



Kräuterwanderung in Villnöss: Vom magischen Holunder und dem Guten Heinrich

Eine gemütliche Wanderung, die Sie in die Welt der Wildkräuter eintauchen lässt. Auf dem Weg erfahren Sie viel Spannendes über die Rituale und Bräuche rund um die Sonnwendkräuter: Denn was Oma noch schätzte, wird von uns oft als Unkraut abgestempelt. Ausgehend vom Kraft-Ort der Kirche St. Jakob in Villnöss wandern Sie durch das Dolomiten-Tal und entdecken nicht nur die Kräuter am Wegesrand, sondern auch, wie sich das alte Kräuterwissen und die traditionelle Volksheilkunde in der heutigen Zeit anwenden lassen.

Expertin: Christine Pernthaler Gamberoni lässt als geprüfte Natur- und Landschaftsführerin auch altes Wissen aus der Volksheilkunde neu aufleben.

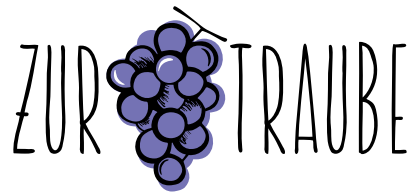
Zeitraum: dienstags, 14:00 – 16:30 Uhr

Anmeldung & Info: Tourismusverein Villnöss, Tel. +39 0472 840 180, info@villnoess.com



GASTHOF ZUR TRAUBE

Südtirol – I-39040 Barbian, Dorf 14 – Tel. 0039 0471 650 000
www.zurtraube.com – info@zurtraube.com



Lebenseelixier Wasser: Eine erfrischende Frühlingswanderung in Barbian

Auf dieser Wanderung entlang des Barbianer Wasserfalls erfahren Sie das ganzheitliche Gesundheitskonzept von Pfarrer Kneipp und tanken Kraft und Energie. Beim Wasser-treten im kühlen Gebirgsbach werden Körper und Geist aktiviert, beim Barfußgehen im frischen Frühlingssgras lässt sich der Boden unter den Füßen spüren. Sie lernen die Kraft der Heil- und Wildkräuter am Wegesrand und im Bio-Kräuterhof „Kreitla“ kennen, er-fahren Wissenswertes zum Thema Wasser und entspannen sich bei einer Tasse Kräuter-tee. Im mystischen Dreikirchen entdecken Sie heilsame Stille und genießen das heilende Wasser direkt an der Quelle. Eine erfrischende und zugleich erholsame Wanderung auf Kneipps Spuren, die lange nachwirkt!

Expertinnen: Rosmarie Rabanser Gafriller oder Elisabeth Sagmeister Prader begleiten Sie als begeisterte Wanderführerinnen gerne durch ihre Heimat und wissen viel Spannendes über Land und Leute zu erzählen.

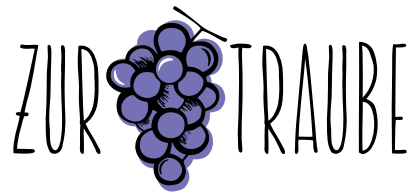
Zeitraum: dienstags, 10:00 – 16:00 Uhr

Anmeldung & Info: Innerhalb 17:00 Uhr des Vortages im Tourismusbüro Barbian
Tel. +39 0471 654 411, info@barbian.it
Tourismusbüro Klausen, Tel. +39 0472 847 424, info@klausen.it



GASTHOF ZUR TRAUBE

Südtirol – I-39040 Barbian, Dorf 14 – Tel. 0039 0471 650 000
www.zurtraube.com – info@zurtraube.com



Almluft atmen: Sonnenaufgangswanderung auf die Villanderer Alm

Haben Sie schon einmal erlebt, wie der Tag geboren wird? Es ist wie ein Aufatmen, um mit neuer, reiner Energie in den Tag zu starten. Auch Sie starten gemeinsam los in der Dunkelheit bei frischer Almluft. Am Totenkirchlein angelangt, erwarten Sie voller Spannung den Moment, wenn die Sonne die ersten leuchtenden Strahlen schenkt. Sie atmen diese pulsierende Energie der Sonne ein und fühlen, wie sich diese Kraft in Ihrem Herzen ausbreitet. Aufgetankt machen Sie sich auf den Weg zur 2000 m hochgelegenen Stöflhütte und stärken sich mit einem heimisch-herzhaften Almfrühstück. Über den Latschenweg wandern Sie zur dort angesiedelten Latschenbrennerei und erfahren die Einzigartigkeit der Villanderer Latsche.

