Der Ultner **Philipp Trafoier** ist ausgebildeter Fahrradguide und Skilehrer und kennt die Ultner Berge von Kindes Beinen an.

Hanni Thöni lehrt ein kraftvolles und dynamisches Yoga. In Ulten aufgewachsen lehrt sie nun in ihrem Studio Sunnherzyoga in Tscherms.

Die Biologin **Dr. Franziska Schwienbacher** leitet heute die Winterschule und widmet sich mit großer Leidenschaft den heimischen Heil- und Wildpflanzen.

Waltraud (Traudl) Schwienbacher gilt als die Pionierin und Vordenkerin, wenn es um das Thema Natur und Gesundheit in Südtirol geht. „Die Natur ist unsere Hochschule."

Monika Niederstätter ist ehemalige Spitzensportlerin und Olympiateilnehmerin. Heute arbeitet sie als Lauftrainerin und Sportpsychologin.

Luis Kuppelwieser ist der Physiotherapeut der italienischen Abfahrts-Nationalmannschaft und betreut dabei auch den Ultner Rennläufer Dominik Paris.

Dr. Lisa Gamper ist freiberufliche Psychologin und Mentaltrainerin. In ihrem Buch die „Kunst es leicht zu nehmen" räumt sie mit limitierenden Glaubenssätzen auf.

IDM Südtirol/Alex Filz

Finde deine innere Balance

Tourismusgenossenschaft Ultental/Proveis
St. Walburg 104
I-39016 Ulten
T +39 0473 795 387
info@ultental.it

ultental.it

ultenTal

SÜDTIROL

IDM Südtirol/Helmuth Rier

Ultental aktiv

Gesund und fit in den Sommer

Begrenzte Plätze Anmeldung erforderlich

Ultental aktiv

Gesund und fit in den Sommer

1 Stodelyoga mit Vitalfrühstück
Power Flow Yoga – Hanni ist in den Bergen des Ultentals aufgewachsen. Sie liebt deren Kraft und Klarheit. Deren Weichheit und Eleganz. Das versucht sie in ihren Yogastunden zu vereinen und wiederzugeben. Mit dynamischen Körperübungen, bewusster Atmung, klarer Konzentration und achtsamer Meditation kommen Sie zu mehr Leichtigkeit, Kraft und Lebenslust. Anschließend gemeinsames Vitalfrühstück mit Ultner Produkten.

2 Lauftreff für Alle
Stress zählt heute zu den häufigsten gesundheitlichen Risikofaktoren. Regelmäßiges Laufen ist eine gute Möglichkeit, den Organismus vor den schädigenden Auswirkungen von chronischem Stress zu schützen. Bei diesem Lauftreff verbindet die ehemalige Weltklasseläuferin und heutige Lauftrainerin und Sportpsychologin Monika Niederstätter „Stress und Stressbewältigung“ mit entspanntem Laufen. Mit Tipps zur Lauftechnik und Motivation sowie gemeinsamen Atem- und Entspannungsübungen.

3 Wilde Kräuterkunde für das Immunsystem
Mehr denn je ist es wichtig geworden, unser Immunsystem zu stärken und dort zu unterstützen, wo es unserer Hilfe bedarf. Die Kräuter am Wegesrand, in den Bergwiesen und im Bergwald des Ultentals bieten dazu unerschöpfliche Möglichkeiten. Kräuter unterstützen auf natürliche Weise unsere Gesundheit. Begleiten Sie Franziska Schwienbacher auf einem kleinen Spaziergang. Sie werden Heilpflanzen kennenlernen und vieles über ihre vielfältige Verwendung erfahren. Lassen Sie Ihre eigene Hausapotheke wachsen!

4 Das Kreuz mit dem Kreuz – Aktiv gegen Rückenschmerzen
Bewegungsmangel, Stress, Verschleiß: Rückenschmerzen haben viele Ursachen und zählen zu den häufigsten Volkskrankheiten. Physiotherapeut Luis Kuppelwieser zeigt Ihnen den Weg zum gesunden Rücken. Mit einfachen Übungen in der Natur und für zu Hause gibt er Ihnen das Rüstzeug für einen gesunden Rücken. Bitte eine Isomatte mitbringen.

