

# Tisens Prissian

bei Meran



# TESANA

## AusZEIT für Dich

12.04. - 28.06.2025



Abschalten. Mal den Alltag hinter sich lassen. Bewusst Zeit für sich nehmen und wieder sein Gleichgewicht finden.

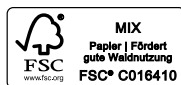
Fernab vom hektischen Alltag können Sie bei TESANA den Blick für das Wesentliche im Leben schärfen und sich in der Natur neue Energie holen.

Sehen Sie und vor allem erfahren Sie selbst beim Programm von TESANA AusZEIT für Dich vom 12. April bis zum 28. Juni 2025, wie wenig es braucht, um bewusster und gesünder zu leben und wie wichtig die kleinen Dinge des Lebens sind!

Wir freuen uns, wenn Sie sich mit uns gemeinsam eine Auszeit nehmen bei TESANA 2025.

Viel Freude beim Entdecken und Mitmachen wünscht das Team des Tourismusvereins Tisens-Prissian.

Wir freuen uns auf Ihre Fotos und Eindrücke mit den Verlinkungen unter **#tesana** und **#lovetisensprissian**.



**Bildrechte:**

TV Tisens-Prissian/René Gamper, Pixabay/AnneBourbeau, Pixabay/congerdesign, Gasthof Gfrillerhof, Berggasthaus Natz, Gasthof zum Mohren, Pixabay/scym., Franziska Knoll, Kathrin Raich, Pixabay/TerriC, Gitte Gerhart, Stephanie Rainer, Klaus Malleier, Norbert Mair, Marita Holzner, Georg Mayer, Jutta Tappeiner Ebner, Hubert Steiner, IDM/Manuel Ferrigato, Pixabay/GoranH, Bildungsausschuss Tisens, Südtiroler Bäuerinnenorganisation, Jan Langer, Pixabay/Felix Mittermeier, Margot Vinatzer, Erich Gasser, Berta Pircher Margesin, Roswitha Hofer, Marcel Tschannerl, Kneipp-Treff Meraner Land.

# Inhalt

<b>TESANA Veranstaltungen</b>	<b>4-19</b>
GRÜNE GENÜSSE - FRÜHLINGSKRÄUTER AUF DEM TELLER	4
KRÄUTERFÜHRUNG AM GROSSKEMATHOF	5
YOGA MIT KLANGENTSPANNUNG	6
MEIN JOGHURT	7
NATUR IN SIRUP VEREDELTE	8
FRÜHLINGSWANDERUNG ZUR SCHMIEDLALM IN GRISSIAN	9
PANORAMAFRÜHSTÜCK AM GROSSKEMATHOF	10
MAGISCHE WALPURGISNACHT AUF ST. HIPPOLYT	11
FRÜHLINGSCHMAUS UND PFLANZENTAUSSCH	12
LANDART - KUNST MIT DER NATUR	13
HEILKRÄUTER AM WEGESRAND	14
DER KLANG DER NATUR - VOGELSTIMMENWANDERUNG AM VORBICHL	15
WALDBADEN (SHINRIN YOKU) MIT BERTA	16
DEKORATIONEN FÜR HAUS UND GARTEN	17
PILATES AUF ST. HIPPOLYT	18
KNEIPPWANDERUNG IN PRISSIAN	19
<b>TESANA Terminübersicht</b>	<b>20-22</b>
<b>TESANA Orte</b>	<b>23</b>
<b>TESANA Produkte/Drink</b>	<b>24-25</b>
<b>TESANA Restaurants</b>	<b>26</b>
<b>TESANA Tipps</b>	<b>27</b>

**DAS GESAMTE PROGRAMM  
MIT WEITEREN DETAILS UNTER:**

[www.tisensprissian.com/tesana](http://www.tisensprissian.com/tesana)

 [www.facebook.com/tesananaturbalance](https://www.facebook.com/tesananaturbalance)





## TESANA Veranstaltungen

### GRÜNE GENÜSSE - FRÜHLINGSKRÄUTER AUF DEM TELLER

Frisch, grün, gesund – ein exklusives Frühlingskräuter-Menü bringt die Natur auf den Teller und lädt zu einer kulinarischen Entdeckungsreise ein. Im Gasthof Gfrillerhof, im Berggasthaus Natz und im Gasthof zum Mohren entfalten handverlesene Kräuter ihr volles Aroma in kreativen, fein abgestimmten Gerichten. Ob als feine Vorspeise, raffiniertes Hauptgericht oder süße Überraschung – Die Kraft der Natur verbindet sich mit feiner Kulinarik und sorgt für ein besonderes Geschmackserlebnis. Ergänzt wird dieser Genuss durch allerlei Wissenswertes rund um die Kräuter auf dem Teller.

