



Balance Erlebnisse

Von April bis Juni
und von September bis November

UNTERVINSCHGAU · ALGUND · MERAN
SCHENNA · ULTENTAL

Südtirol · Alto Adige
Balance



IMPRESSUM

Herausgeber: IDM Südtirol

Konzept: IDM Südtirol

Grafisches Konzept: evog

Grafische Ausarbeitung: zeichenfaktor

Druck: Südtirol Druck

Fotos: IDM Südtirol/Alex Filz/Helmuth Rier/Benjamin Pfitscher, Tourismusverein Algund/Frieder

Blickle, Tourismusverein Schnalstal/Karin Tscholl/Martin Rattini, Tourismusverein Partschins/

Helmuth Rier, Tourismusverein Schenna/Regina Illmer

Auszeit in Südtirol

Haben Sie schon mal bewusst einer Biene beim Summen zugehört? Wissen Sie, wie sich die Energie uralter Lärchen an Ihren Händen anfühlt? Oder haben Sie schon einmal beim Weidenflechten meditiert? Im Urlaub kann man auf vielerlei Arten entspannen. Südtirol Balance bietet Ihnen eine Auszeit, wie Sie sie noch nie erlebt haben.

Vom Vinschgau über Bozen bis in die Dolomiten haben sich über 40 Experten zusammengeschlossen, um Ihnen Entschleunigung auf Südtiroler Art beizubringen. Fernab vom hektischen Alltag werden Sie zum Aussteiger auf Zeit und schärfen den Blick für das Wesentliche im Leben.

Mit sanften Aktivitäten in der Stille der Natur, tiefen Atemzügen an der frischen Luft und authentischen Produkten aus erster Hand laden Sie sich an Südtirols Kraftplätzen mit neuer Energie auf. Und profitieren von dieser Energie auch nach Ihrem Urlaub, wenn Sie das Leben mit Achtsamkeit genießen.



Tipps für Ihre Auszeit im Alltag

Lächeln macht gute Laune

Es geht überall und zu jeder Zeit - ein Lächeln. Es steigert die Laune und konditioniert uns positiv. Also worauf warten Sie noch? Rauf mit den Mundwinkeln!

Gut gekaut, ist halb verdaut

Schonen Sie Ihre Verdauung: Kauen Sie in etwa 30 Mal und fördern Sie die Produktion an Enzymen, die für Ihre Verdauung von Bedeutung sind.

Auch mal "Nein" sagen

Sie müssen nicht zu allem "Ja" und "Amen" sagen, um von den Mitmenschen anerkannt zu werden. Es ist auch in Ordnung, wenn man ab und zu eine Bitte abschlägt.

Bewusst atmen

Rund 18.000 Mal tun wir es durchschnittlich am Tag: atmen. Mit jedem Zug hauchen wir unserem Körper neues Leben ein und befreien ihn beim Ausatmen von Schadstoffen. Tiefes Atmen beruhigt.

Entspannt (an)reisen

Die Sparangebote von DB-ÖBB machen es möglich. Mit 5 täglichen Direktverbindungen ab München und vielen schnellen Umsteigeverbindungen mit dem ICE über München. Vor Ort können mit der Mobilcard alle öffentlichen Verkehrsmittel unbegrenzt genutzt werden. www.bahn.de/italien und www.mobilcard.info

