



## Chiusa e le Dolomiti della Val di Funes

---



## Acqua, elisir di lunga vita: rinfrescante escursione primaverile a Barbiano

Acqua, alimentazione, attività fisica, erbe officinali e stile di vita: durante questa escursione nel luogo energetico delle Cascate di Barbiano apprendi il concetto olistico di salute dell'abate Kneipp. Camminando nell'acqua fresca di un ruscello alpino attivi corpo e mente, procedendo scalzo sull'erba fresca di primavera percepisci la terra sotto i piedi e percorrendo il sentiero impari a conoscere il potere delle piante officinali e selvatiche, rilassandoti con una tazza di tè alle erbe nel maso bio "Kreitla". Nel luogo mistico delle Tre Chiese puoi scoprire il silenzio e fare esercizi di rilassamento sotto il limpido cielo primaverile. Una passeggiata rinfrescante e rilassante sulle orme di Kneipp, che non si dimentica!

Ulteriori informazioni: sosta prevista, pranzo non incluso

### PERIODO/GIORNO/ORO

29/05-19/06/2018,  
martedì, dalle ore 10 alle 16

### LUOGO DELL'EVENTO

Barbiano

### PUNTO D'INCONTRO

Presso l'ufficio informazioni di Barbiano

### PARTECIPANTI

Mass. 20 partecipanti

### QUOTA DI PARTECIPAZIONE

10,00 € (gratuito per i titolari della Chiusa Card o della DolomitiMobil Card oppure per ospiti di esercizi partner Balance)

### PRENOTAZIONE E INFO

Entro le ore 17 del giorno precedente presso l'ufficio informazioni di Barbiano, T 0471 654 411, [info@barbian.it](mailto:info@barbian.it) oppure presso l'ufficio informazioni di Chiusa, T 0472 847 424, [info@chiusa.info](mailto:info@chiusa.info)



### LE ESPERTE BALANCE

Le nostre entusiaste guide escursionistiche, **Rosmarie Rabanser Gafriller** ed **Elisabeth Sagmeister Prader**, sono liete di accompagnarti alla scoperta della loro regione, raccontandoti emozionanti dettagli sull'Alto Adige e sui suoi abitanti.





## Escursione delle erbe aromatiche a Funes: sambuco magico e farinello buon-enrico

Un piacevole tour per immergersi nel mondo delle erbe selvatiche. Lungo il sentiero scopri numerosi ed emozionanti dettagli sulle tradizioni e sui rituali con le erbe del solstizio, poiché spesso definiamo “erbaccia” ciò che le nostre nonne sapevano apprezzare. Partendo dalla chiesa di S. Giacomo, un luogo energetico di Funes, attraversi una valle dolomitica, non solo per conoscere le erbe aromatiche lungo il sentiero, ma anche l'applicazione di queste antiche conoscenze e della tradizionale medicina popolare ai giorni nostri.

### PERIODO/GIORNO/ORO

29/05–19/06/2018,  
martedì, dalle ore 14 alle 16.30

### LUOGO DELL'EVENTO

S. Giacomo, Val di Funes

### PUNTO D'INCONTRO

Chiesa di S. Giacomo

### PARTECIPANTI

Mass. 10 partecipanti

### QUOTA DI PARTECIPAZIONE

10,00 € (gratuito per i titolari della Chiusa Card o della DolomitiMobil Card oppure per ospiti di esercizi partner Balance)

### PRENOTAZIONE E INFO

Presso l'ufficio informazioni di Funes,  
T 0472 840 180, info@funes.info



### L'ESPERTA BALANCE

Christine Pernthaler Gamberoni, guida naturalistica e paesaggistica diplomata, riporta in vita l'antica saggezza della medicina popolare.



## Respirare l'aria dell'alpeggio: escursione all'alba sull'Alpe di Villandro

Hai già vissuto il momento in cui nasce un nuovo giorno? È come respirare profondamente, per dare inizio alla giornata con un'energia pura. In gruppo partirai nell'oscurità, avvolto dalla fresca aria dell'alpeggio. Raggiunta la Chiesetta dei Morti, attenderai l'emozionante saluto dei primi scintillanti raggi del sole e, respirando la sua pulsante energia, potrai avvertire come si diffonde nel tuo cuore. Dopo avere "ricaricato le batterie", si parte alla volta della baita Stöflhütte, che sorge a 2.000 m d'altitudine, dove ti attende una rinvigorente colazione d'alpeggio a base di prodotti locali. Sul Sentiero Pino Mugo/Latschenweg raggiungi, poi, la distilleria, scoprendo l'unicità di questo albero dell'Alpe di Villandro.

