

# Vinschgau

Kulturregion in Südtirol



# Frühlingserwachen im Vinschgau

Südtirol Balance

April – Juni 2017

D



Hinweis: Alle Preise in dieser Broschüre sind in Euro angegeben und verstehen sich pro Person bzw. Erwachsenen. Ermäßigungen für Kinder, Jugendliche, Senioren, Gruppen und Schüler erhalten Sie auf Anfrage beim jeweiligen Anbieter.

Änderungen bei Veranstaltungen sind vorbehalten.  
Alle Angaben ohne Gewähr.

© Vinschgau Marketing – konsortial G.m.b.H.

Laubergasse 11, I-39020 Glurns, Tel. +39 0473 62 04 80, info@vinschgau.net, [www.vinschgau.net](http://www.vinschgau.net)

Fotos: Vinschgau Marketing (Frieder Blickle, Alex Filz, PhotoGrünerThomas), Tourismusverein Kastelbell-Tschars Udo Bernhart, Tourismusvereine der Ferienregion Vinschgau, tagraum.it

Alle Bildrechte liegen bei den angeführten Fotografen oder bei Vinschgau Marketing.

Konzeption und Gestaltung: tagraum.it

Druck: Lanarepro, Lana

# Frühlingserwachen

- Seite 10 – 23    Orte der Balance im Vinschgau
- 24 – 43    Balance Erlebnisse im Vinschgau
- 44 – 49    Balance-Tipps aus dem Vinschgau

Wenn im Frühjahr die Knospen der Bäume aufbrechen und sich langsam eine Blüte hervorschiebt, entfaltet die Natur wieder neu ihre Kraft. Sobald das Wasserwosser, das Wasser zum Bewässern der Felder, in die Waale eingekehrt wird, zehrt die Natur vom kostbaren Nass und wächst.

Wie sieht es mit Ihnen aus? Haben Sie die Kraft für einen Neustart?

Der Vinschgau pendelt zwischen Sonnen- und Schattenseite, ist von karger Trockenheit und üppigem Licht, tief in der Tradition verwurzelt und als Durchgangsland seit jeher offen für Neues.

Wie ist es mit Ihnen? Befinden Sie sich in einem Gleichgewicht?

Südtirol Balance im Vinschgau ist Naturgenuss und Kulturerfahrung inmitten einer Berglandschaft, die Kontraste bietet.