Alle Balance Orte auf einen Blick



Alle Südtirol Balance Erlebnisse unter:
www.suedtirol.info/balance

Frühling

Wilde Kräuter und entspannte Momente: Eine Entdeckungsreise durch die Natur	Algund	02.04. – 28.05.2019 Dienstag	S. 8
Kneipp dich glücklich: In fünf Schritten zu einem besseren Lebensgefühl	Algund	04.04. – 30.05.2019 Donnerstag	S. 9
Die grüne Auszeit in der Stadt – Die Leichtigkeit des Gehens	Meran	09.04. – 21.05.2019 Dienstag	S. 10
In der Stille liegt die Kraft – Wanderung von der Kirche zum Kloster	Unser Frau	10.04. – 26.06.2019 Mittwoch	S. 11
Leben im Gleichgewicht am Partschinser Wasserfall	Partschins	11.04. – 27.06.2019 Donnerstag	S. 12
Naturerlebnis mit Glücksgarantie: Sonnenaufgangswanderung	Schenna	15.05. – 26.06.2019 Mittwoch	S. 13
Wald- und Wasserbad im historischen Bad Überwasser	St. Walburg	23.05. – 13.06.2019 Donnerstag	S. 14
Glücksquelle Natur – Wald Kräuter Gipfel: ein Sinneserlebnis in der Natur	Schenna	23.05. – 13.06.2019 Donnerstag	S. 15
 Meine Balance Woche rund um den Partschinser Wasserfall (zertifizierter Luftkurort)	Partschins	14.04. – 29.06.2019 Sonntag - Samstag	S. 19

Herbst

Die grüne Auszeit in der Stadt – Die Leichtigkeit des Gehens	Meran	17.09. – 15.10.2019 Dienstag	S. 16
In der Stille liegt die Kraft – Wanderung von der Kirche zum Kloster	Unser Frau	18.09. – 30.10.2019 Mittwoch	S. 17
Leben im Gleichgewicht am Partschinser Wasserfall	Partschins	19.09. – 31.10.2019 Donnerstag	S. 18
 Meine Balance Woche rund um den Partschinser Wasserfall (zertifizierter Luftkurort)	Partschins	15.09. – 02.11.2019 Sonntag - Samstag	S. 19

 Längere Südtirol Balance Auszeit



Wilde Kräuter und entspannte Momente: Eine Entdeckungsreise durch die Natur

Zeitraum: 02.04. - 28.05.2019
Dienstags, 10.15 - 16.00 Uhr
Veranstaltungsort: Von Algund nach Vellau
Treffpunkt: Tourismusverein Algund,
Hans-Gamper-Platz
Teilnahmegebühr: kostenlos
Info: +39 0473 448 600 oder info@algund.com

Den Blick auf das Wesentliche lenken und die eigene Umgebung bewusst wahrnehmen: Das ist eines der Ziele der Kräuterwanderung von Algund nach Vellau. Auf einer Entdeckungsreise durch die Welt der Kräuter schärfen die TeilnehmerInnen ihre Sinne für die vielen Schätze, die am Wegesrand liegen. Frische Bergluft, kühle Brisen und die pure Natur machen dieses Erlebnis zu einer Wohltat für Körper, Geist und Seele. Abgerundet wird die Wanderung durch den Besuch des Klosters Maria Steinach, in dessen idyllischem Garten die TeilnehmerInnen zur Ruhe kommen können und die Möglichkeit haben, selbst einen schmackhaften Frischkäse aus Wildkräutern herzustellen und diesen zu verkosten.

DIE BALANCE-EXPERTIN

Gerlinde Aukenthaler - geprüfte Natur- und Landschaftsführerin
- Kräuterpädagogin
- Berechtigt zum Sammeln von Wildkräutern

Kneipp dich glücklich: In fünf Schritten zu einem besseren Lebensgefühl

Zeitraum: 04.04. - 30.05.2019
Donnerstags, 09.30 Uhr
Veranstaltungsort: Algund
Treffpunkt: Tourismusverein Algund,
Hans-Gamper-Platz
Teilnahmegebühr: kostenlos
Info: +39 0473 448 600 oder info@algund.com



Kneippen, Wandern, Wohlfühlen: Die Kneippwanderung in Algund richtet sich an alle, die sich eine Auszeit vom stressigen Alltag gönnen und sich selbst wieder näherkommen wollen. Die Berührung mit kaltem Wasser, das Barfußgehen auf verschiedenen Untergründen sowie gezielte Atem- und Achtsamkeitsübungen sind nur einige Elemente, welche die TeilnehmerInnen auf dieser Reise durch die Kneipplehre erleben. Der Ochsentodweg mit seinen aussichtsreichen Plätzen bietet dabei die perfekten Bedingungen zur Entspannung, Meditation und zum Krafttanken.