### PERIODO/GIORNO/ORAZIONE

30/05-20/06/2018,  
mercoledì, dalle ore 4 alle 11

### LUOGO DELL'EVENTO

Alpe di Villandro

### PUNTO D'INCONTRO

Alle ore 4 presso il parcheggio  
della baita Gasserhütte

### PARTECIPANTI

Mass. 16 partecipanti

### QUOTA DI PARTECIPAZIONE

10,00 € (gratuito per i titolari della  
Chiusa Card o della DolomitiMobil  
Card oppure per ospiti di esercizi  
partner Balance), supplemento per la  
colazione 12,00 €

### PRENOTAZIONE E INFO

Entro le ore 17 del giorno precedente  
presso l'ufficio informazioni di Villandro,  
T 0472 843 121, [info@villanders.info](mailto:info@villanders.info)  
oppure presso l'ufficio informazioni di  
Chiusa, T 0472 847 424, [info@chiusa.info](mailto:info@chiusa.info)



### L'ESPERTA BALANCE

"Imparare dalla vita" è il motto di **Monika Engl**, esperta di Kneipp e allenatrice della salute, lieta di trasmettere le sue preziose esperienze e conoscenze, prestando attenzione a totalità, accuratezza e rispetto.



## Escursione delle erbe aromatiche selvatiche a Velturno: Madre Natura ci nutre e ci sostiene

Tour con una piccola parentesi pratica attraverso l'ammaliante paesaggio naturale e antropizzato di Velturno, il paese delle castagne. Procedendo lungo i sentieri sui prati e nei boschi, avverti l'energia della primavera, scoprendo la sua varietà di erbe aromatiche selvatiche. Camminando a piedi nudi, puoi percepire l'intensità del legame con Madre Natura. Con cautela vengono raccolti delicati boccioli, foglie e fiori, per poi proseguire fino a Snodres, dove ammirerai piante antiche e tipiche del giardino di un agricoltore, apprendendo importanti dettagli sulle "erbe di mezza estate", particolarmente benefiche e terapeutiche. Poi, secondo ricette tramandate, si prepara insieme una rinfrescante e rinvigorente pietanza a base di aromatiche, prima di fare ritorno al punto di partenza, nutriti e più uniti alla Terra.

### PERIODO/GIORNO/ORO

31/05–21/06/2018,  
giovedì, dalle ore 9.30 alle 14

### LUOGO DELL'EVENTO

Velturno

### PUNTO D'INCONTRO

Presso l'ufficio informazioni di Velturno

### PARTECIPANTI

Mass. 16 partecipanti

### QUOTA DI PARTECIPAZIONE

10,00 € (gratuito per i titolari della Chiusa Card o della DolomitiMobil Card oppure per ospiti di esercizi partner Balance), supplemento per la preparazione di un prodotto a base di erbe 10,00 €

### PRENOTAZIONE E INFO

Entro le ore 17 del giorno precedente presso l'ufficio informazioni di Velturno, T 0472 855 290, [info@feldthurns.info](mailto:info@feldthurns.info) oppure presso l'ufficio informazioni di Chiusa, T 0472 847 424, [info@chiusa.info](mailto:info@chiusa.info)



### L'ESPERTA BALANCE

Nel suo maso con giardino delle aromatiche **Anita Kuppelwieser Gasser**, pedagoga-erborista diplomata e agricoltrice, cura e tutela numerose piante ed erbe.





## Erbologia a Funes: Viriditas, l'energia verde della primavera

Viriditas è l'energia invisibile della natura primaverile, che si esprime non solo con l'inverdire e il germogliare delle piante, ma anche con la vitalità, la robustezza, la salute e la forza della natura, degli animali e delle persone. La varietà delle erbe aromatiche è lo strumento che consente a questa energia di manifestarsi in te. Durante la loro raccolta in gruppo all'interno del giardino e nei dintorni, puoi scoprire come impiegarne i principi attivi per la tua farmacia personale, così come interessanti informazioni sulla loro coltivazione, lavorazione e utilizzo. Successivamente, ti cimenterai nella produzione di efficaci rimedi popolari.