**Kommen Sie in Balance. Von April bis Juni.**

## Balance Erlebnisse im Vinschgau

**April** **Ein Tal voller Klang und Blüten**  
Samstag und Sonntag, 22. und 23. April 2017  
Schlossruine Lichtenberg

**Ein Tal voller Klang und Blüten**  
Samstag und Sonntag, 29. und 30. April 2017  
Schlanders

**Mai** **Kastellbeller Spargel - Vom Feld auf den Teller**  
Dienstag, 2. Mai 2017, Kastellbell

**Balance - Bergbrunch**  
Mittwoch, 3. Mai 2017, St. Martin im Kofel

**Bauernhof Formas**  
Mittwoch, 3. Mai 2017, Schlanders

**Mit allen Sinnen durch die Nacht**  
Freitag, 5. Mai 2017, Tarsch

**Ein Tal voller Klang und Blüten**  
Samstag und Sonntag, 6. und 7. Mai 2017  
Tartscher Bühel

**Ein ganzer Tag Frühling**  
Sonntag, 7. Mai 2017, Prad am Stilfserjoch

**Kastellbeller Spargel - vom Feld auf den Teller**  
Dienstag, 9. Mai 2017, Kastellbell

**Balance - Bergbrunch**  
Mittwoch, 10. Mai 2017, St. Martin im Kofel

**Bauernhof Formas**  
Mittwoch, 10. Mai 2017, Schlanders

**Mit allen Sinnen durch die Nacht**  
Freitag, 12. Mai 2017, Tarsch

**Ein Tal voller Klang und Blüten**  
Samstag und Sonntag, 13. und 14. Mai 2017  
Tschengls

## **Mai Ein ganzer Tag Frühling**

Sonntag, 14. Mai 2017, Prad am Stilfserjoch

### **Entlang der Waale - Wasserwosser**

Dienstag, 16. Mai 2017, Schluderns

### **Immer der Nase nach - Wildkräuterwanderung**

Dienstag, 16. Mai 2017, Martelltal

### **Kastelbeller Spargel - vom Feld auf den Teller**

Dienstag, 16. Mai 2017, Kastelbell

### **Bauernhof Formas**

Mittwoch, 17. Mai 2017, Schlanders

### **Sanfter Start in den Tag**

Donnerstag, 18. Mai 2017, Mals

### **Durch Yoga zur Inneren Balance**

Freitag, 19. Mai 2017, Mals

### **Mit allen Sinnen durch die Nacht**

Freitag, 19. Mai 2017, Tarsch

### **Ein Tal voller Klang und Blüten**

Samstag und Sonntag, 20. und 21. Mai 2017  
Langtaufers

### **Ein ganzer Tag Frühling**

Sonntag, 21. Mai 2017, Prad am Stilfserjoch

### **Entlang der Waale - Wasserwosser**

Dienstag, 23. Mai 2017, Schluderns

### **Immer der Nase nach - Wildkräuterwanderung**

Dienstag, 23. Mai 2017, Martelltal

### **Kastelbeller Spargel - vom Feld auf den Teller**

Dienstag, 23. Mai 2017, Kastelbell

### **Bauernhof Formas**

Mittwoch, 24. Mai 2017, Schlanders

### **Sanfter Start in den Tag**

Donnerstag, 25. Mai 2017, Mals

**Waldluft macht fit**

Donnerstag, 25. Mai 2017, St. Valentin a.d.H.

**Durch Yoga zur Inneren Balance**

Freitag, 26. Mai 2017, Mals

**Mit Armschwung fit in den Frühling**

Freitag, 26. Mai 2017, St. Valentin a.d.H.

**Mit allen Sinnen durch die Nacht**

Freitag, 26. Mai 2017, Tarsch

**Ein Tal voller Klang und Blüten**

Samstag und Sonntag, 27. und 28. Mai 2017  
Münstertal/Glurns

**Ein ganzer Tag Frühling**

Sonntag, 28. Mai 2017, Prad am Stilfserjoch

**Laufend fit in den Frühling**

Montag, 29. Mai 2017, St. Valentin a.d.H.

**Entlang der Waale - Wasserwosser**

Dienstag, 30. Mai 2017, Schluderns

**Dagegen ist ein Kraut gewachsen**

Dienstag, 30. Mai 2017, Reschen

**In den Sonnenuntergang wandern**

Mittwoch, 31. Mai 2017, Langtaufers

**Juni Sanfter Start in den Tag**

Donnerstag, 1. Juni 2017, Mals

**Waldluft macht fit**

Donnerstag, 1. Juni 2017, St. Valentin a.d.H.

**Durch Yoga zur Inneren Balance**

Freitag, 2. Juni 2017, Mals

**Mit Armschwung fit in den Frühling**

Freitag, 2. Juni 2017, St. Valentin a.d.H.

## **Juni Ein Tal voller Klang und Blüten**

Samstag und Sonntag, 3. und 4. Juni 2017  
Tschengls

### **Laufend fit in den Frühling**

Montag, 5. Juni 2017, St. Valentin a.d.H.

### **Entlang der Waale - Wasserwosser**

Dienstag, 6. Juni 2017, Schluderns

### **Dagegen ist ein Kraut gewachsen**

Dienstag, 6. Juni 2017, Reschen

### **In den Sonnenuntergang wandern**

Mittwoch, 7. Juni 2017, Langtaufers

### **Sanfter Start in den Tag**

Donnerstag, 8. Juni 2017, Mals

### **Waldluft macht fit**

Donnerstag, 8. Juni 2017, St. Valentin a.d.H.

### **Durch Yoga zur Inneren Balance**

Freitag, 9. Juni 2017, Mals

### **Mit Armschwung fit in den Frühling**

Freitag, 9. Juni 2017, St. Valentin a.d.H.

## **Ein Tal voller Klang und Blüten**

Samstag und Sonntag, 10. und 11. Juni 2017  
Tschengls

### **Laufend fit in den Frühling**

Montag, 12. Juni 2017, St. Valentin a.d.H.