Das exklusive Frühlingskräuter Menü gibt es an folgenden Tagen:



**Samstag, 12. April 2025**

**Sonntag, 13. April 2025**

**Zeit:** 11.00-15.00 Uhr

**Gasthof Gfrillerhof**

Gampenpassstraße 15A, 39010 Gfrill

Tel. +39 0473 920936 - gfrillerhof@gmail.com



**Freitag, 18. April 2025**

**Samstag, 19. April 2025**

**Zeit:** 12.00-14.30 Uhr

**Berggasthaus Natz**

Platzerer Straße 28, 39010 Platzers

Tel. +39 0473 920938 - berggasthaus\_natz@ymail.com



**Freitag, 25. April 2025**

**Sonntag, 27. April 2025**

**Zeit:** 12.00-13.30 Uhr

**Gasthof zum Mohren**

Prissianer Straße 4, 39010 Prissian

Tel. +39 0473 920923 - info@mohren.it



## KRÄUTERFÜHRUNG AM GROSSKEMATHOF

Gemeinsam mit Bäuerin Franziska Knoll geht es zunächst auf eine entspannte Entdeckungstour durch die idyllischen Wege und Wiesen rund um den Großkemathof in Prissian. Dabei geht es nicht nur um das Entdecken und Erkennen der unterschiedlichen Kräuter, sondern vor allem ihrer vielfältigen Anwendungsmöglichkeiten – sei es als natürliche Helfer bei kleineren Beschwerden oder als aromatische Bereicherung in der Küche.

Unter Franziskas fachkundiger Anleitung entsteht anschließend eine ganz persönliche Kräutersalz-Mischung zum Mitnehmen. Außerdem zeigt sie, wie einfach sich mit Kräutern eine köstliche und gesunde Erfrischung zubereiten lässt.

Wer die Kraft der Natur erleben und ihre Schätze auf neue Weise entdecken möchte, ist bei dieser Kräuterwanderung genau richtig!

**Jeden Dienstag von 15. April bis 24. Juni 2025**

**Zeit:** 10.00-12.00 Uhr

**Teilnahmegebühr:** € 15 inkl. Kräutersalz und kleiner Erfrischung

**Treffpunkt:** Großkemathof in Prissian, Wehrburgweg 17

**Anmeldung:** bis 17.00 Uhr des Vortages bei Franziska Knoll,  
Tel. +39 334 7898611

**Anmerkung:** Die Veranstaltung findet bei jedem Wetter statt.



**Leitung: Franziska Knoll**, Bäuerin am Großkemathof  
Über die Jahre hat sich Franziska viel Wissen über Wildkräuter und Kulturpflanzen angeeignet und sich zur „Brotzeit-Bäuerin - gesund und guat“ fortgebildet.



## YOGA MIT KLANGENTSPANNUNG

Yoga ist eine ganzheitliche Praxis, die Körper, Geist und Seele in Einklang bringt. Egal ob alt oder jung, fit oder weniger sportlich - Yoga kann jeder machen und jeder ist herzlich willkommen.

Angeleitet von Kathrins ruhiger Stimme entfaltet sich der sanfte Fluss des Slow-Flow-Yoga, während der Atem als natürlicher Anker dient. Achtsamkeit steht im Mittelpunkt, um den eigenen Körper bewusst wahrzunehmen und ihm genau das zu geben, was er braucht. Getragen von den sanften Klängen der Klangschalen klingt die Stunde in entspannter Stille aus. Zum Abschluss steht für alle ein erfrischendes Getränk bereit.

**Jeden Mittwoch von 16. April bis 25. Juni 2025**

**Zeit:** 9.00-10.15 Uhr

**Teilnahmegebühr:** € 15,00

**Treffpunkt:** 8.50 Uhr Hotel Tirolensis, Salusweg 14

**Anmeldung:** bis 17.00 Uhr des Vortages beim Tourismusverein

Tisens-Prissian, Tel. +39 0473 920822 oder [info@tisensprissian.com](mailto:info@tisensprissian.com)

**Anmerkung:** Umkleidemöglichkeit vorhanden. Mindestalter 10 Jahre.

Die Veranstaltung findet bei jeder Witterung statt.



**Leitung: Kathrin Raich**, Yogalehrerin

Kathrin ist eine naturliebende Yogini, die mit ihrer sanften Stimme durch eine wunderbar stimmige Yogastunde begleitet. Manchmal kraftvoll, manchmal sanft, aber immer mit voller Leidenschaft wird ihre Yogastunde zu einem Wohlfühlerlebnis für Körper, Geist und Seele.



