

LUNEDÌ
16:30 – 17:30 **1** **20 maggio | 27 maggio | 03 giugno**
Yoga nel verde: a contatto con la natura con Kathrin Raich
Punto di ritrovo: Albergo Helener Pichl (20 maggio e 27 maggio) e biotopo di Pracupola (3 giugno)

MARTEDÌ
10:00 – 11:00 **2** **21 maggio | 28 maggio | 04 giugno**
Erbe: un viaggio nella farmacia di boschi e prati della Val d'Ultimo, con la dott.ssa Franziska Schwiembacher
Punto di ritrovo: Regno delle erbe Wegleit a Santa Valburga

17:00 – 18:00 **3** **Una schiena forte e sana – attivi contro il mal di schiena**
con Luis Kuppelwieser | Punto di ritrovo: Biotopo Pracupola

MERCOLEDÌ
09:15 – 11:45 **4** **22 maggio | 29 maggio | 05 giugno**
Kneipp nel bosco di montagna – sulla via del benessere olistico
con Waltraud Schwiembacher | Punto di ritrovo: parcheggio alla fine della diga del lago artificiale di Zoccolo (Santa Valburga)

09:30 – ca. 14:30 **5** **Rododendri ed erbe di montagna (solo il 29 maggio e il 05 giugno) – Escursione di un'intera giornata** Punto di ritrovo 29 maggio con Birgit Löscher: fermata dell'autobus Pilsen/Kofl a Santa Gertrude, ore 9.30 (autobus escursionistico gratuito del parco nazionale da S. Valburga) | Punto di ritrovo 5 giugno con Elisabeth Waldner: parcheggio della chiesa di Santa Gertrude

GIOVEDÌ
09:00 – 11:00 **6** **23 maggio | 30 maggio | 06 giugno**
L'acqua, elisir di lunga vita con Rita Tischler
presso la locanda Bad Überwasser

14:30 – 17:00 **7** **Dal grano al pane** con Manuela Zöschg | Mittereggen, S. Pancrazio

21:00 **8** **Escursione notturna con la luna piena (solo il 23 maggio)**
con Birgit Löscher
Punto di ritrovo: Centro visitatori Iahnersäge a S. Gertrude

VENERDÌ
17:30 – 19:00 **9** **24 maggio | 31 maggio | 07 giugno**
L'arte di prendersela comoda! con la dott.ssa Lisa Gamper
Punto di ritrovo 1: (24 maggio) palestra d'arrampicata di San Pancrazio | Punto di ritrovo 2: (31 maggio) biotopo di Pracupola | Punto di ritrovo 3: (07 giugno) parcheggio presso i larici millenari (Santa Gertrude)

SABATO
09:00 – 12:00 **10** **25 maggio | 01. Juni | 08 giugno**
L'1x1 della mountain bike con Philipp Trafoier
Punto di ritrovo: noleggio biciclette presso la stazione a valle di Pracupola

ultenTal
ACTIVE



18.05.2024 –
08.06.2024

ultental.it

ultenTal
ACTIVE



Società cooperativa turistica
Val d'Ultimo/Proves
S. Valburga 104
I-39016 Val d'Ultimo
T +39 0473 795 387
info@ultental.it
ultental.it

2024

Sani e in forma
per l'estate

Kathrin Raich pratica yoga da più di metà della sua vita, ha trasformato la sua passione in una professione e aiuta le persone a ritrovare sé stesse.



La biologa dottoressa Franziska Schwiembacher dirige la Scuola invernale ed è appassionata di piante medicinali e selvatiche locali.



Luis Kuppelwieser è il fisioterapista della squadra italiana di sci alpino e si prende cura anche di Dominik Paris, celebre discesista della Val d'Ultimo.



Waltraud (Traudl) Schwiembacher è considerata in Alto Adige pioniera e vera autorità nei campi della natura e della salute.



Birigt Lösch è biologa qualificata, guida escursionistica certificata e appassionata di giardinaggio.



1 ^{DE} Yoga nel verde – Connessi con la natura (in tedesco)

Lo yoga è una delle discipline più antiche al mondo; unisce corpo, mente e anima e promuove lo sviluppo personale. Soprattutto oggi, i metodi di esercizio sviluppati sono preziosi per ridurre lo stress e la tensione, mantenere il corpo in salute e ricaricarlo di energia. *Costo: 5 € (gratuito con la UltentalCard)*

2 ^{DE} Botanica selvaggia per rafforzare il sistema immunitario (in tedesco)

Oggi più che mai è diventato importante rafforzare il nostro sistema immunitario e sostenerlo quando ne ha bisogno. Le erbe che crescono lungo i sentieri, nei prati di montagna e nelle foreste della Val d'Ultimo sono in questo senso una risorsa eccezionale. Fiori e piante, infatti, supportano la nostra salute in modo naturale e sostenibile. Unitevi a Franziska Schwiembacher per una breve passeggiata: conoscerete le piante medicinali e imparerete molto sui loro molteplici usi, arricchirete così la vostra casa di una piccola "farmacia naturale". *Costi: € 5 (gratuito con la UltentalCard)*

3 Una schiena forte e sana Attivi contro il mal di schiena

Mancanza di esercizio fisico, stress, usura: il mal di schiena ha molte cause ed è una delle patologie più diffuse.