### **Entlang der Waale - Wasserwosser**

Dienstag, 13. Juni 2017, Schluderns

### **Dagegen ist ein Kraut gewachsen**

Dienstag, 13. Juni 2017, Reschen

### **In den Sonnenuntergang wandern**

Mittwoch, 14. Juni 2017, Langtaufers



## **Juni Sanfter Start in den Tag**

Donnerstag, 15. Juni 2017, Mals

### **Waldluft macht fit**

Donnerstag, 15. Juni 2017, St. Valentin a.d.H.

### **Durch Yoga zur Inneren Balance**

Freitag, 16. Juni 2017, Mals

### **Mit Armschwung fit in den Frühling**

Freitag, 16. Juni 2017, St. Valentin a.d.H.

### **Laufend fit in den Frühling**

Montag, 19. Juni 2017, St. Valentin a.d.H.

### **Entlang der Waale - Wasserwosser**

Dienstag, 20. Juni 2017, Schluderns

### **Dagegen ist ein Kraut gewachsen**

Dienstag, 20. Juni 2017, Reschen

### **In den Sonnenuntergang wandern**

Mittwoch, 21. Juni 2017, Langtaufers

### **Sanfter Start in den Tag**

Donnerstag, 22. Juni 2017, Mals

### **Durch Yoga zur Inneren Balance**

Freitag, 23. Juni 2017, Mals

## Orte der Balance im Vinschgau

# Orte der Balance

- 1 ORA et LABORA  
Benediktinerkloster Marienberg
- 2 WINDUMTOST  
Kraftort Tartscher Bühel
- 3 VERSUNKEN  
Der Reschensee
- 4 DURCHATMEN  
Das Reinluftgebiet Sulden am Ortler
- 5 PANTA REI – ALLES FLIESST  
Waalwege
- 6 MYTHOS BERG  
Schloss Juval



ORA et LABORA

1

## Benediktinerkloster Marienberg

Das höchste Benediktinerkloster Europas mit der markant weißen Fassade thront über dem Talboden des oberen Vinschgaus. Seit jeher sind Klöster Orte des Wissens, so führt es auch Marienberg fort. Die Klosterbrüder bieten nicht nur spannende Kurse an, es entsteht auch eine neue öffentliche Kloster - Bibliothek. Einen Überblick über das Kloster und Klosterleben erhält man im Museum. Die Stille genießt man in der Krypta mit den schönsten romanischen Fresken des Alpenraums.

Benediktinerstift Marienberg  
Burgeis/Mals  
[www.marienberg.it](http://www.marienberg.it)  
Tel. +39 0473 84 39 80



WINDUMTOST

2

## Kraftort Tartscher Bühel

Der windumtoste Tartscher Bühel erhebt sich inmitten des Obervinschger Talbodens zwischen Glurns, Schluderns und Mals. Der sagenumwobene, eiszeitliche Rundbuckel war schon in der Jungsteinzeit besiedelt. Als Besucher des Tartscher Bühels genießen Sie das 360° Panorama und spüren die mystische Kraft, die den Hügel umhüllt.

Tartscher Bühel

Tartsch/Mals

[www.ferienregion-obervinschgau.it](http://www.ferienregion-obervinschgau.it)

Tel. +39 0473 83 11 90





VERSUNKEN

## Der Reschensee

Das Mahnmal der Seestauung von 1950 und gleichzeitig der einzige sichtbare Rest des Dorfes ist der Kirchturm im Reschensee. Er ragt aus dem Wasser, wie am nahen Horizont der höchste Berg des Landes herausragt. Der Blick schwenkt ehrfürchtig auf den mächtigen Gletscher des Ortlers. Ein Besuch des Seenplateaus am Reschenpass lehrt uns die Tragik der Geschichte und zugleich die Größe unserer Natur und Landschaft.

Reschensee  
Reschen  
[www.reschenpass.it](http://www.reschenpass.it)  
Tel. +39 0473 63 31 01



## DURCHATMEN

### Das Reinluftgebiet Sulden am Ortler

Durch seine Höhenlage und die Einbettung in die hochalpine Gletscherwelt bietet Sulden seinen Besuchern pollenfreie und reine Luft, in der auch Allergiker und Asthmatiker wieder tief durchschnaufen können. Die atemberaubenden Anblicke der höchsten Berge des Landes, vermitteln eine tiefe Verbundenheit mit der Natur.