### PERIODO/GIORNO/ORO

01/06–22/06/2018,  
venerdì, dalle ore 9 alle 13

### LUOGO DELL'EVENTO

S. Maddalena, Val di Funes

### PUNTO D'INCONTRO

Chiesa di S. Maddalena

### PARTECIPANTI

Mass. 15 partecipanti

### QUOTA DI PARTECIPAZIONE

10,00 € (gratuito per i titolari della Chiusa Card o della DolomitiMobil Card oppure per ospiti di esercizi partner Balance), supplemento per la preparazione di un prodotto a base di erbe 15,00 €

### PRENOTAZIONE E INFO

Presso l'ufficio informazioni di Funes,  
T 0472 840 180, [info@funes.info](mailto:info@funes.info)



### L'ESPERTA BALANCE

Carmen Obexer, agricoltrice di erbe, coltiva e cura il suo giardino a Funes con particolare attenzione ed è un'esperta nell'impiego efficace delle aromatiche.



## Escursione meditativa e fiaccolata a Chiusa: fuoco e fiamme per il tuo cammino

Da piazza Parrocchia a Chiusa questo tranquillo tour al tramonto conduce al Monastero di Sabiona. Presso il punto più in quota di questa località energetica e spirituale si accende un fuoco, sfruttando semplicemente l'attrito del legno. Quest'esperienza fa scoccare ogni tua scintilla, rischiarando il tuo fuoco interiore. Dopo avere acceso le fiaccole, si fa lentamente ritorno al punto di partenza con queste fonti di luce che sfidano l'oscurità.

### PERIODO/GIORNO/ORA

01/06-22/06/2018,  
venerdì, dalle ore 20 alle 23

### LUOGO DELL'EVENTO

Chiusa

### PUNTO D'INCONTRO

Piazza Parrocchia di Chiusa

### PARTECIPANTI

Mass. 20 partecipanti

### QUOTA DI PARTECIPAZIONE

10,00 € (gratuito per i titolari della Chiusa Card o della DolomitiMobil Card oppure per ospiti di esercizi partner Balance)

### PRENOTAZIONE E INFO

Entro le ore 17 del giorno precedente presso l'ufficio informazioni di Chiusa, T 0472 847 424, [info@chiusa.info](mailto:info@chiusa.info)



### L'ESPERTO BALANCE

Stefan Brait è incredibilmente eclettico e legato alla natura. In qualità di docente naturalistico e scrittore, è lieto di condividere con te il suo sapere e le sue esperienze.



## Passeggiata della respirazione a Funes, per accogliere in sé la primavera dolomitica

La passeggiata della respirazione inizia ascoltando il suono dell'acqua del ruscello di Santa Maddalena. Con i polmoni pieni di ossigeno, cammini in un luogo dal grande potere energetico in mezzo alla natura, respirando in modo consapevole la primaverile aria fresca di montagna e godendoti la magnifica vista sul gruppo delle Odle nelle Dolomiti, dichiarate dall'UNESCO Patrimonio dell'umanità.

Attraversando la distesa gialla dei prati di tarassaco, percepisci il profumo delle erbe, fino a raggiungere la collina sacra con la chiesa di Santa Maddalena, un luogo particolarmente energetico che emana una pace e una tranquillità salutari. Anche qui, impari a conoscere gli effetti della respirazione consapevole, in modo da renderla parte integrante della tua quotidianità. Dopo avere fatto il pieno di fresca aria alpina ed equilibrio, si fa ritorno al punto di partenza.

### PERIODO/GIORNO/ORA

Lunedì 28/05, sabato 02/06,  
Lunedì 11/06 e sabato 16/06/2018,  
dalle ore 10 alle 13

### LUOGO DELL'EVENTO

S. Maddalena, Val di Funes

### PUNTO D'INCONTRO

Centro visite del Parco Naturale,  
S. Maddalena

### PARTECIPANTI

Mass. 10 partecipanti

### QUOTA DI PARTECIPAZIONE

10,00 € (gratuito per i titolari della  
Chiusa Card o della DolomitiMobil  
Card oppure per ospiti di esercizi  
partner Balance)

### PRENOTAZIONE E INFO

Presso l'ufficio informazioni di Funes,  
T 0472 840 180, [info@funes.info](mailto:info@funes.info)  
oppure  
Stefan Maria Braitto, T 348 045 12 11,  
[contact.stefanbraitto@gmail.com](mailto:contact.stefanbraitto@gmail.com)



### L'ESPERTO BALANCE

Stefan Braitto è incredibilmente eclettico e legato alla natura. In qualità di docente naturalistico e scrittore, è lieto di condividere con te il suo sapere e le sue esperienze.