DIE BALANCE-EXPERTIN

Helene Roschatt - selbständige Masseurin und Wellnesstrainerin
- Referentin im Bereich Gesundheit, Kneipp und Bewegung für verschiedene Bildungseinrichtungen und Unternehmen



Die grüne Auszeit in der Stadt – Die Leichtigkeit des Gehens

Zeitraum: 09.04. - 21.05.2019

Dienstags, 10.00 - 13.00 Uhr

Veranstaltungsort: **Thermenpark, Sissipark
und die Passerterrassen an der Wandelhalle**
Treffpunkt: Kurverwaltung Meran,

Freiheitsstraße 45

Teilnahmegebühr: 10,00 €

Info: +39 0473 272 000 oder info@meran.eu

Anmeldung innerhalb des Vortages bis 17.00
Uhr erforderlich

Die Auswirkung unserer Gangart auf Körper, Geist und Seele ist bedeutender, als wir ahnen. Das wurde 1979 von Dr. med Hans-Peter Greb bestätigt. Die TeilnehmerInnen erfahren mehr über die Leichtigkeit des Gehens in der grünen Kulisse Merans. Durch das Aufsetzen des Vorfußes vor der Ferse, bewegt man sich viel leichter. Wir ersparen uns dadurch den Rückstoß durch die Wirbelsäule und Gelenke und können so Krankheiten am Skelett-System verhindern. Weitere Auswirkungen auf Herz, Kreislauf und unsere seelische Befindlichkeit werden erläutert und durch Übungen erlebbar gemacht.

DER BALANCE-EXPERTE

Christian Zöschg - Ein Naturmensch, der bewusst den Balance-Gedanken lebt und am liebsten barfuß geht

- Kneipp- und Gesundheitstrainer
- Fitness-, Pilates- und Kinetik-Trainer

In der Stille liegt die Kraft – Wanderung von der Kirche zum Kloster

Zeitraum: 10.04. - 26.06.2019

Mittwochs, 14.00 Uhr

Veranstaltungsort: **Wallfahrtskirche
in Unser Frau**

Treffpunkt: **Unser Frau – Karthaus/Schnalstal**

Teilnahmegebühr: 10,00 € für die Wanderung
mit Führung, 25,00 € inkl. Klostergericht mit
Getränk; zzgl. der Kosten für den Bus von
Karthaus zurück nach Unser Frau

Info: +39 0473 679 148 oder info@schنالstal.it

Kraftvoll und majestätisch thront die Wallfahrtskirche von Unser Frau auf ihrem Felsen. Sie bildet den Ausgangspunkt für die etwa 2,5 h Wanderung. Diese führt entlang der Via Monachorum vorbei an der Schnalser Urlärche, am Wasserfall und an frischen Bergquellen bis zum ehemaligen Kartäuserkloster Allerengelberg in Karthaus. Nachdem die TeilnehmerInnen die Stille bewusst wahrgenommen haben, werden sie durch das „Dorf der Stille“ und die ehemalige Klosteranlage der Kartäusermönche geführt. Zum Abschluss gibt es die Möglichkeit, ein typisches Gericht der Klosterküche zu genießen. Das Restaurant Grüner liegt direkt in den Mauern der Kartause und interpretiert aus den Zutaten der Mönche frischen Saibling oder Kräuterknödel mit Salat neu.

DER BALANCE-EXPERTE

Richard Rainer - Geprüfter Wander- und Kulturführer

- Begeisterter Skilehrer
- Bergfreund





Leben im Gleichgewicht am Partschinzer Wasserfall

Zeitraum: 11.04. - 27.06.2019
Donnerstags, 10.00 - 17.00 Uhr
Veranstaltungsort: Partschinzer Wasserfall –
KraftWerk Wasserfall
Treffpunkt: Gasthaus Wasserfall
Teilnahmegebühr: 120,00 € inkl. Leihusrüstung
und Südtirol Balance-Mittagessen
Info: +39 0473 967 157 oder info@partschins.com