Reinluftgebiet Sulden

Sulden

[www.ortler.it](http://www.ortler.it)

Tel. +39 0473 61 30 15



PANTA REI - ALLES FLIESST

## Die Waalwege

Die Waale sind die Adern des Vinschgaus. Wie ein menschliches Blutssystem liefern sie den Feldern lebenswichtiges Nass. An vielen erhaltenen Pfaden kann man wandern und dem meditativen Plätschern des Wassers lauschen. Dabei werden keine großen Steigungen überwunden, die Waalwege eignen sich deswegen hervorragend für ein gemeinsames Familienerlebnis.

Waalwege  
Vinschgau  
[www.vinschgau.net](http://www.vinschgau.net)  
Tel. +39 0473 62 04 80



MYTHOS BERG

6

## Schloss Juval

Reinhold Messner, der bekannte Abenteurer und Museumsgründer, zeigt in seiner Privatburg die religiöse Dimension der Berge. Jedes seiner Sammlungstücke, von den entferntesten Teilen der Erde bis in den Vinschgau geholt, erzählt einen Teil der Legende „Berg“. Daraus entsteht der Mythos Berg weltweit. Auf dem Hügel leben die Bewohner von den selbst hergestellten Produkten, welche in traditionellen Gerichten zu echten Gaumenfreuden verarbeitet werden.

Schloss Juval

Kastellbell-Tschars, Juval

[www.messner-mountain-museum.it](http://www.messner-mountain-museum.it)

Mobil: +39 348 4 43 38 71

## Balance Erlebnisse im Vinschgau



# Balance fühlen ...

- 1 BETÖRENDE  
Ein Tal voller Klang und Blüten
- 2 FRISCH UND LOKAL  
Kastelbeller Spargel -  
vom Feld auf den Teller
- 3 HERZHAFT UND GUT  
Balance - Bergbrunch
- 4 TRADITIONELL  
Bauernhof Formas
- 5 AUSSERGEWÖHNLICH  
Mit allen Sinnen durch die Nacht
- 6 BEZAUBERND  
Ein ganzer Tag Frühling
- 7 WÜRZIG UND DUFTEND  
Immer der Nase nach -  
Wildkräuterwanderung
- 8 SPANNEND UND ENTSPANNEND  
Entlang der Waale - Wasserwosser
- 9 RUHIG UND DYNAMISCH  
Sanfter Start in den Tag

## Balance Erlebnisse im Vinschgau

## Balance fühlen ...

- 10 MEDITATION UND BEWEGUNG  
Durch Yoga zur Inneren Balance
- 11 FÜR KÖRPER UND GEIST  
Waldluft macht fit
- 12 SANFTE BEWEGUNG  
Mit Armschwung fit in den Frühling
- 13 KONDITION UND GENUSS  
Laufend fit in den Frühling
- 14 WÜRZIG UND BLUMIG  
Dagegen ist ein Kraut gewachsen
- 15 IN DER RUHE LIEGT DIE KRAFT  
In den Sonnenuntergang wandern



## VERANSTALTUNGEN

---

Samstags und Sonntags,  
vom 22. April bis 11. Juni 2017 um 11 Uhr

1

### Ein Tal voller Klang und Blüten

Wenn oben auf den Bergen noch Schnee liegt, erblühen die Obstgärten im Tal in voller Pracht. Das ist die Zeit des MarillenBlütenSingens: Chöre, Musikkapellen und Tanzgruppen heißen den Frühling musikalisch willkommen. Beim Spaziergang durch die Marillenblüte genießen Sie das Tal voller Klang und Blüten.

Ort: Burgen, Dörfer und Täler im Vinschgau

Kontakt: +39 0473 73 01 55

Dienstags, 2., 9., 16. und 23. Mai 2017 um 16 Uhr

2

### Kastelbeller Spargel - vom Feld auf den Teller

Jetzt im Frühjahr freuen wir uns auf frisches Gemüse und leichte Gerichte. Kastelbeller Spargel schmeckt nicht nur gut, er wirkt auch entschlackend. Damit ist er das perfekte Balance – Gemüse im Frühling. Spargelbauer Martin Pohl nimmt Sie mit aufs Spargelfeld.

