

Alto Adige Balance 2018

Anterivo/Trodena

Luogo	Aldino – Parco Naturale Monte Corno
Periodo	20.05.-30.06.2018
Tema	Sentire gli elementi
Titolo	Alba di primavera in malga: il sorgere del sole nel Parco Naturale
Descrizione	Insieme alla guida escursionistica Michael Epp partirete alla mattina di buon'ora per raggiungere la malga Cislun. Dai freschi prati alpini vivrete in prima persona il grande spettacolo del sorgere del sole nel Parco Naturale Monte Corno di Trodena. Alle fatiche dell'ascensione seguiranno i piaceri della tavola: una salutare e gustosa colazione a base di prodotti locali nella stube della malga Cislun vi ristorerà prima della discesa a valle.
Esperti	Già da molti anni l'esperta guida escursionistica altoatesina Michael Epp accompagna gli ospiti durante le escursioni attraverso il Parco Naturale Monte Corno di Trodena.
Periodo/giorno/ora	Ogni venerdì dal 20/05 al 30/06/2018 Dalle 5 alle 10
Luogo dell'evento	Trodena nel Parco Naturale
Punto d'incontro	Ore 5 Centro visite Monte Corno di Trodena nel Parco Naturale
Quota di Partecipazione	€ 20 a persona € 10 con la GuestCard locale
Prenotazione e info	Associazione turistica Parco Naturale Monte Corno Anterivo-San Lugano-Trodena Tel +39 0471 869 078 Tel +39 0471 882 077 info@trudnerhorn.com www.trudnerhorn.com Iscrizioni entro le ore 12.30 del giovedì precedente

Luogo	Aldino – Parco Naturale Monte Corno
Periodo	20.05.-30.06.2018
Tema	Piacere sano
Titolo	Lupino: Il fiore blu di Anterivo
Descrizione	<p>Prestare attenzione alla qualità, soprattutto di conoscere prodotti locali come il caffè di lupini, che è un'alternativa molto sana al caffè tradizionale. Non contiene la caffeina e il glutine, ha un'ottima digeribilità e non è acidificante. Il caffè di lupini previene anche allo stress per mantenere poi la salute con un'alimentazione equilibrata.</p> <p>Durante una visita guidata al campo dei lupini e nel campo di grano in un paesaggio quasi intatto nel Parco Naturale Monte Corno riceverete informazioni sulla cultura locale e la storia di coltivazione dei lupini. Una presentazione dei prodotti derivati dal lupino e una degustazione del "Voltruier-Kaffee", il caffè di lupini di Anterivo, concludono il programma.</p>
Esperti	L'esperta guida botanica Rita Amort è membro dell'associazione dei coltivatori di lupini di Anterivo e accompagna gli ospiti attraverso l'incantevole mare di fiori di lupini del suo giardino.
Periodo/giorno/ora	Ogni martedì dal 20/05 al 30/06/2018 Dalle 10 alle 12.30
Luogo dell'evento	Anterivo
Punto d'incontro	Parceggio frazione Guggal ad Anterivo
Quota di Partecipazione	€ 15 a persona Gratuito con la GuestCard locale
Prenotazione e info	<p>Associazione turistica Parco Naturale Monte Corno Anterivo – San Lugano - Trodena Tel +39 0471 869 078 Tel +39 0471 882 077 info@trudnerhorn.com www.trudnerhorn.com Iscrizioni entro le ore 12.30 del lunedì precedente</p>

Alto Adige Balance 2018 Aldino/Redagno

Località	Aldino – Parco Naturale del Monte Corno
Periodo	20.05.-30.06.2018
Tema	Erbe selvatiche
Titolo:	La farmacia della natura Escursione alle erbe selvatiche con workshop
Descrizione	Le erbe officinali offrono la possibilità di occuparsi della propria salute in modo dolce, aumentando le prestazioni e la qualità di vita. Durante una passeggiata di ca. 2 ore attraverso il paesaggio primaverile gli appassionati di erbe officinali e aromatiche vivono un'esperienza a stretto contatto con la natura ed i suoi profumi. Imparano a riconoscere le diverse erbe e dopo un pranzo "Balance" presso il Niggelhof anche ad utilizzare queste erbe per alleviare disturbi e preparare preziosi rimedi fatti in casa, portandosi un piccolo regalo.
Gli esperti	Brigitte Gruber, giardiniera con specializzazione in coltivazione di erbe aromatiche, erbe selvatiche e medicina naturalista.
Periodo/giorno/ora	Giovedì dalle ore 10.00 alle ore 15.00
Luogo	Redagno
Ritrovo	Museo Geologico a Redagno di Sopra
Quota di partecipazione:	10 Euro, gratuito con la GuestCard locale Pranzo escluso
Informazioni & prenotazioni	Informazioni e prenotazione (entro mercoledì ore 12.00) Associazione Turistica di Aldino Redagno Tel. +39 0471 886800 info@aldein-radein.com www.aldein-radein.com

Località	Aldino & Parco Naturale Monte Corno
Periodo	20/05 - 25/06/2017
Leitthema	Rilassarsi
Titolo:	Energia & Pietra Vivere a stretto contatto con la natura
Descrizione	Sfuggire dalla quotidianità e vivere la natura con tutti i sensi. La guida escursionistica Heike vi conduce a luoghi magici nel bosco, lungo corsi d'acqua e prati fioriti nelle circostanze del GEOPARC Bletterbach. L'aria cristallina di montagna, i rumori e suoni della natura, la voce della natura e il rumoreggiare dell'acqua trasmettono tranquillità e pace. Liberare la mente durante la meditazione guidata e una terapia Kneipp e percepire l'ambiente nel completo relax. Un'esperienza che fortifica e regala nuova energia.
Gli esperti	Heike Herbst, guida escursionistica specializzata e terapeuta Kneipp, esperta in meditazione, training autogeno, NLP, esperta in erbe officinali, luoghi energetici, forza degli alberi ecc.
Periodo/giorno/ora	Ogni mercoledì dalle ore 10.00 alle ore 13.00
Luogo	Aldino
Ritrovo	Centro Visite GEOPARC Bletterbach, Aldino
Quota di partecipazione:	9 Euro, gratuito con la GuestCard dell'area vacanze
Informazioni & prenotazioni	Partecipanti: sopra i 12 anni Informazioni e prenotazione (entro martedì ore 12.00) Associazione Turistica di Aldino Redagno Tel. +39 0471 886800 info@aldein-radein.com www.aldein-radein.com