted. Schloss Forst), noto perché ivi viene prodotta l'omonima birra. Il castello è situato sulla sponda destra dell'Adige.

RIED Con circa 90 abitanti è la frazione più piccola del comune. Ubicata a un'altitudine di ca. 500 metri è situata sul fondovalle della parte orientale della Val Venosta.

RIO LAGUNDO Questa frazione si trova in mezzo a prati e boschi a un'altitudine di 1.350 metri, ai piedi del Monte San Vigilio. Può essere raggiunta tramite una strada di montagna o con la funivia.



- 1 Rathaus: Kneipp'scher Espresso
Comune: espresso Kneipp
- 2 Bäckerei Tauber: Stimmungsmacher
Panificio Tauber: essere felici
- 3 Tourismusverein: Wasser als Anreiz
Associazione turistica: acqua stimola
- 4 Balthasar-Leiter-Straße: Workout
Via Balthasar-Leiter: workout
- 5 Klosterbauerhof: natürlicher Kreislauf
Maso Klosterbauerhof: ciclo naturale
- 6 Gemüsegarten Pirhofer: naturnahe Ernährung
Orto Pirhofer: alimentazione naturale
- 7 Freibad Algund: Solebad
Lido di Lagundo: piscina di acqua salina
- 8 Radroute am Steg: Bewegung
Pista ciclabile alla passerella: movimento
- 9 Hopfenweg Brauerei: gute Laune
Sentiero del luppolo - birreria: buon umore
- 10 Waalweg: Nährstoff Wasser
Sentiero delle rogge: l'acqua - sostanza nutritiva
- 11 Erlacher Kapelle: Atmung
Cappella Erlacher: respirazione
- 12 E-Werk: ändere die Perspektive
Centrale elettrica: cambia la prospettiva
- 13 Wasserlauf Töller-Schleuse: Wasserkraft
Corso d'acqua sbarramento di Tel: la forza dell'acqua
- 14 Thronessel: Innehalten
I Troni di Castel Trauttmansdorff: trattenersi
- 15 Minigolf: gesunde Bewegung
Minigolf: sano movimento
- 16 Trinkbrunnen Wiedmairhof: Fitmacher
Fontana maso Wiedmairhof: carica d'energia
- 17 Trinkbrunnen Feuerwehrhalle: Erfrischung
Fontana vigili del fuoco volontari: rinfrescarsi
- 18 Kirchlein Sankt Ulrich: Lebensfreude
Chiesetta Sankt Ulrich: pensare positivamente
- 19 Waalweg: Lauf dich frei
Sentiero delle rogge: corsa liberatoria
- 20 Rosstallmühle: Wandel
Molino Rosstallmühle: cambiamento
- 21 Sitzplatz Pirbamegger: Weite
Posticino Pirbamegger: vastità
- 22 Kastanienbäume: Kraft tanken
Posticino sotto i castagni: nuove forze
- 23 Kräuterhang: Düfte und Farben
Pendio delle erbe: profumi e colori
- 24 Kirchlein zur Heiligen Dreifaltigkeit: Lebensordnung
Chiesetta della Santissima Trinità: ordine della vita
- 25 Abenteuer-Spielplatz: Stabilität
Campo giochi: equilibrio
- 26 Bio Hoferhof: Vielseitigkeit
Maso biologico Hoferhof: alimentazione variata
- 27 Rötelspitze: Ziele
Cima Rosa: obiettivi
- 28 Sitzplatz: Gegenwart
Posticino: presente
- 29 Algunder Sennerei: gesunde Ernährung
Latteria di Lagundo: alimentazione sana
- 30 Waalweg Burgweg: Bewegung
Sentiero delle rogge - sentiero Burgweg: movimento
- 31 Weinlehrpfad: Tradition
Sentiero enodidattico: tradizione
- 32 Blumenthalerhof: Wasser und Kräuter
Maso Blumenthalerhof: acqua ed erbe aromatiche
- 33 Kapelle Schwöllench: Entscheidungen
Cappella Schwöllench: decisioni
- 34 Alte Pfarrkirche St. Hippolyt und Erhard: Besinnung
Vecchia chiesa parrocchiale Sant'Ippolito ed Erardo: riflessione
- 35 Trinkbrunnen Platterhof: Wasser trinken
Fontana al Platterhof: bere acqua
- 36 Trinkbrunnen Ruster: wohlthuendes Wasser
Fontana Ruster: l'acqua fa bene
- 37 Bio Töllerhof: einheimische Vielfalt
Maso biologico Töllerhof: diversità locale
- 38 Grabbach: Wassertreten
Rio Grabbach: camminare nell'acqua fredda
- 39 Apotheke Kura: heilende Kräuter
Farmacia Kura: erbe medicinali
- 40 Bio Valentinhof: frisch und gesund
Maso biologico Valentinhof: fresco e sano
- 41 Fischerteich: Verweilen
Laghetto per la pesca: soffermarsi
- 42 Wanderweg Aschbach: Sport
Sentiero Riogalundo: sport
- 43 Hütterhof: natürlicher Genuss
Maso Hütterhof: alimentazione naturale
- 44 Werk(stott)Schual: Kneipp-Philosophie
Scuola Werk(stott): filosofia Kneipp
- 45 Thronessel: Achtsamkeit
I Troni di Castel Trauttmansdorff: consapevolezza
- 46 Kaltbrunnries: Muntermacher
Kaltbrunnries: svegliarsi
- 47 Goldbrünnl: Wasser härtest ab
Goldbrünnl: l'acqua indurisce
- 48 Walderlebnisweg: Barfußlaufen
Sentiero attraverso il bosco: andare a piedi nudi
- 49 Kräuterbeet: Naturapotheke
L'aiuola di erbe: farmacia naturale
- 50 Kirchlein zu Maria Schnee: Stille
Chiesetta di Maria della Neve: quiete