Ort: Obstgenossenschaft Juval, Kastelbell

Preis: Euro 5,00

Anmeldung: bis 17 Uhr des Vortages

Kontakt: +39 0473 62 41 93



## VERANSTALTUNGEN

---

Mittwochs, 3. und 10. Mai 2017 um 9 Uhr

3

### Balance - Bergbrunch

Lernen Sie die Sonnenseite des Lebens und des Vinschgaus kennen. Nach einer aussichtsreichen Wanderung am Latscher Sonnenberg, kehren Sie gemütlich ein und tanken beim Brunch mit regionalen, frischen Produkten neue Energie.

Ort: Latsch Sportplatz

Preis: Euro 24,00

Anmeldung: bis 16 Uhr des Vortages

Kontakt: +39 0473 62 31 09

Mittwochs, 3., 10., 17. und 24. Mai 2017 um 9 Uhr

4

### Bauernhof Formas

Starten Sie gestärkt in den Tag mit einem ordentlichen Formas vom Bauern – so nennt man das Frühstück bei uns im Vinschgau. Auf dem Sonnwarthof auf 1000 m Meereshöhe erwartet Sie die Bäuerin mit frischem Brot, selbstgemachter Marillenmarmelade, hofeigenen Produkten und natürlich dem ein oder anderen Rezept und Küchengeheimnis.

Ort: Sonnwarthof Schlanders

Preis: Euro 18,00

Anmeldung: bis Montag 17 Uhr

Kontakt: +39 0473 73 01 55





## VERANSTALTUNGEN

---

Freitags, 5., 12., 19. und 26. Mai um 18.30 Uhr

5

### Mit allen Sinnen durch die Nacht

Justieren Sie Ihre Sinne neu. Bei dieser Abendwanderung am Vinschger Nörderberg lauschen Sie ungewohnten Lauten, sehen die Welt mit anderen Augen und riechen den Wald. Ihr Geschmackssinn darf sich auf ein frisches Kräutergericht in der Tarscher Almlounge freuen.

Ort: Talstation Tarscher Alm

Preis: Euro 16,00

Anmeldung: bis 16 Uhr des Vortages

Kontakt: +39 0473 62 31 09

Sonntags, 7., 14., 21. und 28. Mai um 7 Uhr

6

### Ein ganzer Tag Frühling

Gönnen Sie sich einen Tag Auszeit. Erleben Sie bei einer besonderen Wanderung den Zauber des Frühlings von den ersten Sonnenstrahlen bis zum Abendrot. Weit weg vom Alltag bewegen Sie sich im Rhythmus der Natur und tanken neue Kraft.

Ort: Nationalparkhaus aquaprad in Prad

Preis: Euro 15,00

Anmeldung: bis 12 Uhr des Vortages

Kontakt: +39 0473 61 60 34



## VERANSTALTUNGEN

---

Dienstags, 16. und 23. Mai 2017 um 14.30 Uhr

7

### Immer der Nase nach - Wildkräuterwanderung

Der Frühling im Martelltal lässt eine Vielzahl an verschiedenen Wildkräutern wachsen. Bei der geführten Wanderung mit Kräuterpädagogin Martha erfahren Sie wie man die Kräuter erkennt, wozu man sie verwenden kann und wie ein schmackhaftes und gesundes Wildkräuterpesto hergestellt wird.

Ort: Buswendeplatz Dorf Martell

Preis: Euro 14,00

Anmeldung: bis 20 Uhr des Vortages

Kontakt: +39 339 6 89 49 03

Dienstags, 16., 23. und 30. Mai, 6., 13. und 20.

Juni 2017 um 9.30 Uhr

8

### Entlang der Waale - Wasserwosser

Die Waale sind die Lebensadern des Vinschgaus. Jetzt im Frühjahr wird das Wasserwosser eingeleitet. Entlang dieser Waale wandern Sie zur prähistorischen Siedlung Ganglegg und somit zum Ursprung der Geschichte unseres Tals.

Ort: Bahnhof Schluderns

Preis: Euro 10,00

Anmeldung: bis 17 Uhr des Vortages

Kontakt: +39 0473 83 11 90



## VERANSTALTUNGEN

---

Donnerstags, 18. und 25. Mai, 1., 8., 15. und 22.