Am Vormittag geht es mit Michael Tschöll zum Partschinzer Wasserfall. Bei einer aufregenden Abseiltour längs der 100 m hohen Wasserfallwand werden Ängste überwunden und ungeahnte Kräfte mobilisiert. Mittags genießen die TeilnehmerInnen im Gasthaus Wasserfall ein ausgewogenes Balance-Menü, das von der Partschinzer Ernährungswissenschaftlerin Johanna Fischer eigens für diesen Tag kreiert wurde – mit der richtigen Balance aus Makro- und Mikronährstoffen. Als Ausgleich zum anspannenden Vormittag, zeigt Martin Kiem am KraftWerk Wasserfall den TeilnehmerInnen wie sie mit besonderen Techniken eine bessere Balance zwischen Stress und Entspannung herstellen können.

DIE BALANCE-EXPERTEN

Michael Tschöll - professioneller Berg- und Skiführer

Martin Kiem - Arbeits- und Organisationspsychologe

- Experte für Biofeedback, Natur- und Waldtherapie, Positives Neuroplastizitäts-
Training und Permakultur Design

Naturerlebnis mit Glücksgarantie

Zeitraum: 15.05. - 26.06.2019
Mittwochs 14-tägig, 03.00 - 10.30 Uhr
Veranstaltungsort: Meran 2000 –
Wanderweg zum Spieler
Treffpunkt: Tourismusbüro Schenna
Teilnahmegebühr: 25,00 € inkl. Shuttlebus und
Frühstück
Info: +39 0473 945 669 oder info@schenna.com

Die Dunkelheit und Ruhe des nächtlichen Waldes erfordern absolute Konzentration auf das Wesentliche und bieten Augenblicke der Selbstreflexion. In der Dunkelheit werden die Sinne für neue Düfte, Geräusche und Tierstimmen geweckt. Das tiefe und bewusste Einatmen der frischen Waldluft öffnet den TeilnehmerInnen die Lungen und gibt Kraft für den Tag. Selbstgemachte Köstlichkeiten der Wanderbegleiterin Elisabeth – wie Südtirol Balance Kekse – versüßen den Aufstieg zum Kreuzjöchl. Der letzte Anstieg bis zum Gipfel „Spieler“ lässt sich gut barfuß über den weichen Almboden laufen. In der Meraner Hütte verwöhnt Herta anschließend alle mit einem gesunden Frühstück aus Südtiroler Produkten.

DIE BALANCE-EXPERTIN

Elisabeth Unterthurner - Gastgeberin und Bäuerin

- geprüfte Wanderleiterin





Wald- und Wasserbad im historischen Bad Überwasser

Zeitraum: 23.05. - 13.06.2019
Donnerstags, 09.30 - 12.30 Uhr
Veranstaltungsort: Badlweg –
St. Walburg
Treffpunkt: Parkplatz Zoggler Stausee
Teilnahmegebühr: kostenlos
Info: +39 0473 795 387 oder info@ultental.it

Auf dem geführten Waldspaziergang wird den TeilnehmerInnen die Natur des Ultentals nähergebracht: Der Wald mit seinen knorrigen Fichten, Lärchen und Zirben, sowie das Wasser, das mit all seiner Kraft und Reinheit an unzähligen Stellen ans Tageslicht dringt. Körper und Geist werden sich allein beim Anblick des Waldes erholen und zur Ruhe kommen. Gleichzeitig lernen die TeilnehmerInnen die heilkräftigen Pflanzen des Waldes kennen und erfahren einiges über deren Verwendung in der traditionellen Hausapotheke. Der Spaziergang endet schließlich beim Bad „Überwasser“ mit einer Verkostung des Wassers aus den Mineralquellen.