Il fisioterapista Luis Kuppelwieser vi mostrerà la strada per una schiena sana. Con semplici esercizi nella natura e a casa, riceverete gli strumenti per una schiena sana. Vi preghiamo di portare un tappetino. *Costo: 5 € (gratuito con la UltentalCard)*

4 ^{DE} Sistema immunitario più forte in modo naturale – Kneipp (in tedesco)

È sempre il momento giusto per rafforzare il sistema immunitario. Se coltiviamo quotidianamente i cinque pilastri della terapia Kneipp, cioè ordine (equilibrio), acqua, esercizio, alimentazione e erbe medicinali, il nostro sistema immunitario ne trarrà beneficio e attiverà le forze di autoguarigione. Traudl Schwiembacher vi accompagnerà lungo un tratto del percorso Kneipp di S. Valburga e condividerà con voi la sua grande esperienza nel campo della salute olistica. *Costi: € 5 (gratuito con la UltentalCard)*

5 ^{DE} Rododendri ed erbe di montagna – Alla scoperta del Parco nazionale (in tedesco)

Durante questa escursione guidata con la biologa e guida escursionistica Birigt Lösch, conoscerete il rododendro e la varietà delle nostre erbe di montagna. Ogni singola pianta ci racconterà la sua storia. *Costo: 8 €*

6 ^{DE} L'acqua, elisir di lunga vita (in tedesco)

Un viaggio con Rita attraverso la cultura balneare della Val d'Ultimo con una degustazione di acqua di sorgente minimizzata. Prenotazione: +39 349 71 00 951 *Costo: 8 €*

7 Dal grano al pane

Nella nostra società sta sempre più prendendo piede la certezza che la salute passa per una corretta alimentazione. Durante un pomeriggio assieme, analizzeremo l'importanza nutrizionale e fisiologica del pane. Gli ingredienti e i processi di produzione hanno un impatto sulla nostra salute e vale quindi la pena di esaminarli. Con un rapido excursus sperimenterete l'intero processo, dal chicco al pane, fino a degustare il prodotto finito. *Costo: 5 € (gratuito con la UltentalCard)*

8 ^{DE} Nella natura, sotto la luna piena – Escursioni notturne nel Parco nazionale (in tedesco)

Durante questa escursione guidata, non solo potrete godere della magia della foresta di notte e della luna piena, ma conoscerete anche fatti interessanti sugli animali notturni e sul mito degli alberi. A guidarvi in questo viaggio sarà la biologa e guida escursionistica Birigt Lösch. *Costo: 5 €*

9 L'arte di prendersela comoda! (in tedesco)

Godersi la vita invece di correre vanamente come un criceto nella ruota. Fare le cose con calma, sentirsi soddisfatti e bene, ma anche fare progressi e raggiungere obiettivi. Tutti lo desideriamo. La psicologa dr. Lisa Gamper affronta alcuni degli errori e delle incomprensioni più comuni con cui le persone spesso lottano e che ostacolano una vita felice e di successo. Diciamo addio alle convinzioni che ci limitano e costruiamo un ponte verso schemi di pensiero e azioni più sani. *Costi: € 5 (gratuito con la UltentalCard)*

10 ^{DE} L'ABC dell'e-bike (in tedesco)

Oggi sempre più persone usano le e-bike. In questo corso base imparerete le basi dell'e-bike: frenare correttamente, curvare e molto altro. Philipp Trafoier vi mostrerà come controllare la tua bici in modo sicuro, in modo che l'e-bike diventi un piacere. Successivamente, Philipp vi accompagnerà in un divertente tour in e-bike adatto a tutti. Se necessario, le e-bike possono anche essere noleggiate in anticipo a tariffe speciali presso la stazione di valle della funivia. *Costi: € 5 (gratuito con la UltentalCard | E-bike non inclusa)*

 **Posti limitati**
Prenotazione obbligatoria



In qualità di guida internazionale di montagna, Elisabeth Waldner accompagna gruppi di escursionisti nel Parco Nazionale dello Stelvio e nei parchi naturali dell'Alto Adige.



Rita Tischler gestisce assieme al marito la locanda Bad Überwasser e ha scoperto la sua passione per la forza dell'acqua e della natura.



Manuela Zöschg è un'appassionata di panificazione. Con le sue conoscenze e i suoi metodi interattivi, ci insegna ad apprezzare le materie prime, i metodi di produzione e la varietà di questo alimento di base.



La dott.ssa Lisa Gamper è una psicologa libera professionista e mental trainer. Nel suo libro "Die Kunst es leichtzunehmen" parla delle convinzioni che ci limitano nella nostra vita.



Nativo della Val d'Ultimo, Philipp Trafoier è guida ciclistica qualificata e maestro di sci e conosce le montagne della valle come fossero le sue tasche.