GESUND IN ALGUND SANI A LAGUNDO

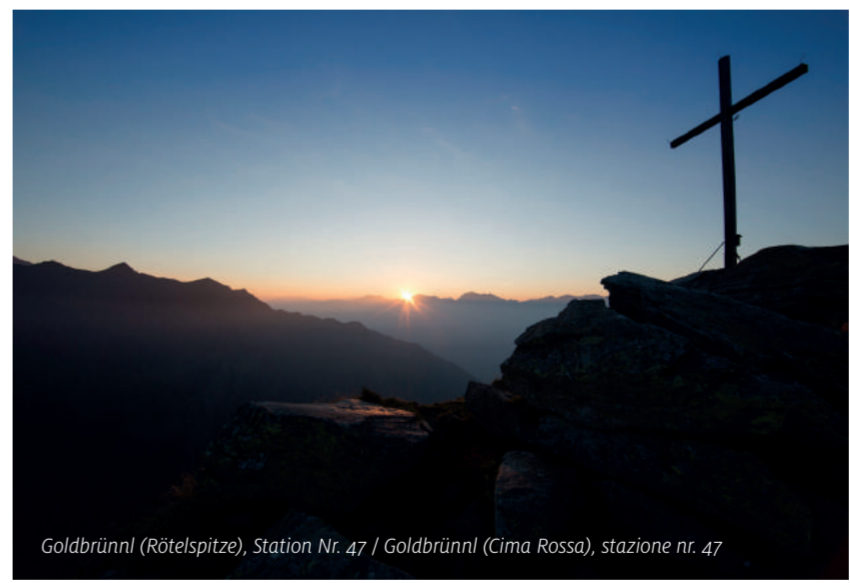


- WASSER
ACQUA
- ERNÄHRUNG
ALIMENTAZIONE
- BEWEGUNG
MOVIMENTO
- KRÄUTER
ERBE AROMATICHE
- LEBENSORDNUNG
ORDINE DELLA VITA

Viel Spaß auf deiner
Entdeckungstour. Teile
deine Eindrücke unter
#visitalgund

Ti auguriamo buon divertimento
sul tuo tour alla scoperta delle
stazioni e ti invitiamo a condivi-
dere le tue impressioni su
#visitalgund

- Straßen / strade
- Wanderwege / sentieri
- Radweg / pista ciclabile
- Bahntrasse / Linea ferroviaria



IMPRESSUM
Kneipp Südtirol www.kneipp.it; Gemeinde Algund www.algund.eu; Tourismusverein Algund
www.algund.info PROJECT TEAM: Ulrich Gamber, Herta Laimer, Alexandra Ganner, Cesare
D' Eredità, Kornelia Hölzl Gamber, Christine Moser Eschgfäller, Maria Haller, Marialuise Maier,
Markus Wolf, Barbara Verdorfer, Stephan Felderer, Manuela Egger, Julia Ranigler, Johanna
Pichler GRAPHIC: Blauhaus.it FOTO: TV Algund/Frieder Birkle, Hannes Niederkofler, Benjamin
Pfltscher; IDM/Damian Pertoll PRINT: Unionprint Meran