DIE BALANCE-EXPERTEN

Traudl Schwiembacher - Kräuterexpertin und Fachkraft für Gesundheit und Natur
- Gründerin Winterschule Ulten
Franziska Schwiembacher - Biologin und Expertin für alpine Kräuterkunde
- Leiterin Winterschule Ulten

Glücksquelle Natur – Wald|Kräuter|Gipfel: ein Sinnesserlebnis in der Natur

Zeitraum: 23.05. - 13.06.2019
Donnerstags, 10.30 - 22.00 Uhr
Veranstaltungsort: Wald und Wiesen am Schennenberg – Greitererhof - Lauwandspitz
Treffpunkt: Tourismusbüro Schenna
Teilnahmegebühr: 45,00 € inkl. Shuttlebus, Mittagessen und Gipfelmarende; die Erlebnisse sind auch einzeln buchbar
Info: +39 0473 945 669 oder info@schenna.com

Rund um den Greitererhof macht Kräuterpädagogin Elisabeth die TeilnehmerInnen mit der Welt der Wildkräuter vertraut und stellt mit ihnen eine Kräutersalbe und einen Smoothie her. Nach dem Mittagessen im Greitererhof mit Wildkräuterknödel und Wildkräutersalat geht es in den Wald. Gestärkt durch die Kraft der Bergkräuter und völlig entspannt durch die Wirkung des „Therapeuten Wald“ wandern die TeilnehmerInnen weiter zum Gasthof Egger. Von dort beginnt der Aufstieg nach Lenzeben (1.855 m) und weiter über das Egger Jöchl bis zur Lauwandspitz (2.254 m). Nach der 3-stündigen Wanderung machen alle zusammen ein Lagerfeuer, bereiten gemeinsam eine Gipfelmarende aus Südtiroler Produkten zu und genießen das Naturschauspiel der untergehenden Sonne.

DIE BALANCE-EXPERTEN

Elisabeth Taibon Karnutsch - geprüfte Natur- und Landschaftsführerin und Kräuterpädagogin
Elisabeth Unterthurner - Bäuerin und geprüfte Wanderleiterin





Die grüne Auszeit in der Stadt – Die Leichtigkeit des Gehens

Zeitraum: 17.09. - 15.10.2019

Dienstags, 10.00 - 13.00 Uhr

Veranstaltungsort: **Thermenpark, Sissipark
und die Passerterrassen an der Wandelhalle**
Treffpunkt: Kurverwaltung Meran,
Freiheitsstraße 45

Teilnahmegebühr: 10,00 €

Info: +39 0473 272 000 oder info@meran.eu
Anmeldung innerhalb des Vortages bis 17.00
Uhr erforderlich

Die Auswirkung unserer Gangart auf Körper, Geist und Seele ist bedeutender, als wir ahnen. Das wurde 1979 von Dr. med Hans-Peter Greb bestätigt. Die TeilnehmerInnen erfahren mehr über die Leichtigkeit des Gehens in der grünen Kulisse Merans. Durch das Aufsetzen des Vorfußes vor der Ferse, bewegt man sich viel leichter. Wir ersparen uns dadurch den Rückstoß durch die Wirbelsäule und Gelenke und können so Krankheiten am Skelett-System verhindern. Weitere Auswirkungen auf Herz, Kreislauf und unsere seelische Befindlichkeit werden erläutert und durch Übungen erlebbar gemacht.

DER BALANCE-EXPERTE

Christian Zöschg - Ein Naturmensch, der bewusst den Balance-Gedanken lebt und am liebsten barfuß geht

- Kneipp- und Gesundheitstrainer
- Fitness-, Pilates- und Kinetik-Trainer

In der Stille liegt die Kraft – Wanderung von der Kirche zum Kloster

Zeitraum: 18.09. - 30.10.2019

Mittwochs, 14.00 Uhr

Veranstaltungsort: **Wallfahrtskirche in Unser Frau**
Treffpunkt: **Unser Frau – Karthaus/Schnalstal**
Teilnahmegebühr: 10,00 € für die Wanderung
mit Führung, 25,00 € inkl. Klostergericht mit
Getränk; zzgl. der Kosten für den Bus von
Karthaus zurück nach Unser Frau
Info: +39 0473 679 148 oder info@schنالstal.it