Expertin: „Vom Leben lernen“ ist das Lebensmotto der Kneipp-Expertin und Gesundheitstrainerin Monika Engl. Ihren vielfältigen Erfahrungs- und Wissensschatz teilt sie gerne und achtet dabei auf Ganzheitlichkeit, Achtsamkeit und Respekt.

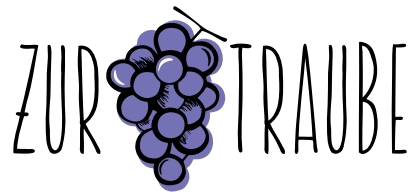
Zeitraum: mittwochs, von 4:00 – 11:00 Uhr

Anmeldung & Info: Innerhalb 17:00 Uhr des Vortages im Tourismusbüro Villanders, Tel. +39 0472 843 121, info@villanders.info
Tourismusbüro Klausen, Tel. +39 0472 847 424, info@klausen.it



GASTHOF ZUR TRAUBE

Südtirol – I-39040 Barbian, Dorf 14 – Tel. 0039 0471 650 000
www.zurtraube.com – info@zurtraube.com



Wildkräuterwanderung in Feldthurns: Mutter Erde, die uns nährt und trägt

Die Wildkräuterwanderung mit kleinem praktischen Teil führt durch die bezaubernde Natur- und Kulturlandschaft des Kastaniendorfes Feldthurns.

Beim Wandern entlang der Wiesen- und Waldwege spüren Sie die Kraft des Frühlings und entdecken die Vielfalt der Wildkräuter. Beim Barfuß-Laufen lässt sich das Verbundensein mit Mutter Natur tief fühlen. Achtsam werden zarte Knospen, Blätter und Blüten gesammelt und nach Schnauders weiter gewandert: Dort angekommen, entdecken Sie alte und typische Pflanzen eines Bauerngartens und erfahren Wissenswertes über besonders wohltuende und heilkräftige „Mittsommer Kräuter“. Gemeinsam wird nach überlieferten Rezepten eine erfrischende und stärkende Kräuterspeise zubereitet. Genährt und geerdet wandern Sie zum Ausgangspunkt zurück.

Expertin: Auf ihrem Bauernhof mit Kräutergarten hegt und pflegt die diplomierte Kräuterpädagogin und Bäuerin Anita Kuppelwieser Gasser eine Vielzahl an Pflanzen und Kräutern.

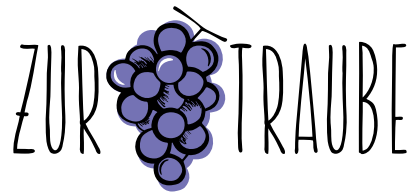
Zeitraum: donnerstags, 09:30 – 14:00 Uhr

Anmeldung & Info: Innerhalb 17:00 Uhr des Vortages im Tourismusbüro Feldthurns
Tel. +39 0472 855 290, info@feldthurns.info
Tourismusbüro Klausen, Tel. +39 0472 847 424, info@klausen.it



GASTHOF ZUR TRAUBE

Südtirol – I-39040 Barbian, Dorf 14 – Tel. 0039 0471 650 000
www.zurtraube.com – info@zurtraube.com



Besinnungs- und Fackelwanderung in Klausen: Feuer & Flamme für Ihren Weg

Das Herz mit Feuer zum Glühen bringen: In der Abenddämmerung beginnt die Wanderung vom Klausner Kirchplatz aus in aller Stille zum Kloster Säben hinauf. Am höchsten Punkt dieses spirituellen Kraftplatzes wird ein Feuer entzündet, ganz einfach indem Holz auf Holz gerieben wird. Dieses Erlebnis lässt den Funken symbolisch auf Sie überspringen und erhellt das eigene Lebensfeuer. Mit Fackeln fangen Sie das echte Feuer ein, welches Ihnen in der Dunkelheit den Weg zurück ins Künstlerstädtchen weist.