5 Kraftquelle Bergwald
Der Wald zählt zu den ältesten Apotheken der Menschheit. Der balsamische Duft, die klare Luft, die Vielfalt an Heilpflanzen und die Wirkkraft der Bäume und Sträucher bieten den Menschen eine große Vielfalt an, um im Wald Kraft zu tanken und gestärkt in den Alltag zurück zu kehren. Sie erfahren Wissenswertes über die große Heilwirkung der Pflanzen, Bäume, Baumflechten und Früchte des Waldes, die seit Jahrtausenden bekannt sind und in der traditionellen europäischen Medizin Anwendung finden. Zusammen mit Traudl Schwienbacher in diese unerschöpfliche Naturerfahrung eintauchen.

6 Die Kunst es leichtzunehmen!
Etwas vom Leben haben, anstatt nur im Hamsterrad zu radeln und zu funktionieren. Die Dinge leicht nehmen, zufrieden sein, wohlfühlen, aber auch vorankommen und Ziele erreichen. Das wünschen wir uns alle. Die Psychologin Dr. Lisa Gamper behandelt in diesem Workshop einige der häufigsten Denkfehler, Irrtümer und Missverständnisse, die uns Menschen oft zu schaffen machen und einem glücklichen und erfolgreichen Leben im Wege stehen. Wir verabschieden uns von limitierenden Glaubenssätzen und schlagen eine Brücke zu gesünderen Denk- und Handlungsmustern.

7 Das 1x1 des E-Bikes
Immer mehr Menschen sind heute mit dem E-Bike unterwegs. In diesem Basiskurs lernen Sie das 1x1 des E-Biken: das richtige Bremsen, Kurvenfahren und vieles mehr. Philipp Trafoier zeigt Ihnen, wie Sie Ihr Bike sicher und souverän beherrschen, damit E-Biken zum Genuss wird. Anschließend begleitet Sie Philipp zu einer genussvollen E-Bike Tour für Jedermann. An der Talstation können bei Bedarf auch E-Bikes vorab zu Spezialkonditionen ausgeliehen werden.

Kosten Ultental aktiv
Aktivangebot: 5 Euro Person
(mit der UltentalCard kostenlos)
Vitalfrühstück: 30 Euro pro Person

20. Mai — 1

09.00 – 10.00 Uhr	**Stodelyoga mit Vitalfrühstück** mit Hanni Thöni Treffpunkt: Linterhof in St.Pankraz *+ Vitalfrühstück mit Ultner Produkte (30 €)*

22. Mai | 05. Juni — 2

09.30 – 11.00 Uhr	**Lauftreff für Alle** mit Monika Niederstätter Treffpunkt: Parkplatz Ende Zoggler Staumauer Beginn Schöpfungsweg (St. Walburg)

23. Mai | 30. Mai | 06. Juni — 3 4

10.00 – 11.00 Uhr	**Wilde Kräuterkunde** mit Dr. Franziska Schwienbacher Treffpunkt: Kräuterreich Wegleit (St. Walburg)
17.00 – 18.00 Uhr	**Das Kreuz mit dem Kreuz Aktiv gegen Rückenschmerzen** mit Luis Kuppelwieser Treffpunkt: Biotop Kuppelwies

24. Mai | 31. Mai | 07. Juni — 5

09.15 – 11.15 Uhr	**Kraftquelle Bergwald** mit Waltraud (Traudl) Schwienbacher Treffpunkt: Zoggler Stausee, an der Staumauer bei der Bushaltestelle

26. Mai | 02. Juni | 09. Juni — 6

17.30 – 19.00 Uhr	**Die Kunst es leichtzunehmen!** mit Dr. Lisa Gamper Treffpunkt 1 (26. Mai) Kletterhalle St. Pankraz Treffpunkt 2: (02. Juni) Biotop Kuppelwies Treffpunkt 3: (09. Juni) Parkplatz Urlärchen (St. Gertraud)

27. Mai | 03. Juni | 10. Juni — 7

09.00 – 12.00 Uhr	**Das 1x1 des E-Bikes** mit Philipp Trafoier Treffpunkt: Radverleih Talstation Kuppelwies