Juni 2017 um 9.15 Uhr

9

### Sanfter Start in den Tag

Entspannt und mit sich im Reinen. So beginnt dieser Tag auf dem Tartscher Bühel für Sie. Nach der Morgenmeditation in der St.-Veit-Kirche genießen Sie die wärmende Frühlingssonne und tanken Kraft für Neues!

Ort: Bahnhof Mals

Preis: Euro 10,00

Anmeldung: bis 17 Uhr des Vortages

Kontakt: +39 0473 83 11 90

Freitags, 19. und 26. Mai, 2., 9., 16. und 23.

Juni 2017 um 9 Uhr

10

### Durch Yoga zur Inneren Balance

Ordnen Sie Ihre Gedanken neu und bringen Sie Ihren Geist zur Ruhe. Mit Entspannungs- und Atemübungen richten Sie die Aufmerksamkeit ganz auf sich selbst und nehmen Abstand vom hektischen Alltag.

Ort: Informationsbüro Mals

Preis: Euro 10,00

Anmeldung: bis 17 Uhr des Vortages

Kontakt: +39 0473 83 11 90



## VERANSTALTUNGEN

---

Donnerstags, 25. Mai, 1., 8. und 15. Juni 2017  
um 9.30 Uhr

11

### Waldluft macht fit

Der Talaiwald, ein Lärchenwald bei St. Valentin auf der Haide, erwacht im Frühling zu neuem Leben. Nehmen Sie diese Energie auf und kräftigen Sie sich selbst und ihren Körper. Somit tragen Sie wesentlich zur Steigerung Ihres Wohlbefindens bei.

Ort: Informationsbüro St. Valentin

Preis: Euro 6,00

Anmeldung: bis 17 Uhr des Vortages

Kontakt: +39 0473 63 46 03

Freitags, 26. Mai, 2., 9. und 16. Juni 2017 um 15 Uhr

12

### Mit Armschwung fit in den Frühling

Gemütliches Walken mit zwei smoveyRINGEN in den Händen bringt Ihren Kreislauf sanft in Schwung. Dabei bleibt auch noch Zeit und Kraft, die wunderbare Aussicht auf die großartige Bergwelt zu genießen.

Ort: Camping zum See, St. Valentin

Preis: Euro 9,00

Anmeldung: bis 17 Uhr des Vortages

Kontakt: +39 0473 63 46 03





## VERANSTALTUNGEN

---

Montags, 29. Mai, 5., 12. und 19. Juni 2017 um 9 Uhr

13

### Laufend fit in den Frühling

Trainerin Michaela nimmt Sie heute mit in die freie Natur, egal ob Anfänger oder ambitionierter Läufer, jeder kommt beim gemeinsamen lockeren Frühlingsslauf auf über 1000 m Meereshöhe auf seine Kosten.

Ort: Camping zum See, St. Valentin

Preis: Euro 6,00

Anmeldung: bis 17 Uhr des Vortages

Kontakt: +39 328 0 17 91 22

Dienstags, 30. Mai, 6., 13. und 20. Juni 2017  
um 14.30 Uhr

14

### Dagegen ist ein Kraut gewachsen

Welches Kraut was bewirkt und wo wächst, weiß Kräuterpädagogin Ulrike Prantl vom Tendershof ganz genau. Mit diesem Wissen über die Kraft der Kräuter starten Sie energiegeladen und gesund in den Frühsommer. Die gepflückten Kräuter werden zu einer Teemischung verarbeitet, welche als kleines Andenken mit nach Hause genommen werden darf.

Ort: Tendershof, Reschen

Preis: Euro 15,00

Anmeldung: bis 17 Uhr des Vortages

Kontakt: +39 0473 63 46 03



## VERANSTALTUNGEN

---

Mittwochs, 31. Mai, 7., 14., und 21. Juni 2017  
um 17.30 Uhr

15

### In den Sonnenuntergang wandern

Bei einer Wanderung die letzten Sonnenstrahlen einfangen und die frische Bergluft genießen, so lassen Sie diesen Frühlingstag genuss- und stimmungsvoll ausklingen. Bergführer Josef zeigt Ihnen dafür das schönste Plätzchen in Langtaufers.