Experte: Stefan Braitto ist naturverbunden und äußerst vielseitig: Als Naturlehrer und Buchautor gibt er sein Wissen und seine Erfahrungen gerne an Sie weiter.

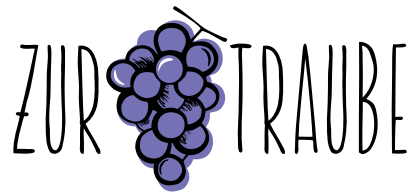
Zeitraum: freitags, 20:00 – 23:00 Uhr

Anmeldung & Info: Innerhalb 17:00 Uhr des Vortages im Tourismusbüro Klausen
Tel. +39 0472 847 424, info@klausen.it



GASTHOF ZUR TRAUBE

Südtirol – I-39040 Barbian, Dorf 14 – Tel. 0039 0471 650 000
www.zurtraube.com – info@zurtraube.com



Kräuterkunde in Villnöss: Viriditas – die Grünkraft des Frühlings entdecken

Viriditas ist die Kraft des Frühlings, die unsichtbare Energie der Natur: Nicht nur das Grünen und Sprießen der Pflanzen ist Viriditas, auch die Lebendigkeit, Robustheit, Gesundheit und Kraft von Natur, Tieren und Menschen. Ein Hilfsmittel, um diese Kraft in sich selbst zu entfalten, sind die vielfältigen Kräuter: Beim gemeinsamen Kräutersammeln im und rund um den Kräutergarten entdecken Sie, wie deren Inhaltsstoffe für die Hausapotheke genutzt werden können. Zudem erfahren Sie viel Wissenswertes rund um den Anbau, die Verarbeitung und die Anwendung der Kräuter. Anschließend stellen Sie selbst bewährte Hausmittel zum Mitnehmen her.

Expertin: Kräuterbäuerin Carmen Obexer hegt und pflegt ihren Kräutergarten in Villnöss mit viel Sorgfalt und weiß aus Erfahrung, wie sich Kräuter sinnvoll verwenden lassen.

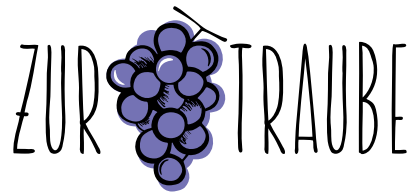
Zeitraum: freitags, 9:00 – 13:00 Uhr

Anmeldung & Info: Tourismusverein Villnöss, Tel. +39 0472 840 180, info@villnoess.com



GASTHOF ZUR TRAUBE

Südtirol – I-39040 Barbian, Dorf 14 – Tel. 0039 0471 650 000
www.zurtraube.com – info@zurtraube.com



Atemwanderung in Villnöss: Den Frühling in den Dolomiten atmen

Die Lungen mit reichlich Sauerstoff gefüllt, führt die Wanderung zu einem energiegeladenen Kraftplatz inmitten der Natur: Hier atmen Sie bewusst die frühlingsfrische Bergluft ein und genießen den grandiosen Ausblick auf die Geisler, Dolomiten-UNESCO-Weltererbe. Auf blühenden Löwenzahn-Wiesen widmen Sie sich dem Duft der Kräuter, bis der Heilige Hügel mit dem St. Magdalena-Kirchlein erreicht ist – ein Ur-Kraftplatz, der heilsame Ruhe und Stille verströmt. Auch hier lernen Sie die Wirkungen des achtsamen Atmens kennen und erfahren, wie sich diese in das Leben integrieren lassen. Aufgetankt mit frischer Bergluft kehren Sie ausgeglichen zum Ausgangspunkt zurück.

Experte: Stefan Braitto ist naturverbunden und äußerst vielseitig: Als Naturlehrer und Buchautor gibt er sein Wissen und seine Erfahrungen gerne an Sie weiter.

Zeitraum:

Montag, 28. Mai

Samstag, 02. Juni

Montag 11. Juni

Samstag 16. Juni 2018

jeweils von 10:00 -13:00 Uhr

Anmeldung & Info: Tourismusverein Villnöss, Tel. +39 0472 840 180, info@villnoess.com



GASTHOF ZUR TRAUBE

Südtirol – I-39040 Barbian, Dorf 14 – Tel. 0039 0471 650 000
www.zurtraube.com – info@zurtraube.com