

Südtirol Balance 2018

Altrei/Truden

Ort	Aldein - Naturpark Trudner Horn
Zeitraum	20.05.-30.06.2018
Thema	Die Elemente spüren
Titel	Frühlingsmorgen auf der Alm
Beschreibungstext	Gemeinsam mit Wanderführer Michael Epp starten Sie frühmorgens zur Cisloner Alm. Auf den frischen Almwiesen atmen Sie die morgendliche Bergluft ein und erleben den eindrucksvollen Sonnenaufgang im Naturpark Trudner Horn. Danach kommt das kulinarische Vergnügen: ein gesundes Frühstück in der Stube der Cisloner Alm mit einheimischen Produkten stärkt Sie vor dem Rückweg. Der Almpächter stellt Ihnen die regionalen Produkte beim Frühstück vor.
Experte	Der ausgebildete Südtiroler Wanderführer Michael Epp begleitet schon seit vielen Jahren die Gäste zu den geführten Wanderungen durch den Naturpark Trudner Horn.
Zeitraum/Tag/Zeit	20.05.-30.06.2018 freitags von 5 bis 10 Uhr
Veranstaltungsort	Truden im Naturpark
Treffpunkt	5 Uhr vor dem Naturparkhaus in Truden im Naturpark
Teilnahmegebühr	20 Euro Kostenlose Führung mit lokaler GuestCard, Spesenbeitrag für Frühstück Euro 10
Anmeldung & Info	Informationen und Anmeldung (bis Donnerstag, 12.30 Uhr) Tourismusverein Wanderggebiet Naturpark Trudner Horn Altrei - San Lugano - Truden Tel. +39 0471 869078, Tel. +39 0471 882077 info@trudnerhorn.com www.trudnerhorn.com

Ort	Aldein – Naturpark Trudner Horn
Zeitraum	20.05.-30.06.2017
Leitthema	Gesunder Genuss
Titel	Die blaue Blume von Altrei
Beschreibungstext	<p>Auf Qualität achten und vor allem bei der Ernährung hochwertige, regionale Produkte zu sich nehmen. Zeit nehmen und genießen und gleichzeitig für die Erhaltung der Gesundheit vorbeugen. Dazu eignet sich der Lupinen-Kaffee, denn er ist eine höchst bekömmliche Alternative zum normalen Kaffee. Er enthält kein Koffein, ist magenfreundlich, wenig säurebildend und glutenfrei.</p> <p>Bei einer Gartenführung im Lupinen- und Getreideacker, umgeben von einer fast unberührten Naturlandschaft, erfahren Sie mehr über den Anbau der blauen Blume von Altrei, deren Geschichte sowie die gesundheitsfördernde Wirkung kennen. Die Verkostung des Altreier Lupinen-Kaffees „Voltruierkaffe“ rundet diesen besonderen Vormittag ab.</p>
Experte	Mitten im Naturpark Trudner Horn wird der Altreier Kaffee angebaut. Die Gartenführerin Rita Amort ist Mitglied des „Vereins der Altreier Lupinenkaffee-Anbauer“ und begleitet die Gäste durch das zauberhafte Blütenmeer der Altreier Lupine in ihrem Garten.
Zeitraum/Tag/Zeit	20.05.-30.06.2017 Dienstags von 10 bis 12.30 Uhr
Veranstaltungsort	Altrei
Treffpunkt	Parkplatz Fraktion Guggal in Altrei
Teilnahmegebühr	15 Euro, kostenlos mit lokaler GuestCard
Anmeldung & Info	<p>Informationen und Anmeldung (bis Montag, 12.30 Uhr) Tourismusverein Wanderggebiet Naturpark Trudner Horn Altrei - San Lugano - Truden Tel. +39 0471 869078, Tel. +39 0471 882077 info@trudnerhorn.com www.trudnerhorn.com</p>

Südtirol Balance 2018

Aldein/Radein

Ort	Aldein & Naturpark Trudner Horn
Zeitraum	20.05.-30.06.2018
Leitthema	Entspannung & Kräuterwissen
Titel	Die Apotheke am Wegesrand Kräuterwanderung mit Workshop
Beschreibungstext	<p>Kräuter bieten auf vielseitige Weise einen sanften Weg, die eigene Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Lebensqualität zu steigern. Kräuterliebhaber und Kräuterinteressierte werden bei einer zweistündigen Frühlings-Wanderung mit dieser faszinierenden Welt der Natur vertraut gemacht.</p> <p>Sie erfahren Anwendungsmöglichkeiten bei Beschwerden und in der täglichen Küche. Nach dem "Balance Mittagessen" im Niggelhof erhalten Sie Anregungen für die Herstellung von Hausmitteln und dürfen auch selbst ein Mitbringsel herstellen.</p>
Experte	Brigitte Gruber, Gärtnerin mit Spezialisierungen in den Bereichen Kräuteraanbau, Wildkräuter und Naturheilkunde
Zeitraum/Tag/Zeit	Jeden Donnerstag 10-15 Uhr
Veranstaltungsort	Radein
Treffpunkt	GEO Museum in Oberradein
Teilnahmegebühr	€ 10/Person; kostenlos mit GuestCard der Ferienregion; Exklusive Mittagessen
Anmeldung & Info	Anmeldung innerhalb Mittwoch 12 Uhr im TV Aldein-Radein Tel. +39 0471 886 800

Ort	Aldein & Naturpark Trudner Horn
Zeitraum	20.05.-30.06.2018
Leitthema	Rückzugsorte der Entspannung
Titel	Kraft & Stein Natur erleben, fühlen und spüren
Beschreibungstext	Dem Alltag entfliehen und die Natur mit allen Sinnen erleben. Wanderführerin Heike führt sie an Kraftplätze im Wald, am Wasser und inmitten blühender Bergwiesen. Die reine Bergluft, die Stimmen der Natur und das Plätschern des Wassers wirken beruhigend. Lassen Sie Ihren Gedanken während der geführten Meditation an einem der Kraftorte rund um den GEOPARC Bletterbach freien Lauf. Erfrischen Sie sich beim Kneippen an einer natürlichen Quelle und erleben Sie Ihre Umwelt auf eine ganz besondere Art. Innerlich gestärkt und mit neuer Energie werden Sie von diesem Balance Erlebnis heimkehren.
Experte	Heike Herbst, Ausbildungen als Wanderführerin sowie in den Bereichen Kneipp, geführte Meditationen, autogenes Training, NLP, Kräuterwissen, Kraftplätze, Kraft der Bäume, usw.
Zeitraum/Tag/Zeit	Mittwoch, 10 – ca. 13 Uhr
Veranstaltungsort	Aldein
Treffpunkt	Besucherzentrum GEOPARC Bletterbach, Aldein
Teilnahmegebühr	€ 9/Person; kostenlos mit GuestCard der Ferienregion;
Anmeldung & Info	Ab 12 Jahren; Anmeldung innerhalb Dienstag 12 Uhr im TV Aldein-Radein Tel. +39 0471 886 800