Kraftvoll und majestätisch thront die Wallfahrtskirche von Unser Frau auf ihrem Felsen. Sie bildet den Ausgangspunkt für die etwa 2,5 h Wanderung. Diese führt entlang der Via Monachorum vorbei an der Schnalser Urlärche, am Wasserfall und an frischen Bergquellen bis zum ehemaligen Kartäuserkloster Allerengelberg in Karthaus. Nachdem die TeilnehmerInnen die Stille bewusst wahrgenommen haben, werden sie durch das „Dorf der Stille“ und die ehemalige Klosteranlage der Kartäusermönche geführt. Zum Abschluss gibt es die Möglichkeit, ein typisches Gericht der Klosterküche zu genießen. Das Restaurant Grüner liegt direkt in den Mauern der Kartause und interpretiert aus den Zutaten der Mönche frischen Saibling oder Kräuterknödel mit Salat neu.

DER BALANCE-EXPERTE

Richard Rainer - Geprüfter Wander- und Kulturführer

- Begeisterter Skilehrer
- Bergfreund



Leben im Gleichgewicht am Partschinzer Wasserfall

Zeitraum: 19.09. - 03.11.2019

Donnerstag, 10.00 - 17.00 Uhr

Veranstaltungsort: Partschinzer Wasserfall –
KraftWerk Wasserfall

Treffpunkt: Gasthaus Wasserfall

Teilnahmegebühr: 120,00 € inkl. Leihausrüstung
und Südtirol Balance-Mittagessen

Info: +39 0473 967 157 oder info@partschins.com

Am Vormittag geht es mit Michael Tschöll zum Partschinzer Wasserfall. Bei einer aufregenden Abseiltour längs der 100 m hohen Wasserfallwand werden Ängste überwunden und ungeahnte Kräfte mobilisiert. Mittags genießen die TeilnehmerInnen im Gasthaus Wasserfall ein ausgewogenes Balance-Menü, das von der Partschinzer Ernährungswissenschaftlerin Johanna Fischer eigens für diesen Tag kreiert wurde – mit der richtigen Balance aus Makro- und Mikronährstoffen. Als Ausgleich zum anspannenden Vormittag, zeigt Martin Kiem am KraftWerk Wasserfall den TeilnehmerInnen wie sie mit besonderen Techniken eine bessere Balance zwischen Stress und Entspannung herstellen können.

DIE BALANCE-EXPERTEN

Michael Tschöll - professioneller Berg- und Skiführer

Martin Kiem - Arbeits- und Organisationspsychologe

- Experte für Biofeedback, Natur- und Waldtherapie, Positives Neuroplastizitäts-
Training und Permakultur Design

Meine Balance Woche rund um den Partschinzer Wasserfall (zertifizierter Luftkurort)

Zeitraum: 14.04.- 29.06. und 15.09. - 02.11.2019

Sonntag - Samstag

Teilnahmegebühr: 282,00 €

Experten: Dr. Birgit Pixner Blaas, Martha
Stieger, Elisabeth Angler und Martin Kiem

Info: +39 0473 967 157 oder info@partschins.com

Die Gischt funkelt in der Sonne, Wassertropfen erfrischen die Haut, die Luft ist klar. Im Rauschen des Wasserfalls beruhigt sich der Herzschlag und die Gedanken verfliegen. Wir lernen loszulassen, der hektische Alltag rückt weit weg. Die Partschinzer Natur mit ihrer kraftvollen Landschaft und dem heilsamen Wasserfallklima bietet den idealen Rahmen für eine Woche, in der der Fokus gezielt vom Alltag weg und hin zum eigenen Wohlbefinden gelenkt wird. Bei einer Kneippwanderung spüren die Teilnehmer die heilsame Kraft des Partschinzer Wasserfalls, lernen durchzuatmen und erfahren anschließend Spannendes über Wild- und Heilkräuter. In dieser Woche gibt es außerdem Meditationen in der Gruppe, aber auch persönliche Ruhepausen, stets unter der sanften Anleitung von ortskundigen Psychologen, Entspannungsexperten und Kräuterpädagogen, die auf jeden Gast individuell eingehen. Schon vor der Anreise zeichnet eine 48-Stunden-Biofeedbackmessung Momente der An- und Entspannung im Alltag auf, die vor Ort in einem persönlichen Gespräch ausgewertet werden.