Ort: Innere Mühle, Langtaufers

Preis: Euro 15,00

Anmeldung: bis 17 Uhr des Vortages

Kontakt: +39 0473 63 46 03

## Balance-Tipps aus dem Vinschgau

# Balance-Tipps

- 1 DIE SONNENSEITE DES LEBENS  
Vinschger Sonnenberg
- 2 HOCH HINAUS  
Höhentraining
- 3 DIE LUFT IST REIN  
Allergiefrei im Langtauferer Tal
- 4 FRISCH UND KLAR  
Trinkwasser



### DIE SONNENSEITE DES LEBENS

## Vinschger Sonnenberg

Wer glaubt im Frühling und Herbst ist es in den Alpen noch ungemütlich und kalt, der war noch nie am Vinschger Sonnenberg. Durch die West-Ost Ausrichtung des Tales, haben die Südhänge das gesamte Jahr über Sonne pur. Besonders erfreuen kann man sich bei einer Wanderung am Sonnenberg im Frühjahr, Herbst und Winter. Wenn andere Orte schon im Schatten der Berge stehen, wärmen am Sonnenberg noch die letzten Sonnenstrahlen das Gemüt, füllen den Vitamin D Speicher für den Winter und beugen Verstimmungen und Depressionen vor.

### HOCH HINAUS

## Höhentraining

Wo die Luft dünner wird, ist der menschliche Organismus mehr gefordert. Er produziert mehr neue und leistungsfähige Blutkörperchen und kann damit mehr Sauerstoff transportieren. Diese körperliche Eigenschaft antrainieren kann man sich ganz einfach z.B. in Sulden am Ortler oder in Langtaufers. Zwischen 1900 und 3905 m Meereshöhe ist die Luftqualität besonders hoch, pollen- und schadstoffarm. Somit trägt die gute Bergluft zum Wohlbefinden und der Fitness bei.





3

DIE LUFT IST REIN

### Allergiefrei im Langtauferer Tal

Hier ist die Luft nicht nur sprichwörtlich rein. Das Langtauferer Tal nahe des Reschenpasses ist bedingt durch seine geographische Lage und die Höhenlage „Allergikerfreundlich“. Die Höhe des Tales zwischen 1500 und 1950 Metern lässt keine Hausstaubmilbe zu. Die Blütezeit ist wegen des Hochgebirgsklimas kurz und daher der Pollenflug schwach. Immer mehr Menschen leiden unter Allergien. Wer zum Beispiel an einer Atemwegsallergie leidet, erfährt in Langtaufers Linderung.

4

FRISCH UND KLAR

### Trinkwasser

Die Gletscher der Vinschger Hochgebirge sind der flüssige Reichtum der Region. Das Schmelzwasser der Gletscher fließt über abertausende von Steinen bis in das Trinkwassersystem unserer Haushalte. Die Mineralstoffe aus den metamorphen Gesteinen unserer Gebirge sind leicht löslich und verwandeln unser Trinkwasser in ein leicht basisches Wasser von Mineralwasserqualität. Also Wasserhahn auf und gleich den ersten Schluck genießen.

## Südtirol Balance

Mit den Kräften der Natur die eigene Mitte finden

Die Batterien aufladen und das Wohlbefinden stärken: Südtirol Balance ist ein Angebot für alle, die im Frühling Kraft tanken wollen. Ausgewählte Erlebnisse mit Experten und die Aufbruchsstimmung der Natur geben ein gutes Gefühl im Urlaub. Konkrete Tipps inspirieren zu mehr Ausgeglichenheit in allen Lebenslagen.

Kommen Sie in Balance. Von April bis Juni.

# Südtirol sucht Aussteiger auf Zeit.

Südtirol sucht dich.

Südtirol  
**Balance**

Jetzt entdecken!  
[suedtirol.info/balance](http://suedtirol.info/balance)  
April bis Juni 2017



**SÜDTIROL**

Eine neue Urlaubsidee lässt dich frischen Atem schöpfen. Besondere Momente, ausgewählte Orte und Veranstaltungen bringen Wohlgefühl und Lebenslust.

[www.suedtirol.info/balance](http://www.suedtirol.info/balance)