## MEIN JOGHURT

Joghurt landet in vielen Haushalten regelmäßig im Einkaufswagen – dabei lässt er sich ganz einfach selbst herstellen. Gitte Gerhart von der Hofkäserei Laugenspitz zeigt, dass dafür nur wenige Zutaten und etwas Geduld nötig sind. Während der Veranstaltung führt sie fachkundig durch den gesamten Herstellungsprozess und teilt ihr Wissen über die Kunst der Joghurtzubereitung. Die Teilnehmer sind hautnah dabei und erfahren, worauf es ankommt. Nach getaner Arbeit wird der frisch angesetzte Joghurt gut eingewickelt, damit er seine Wärme behält – nun heißt es warten.

Um die Wartezeit zu überbrücken, wird bereits zuvor hergestellter Joghurt verkostet, verfeinert mit saisonalem Obst. Zudem erhalten alle eine ausführliche Anleitung, damit das Joghurtmachen zu Hause mühelos gelingt.

**Mittwoch, 16. April, 30. April und 14. Mai 2025**

**Zeit:** 14.30-15.30 Uhr

**Teilnahmegebühr:** € 5

**Treffpunkt:** Residence Liesy in Naraun, Brandisweg 5

**Anmeldung:** bis 17.00 Uhr des Vortages beim Tourismusverein

Tisens-Prissian, Tel. +39 0473 920822 oder [info@tisensprissian.com](mailto:info@tisensprissian.com)

**Anmerkung:** Die Veranstaltung findet bei jedem Wetter statt.



**Leitung: Gitte Gerhart**, Kasmacherin aus Leidenschaft. Die südlich von Dresden aufgewachsene Gitte zog nach Südtirol und lernte hier das Käsemachen. Sie stellt in liebevoller Handarbeit 9 verschiedene Käsesorten her. Daneben gibt es auch selbst gemachtes Joghurt und Kräutersalz, das am Kashittl beim „Moarhans“ in Gfrill verkauft wird. Für TESANA stellt sie den TESANA-Käse mit Bärlauch her (siehe Seite 24).



## NATUR IN SIRUP VEREDELT

Frische Kräuter und Blüten vom Hof sind die Grundzutaten, aus denen Stephi ihre aromatischen Sirupe in Handarbeit und mit Liebe herstellt. Ob Holunder, Rosmarin, Melisse, sie weiß die Gaben der Natur geschickt in schmackhafte Auszüge zu verwandeln. Bei der Verkostung am Ansitz Lidl gibt Stephi ihr Wissen gerne an Interessierte weiter.

Im Hofladen des vor drei Jahren behutsam restaurierten historischen Ansitzes in Prissian finden sich aber auch noch weitere Schätze, ideal als Mitbringsel für zuhause.

**Jeden Donnerstag von 17. April bis 26. Juni 2025  
(entfällt am 1. Mai; der Hofladen ist an diesem Tag aber geöffnet)**

**Zeit:** ab 10.30 Uhr

**Teilnahmegebühr:** kostenlos

**Treffpunkt:** Hofladen Ansitz Lidl in Prissian, Sankt-Martin-Straße 4

**Anmeldung:** unter [info@ansitz-lidl.it](mailto:info@ansitz-lidl.it) oder Tel. +39 333 4667188



**Leitung: Stephanie Rainer**, Gastgeberin am Ansitz Lidl  
Zusammen mit ihrem Mann Günther führt Stephi den Urlaub auf dem Bauernhof Betrieb Ansitz Lidl und ist Bäuerin mit Leib und Seele.





## FRÜHLINGSWANDERUNG ZUR SCHMIEDLALM IN GRISSIAN

Vom malerischen Weiler Grissian oberhalb von Prissian beginnt eine entspannte Tour zum St. Jakob Kirchlein. Die romanischen Fresken aus dem 12. Jahrhundert machen die kleine Kirche zu einem besonderen Zwischenstopp, bevor der Weg stetig leicht bergan durch die ruhige Natur weiterführt. Nach etwa einer Stunde ist die Schmiedlalm, malerisch gelegen auf einer sonnigen Bergwiese mit herrlichem Panorama, erreicht. Dort wartet Chef Klaus bereits mit hausgemachten Säften und einer kräftigen Knödelsuppe – die perfekte Stärkung, bevor es wieder zurück nach Grissian geht. Ein genussvoller Ausflug inmitten der Südtiroler Bergwelt!

**Mittwoch, 23. April, Donnerstag, 15. Mai und Montag, 19. Mai 2025**

**Zeit:** 10.00-15.00 Uhr

**Teilnahmegebühr:** € 15 inkl. selbst gemachtem Saft und Speckknödelsuppe

**Treffpunkt:** 10.00 Uhr öffentlicher Parkplatz in Grissian

**Anmeldung:** bis 17.00 Uhr des Vortages beim Tourismusverein

Tisens-Prissian, Tel. +39 0473 920822 oder [info@tisensprissian.com](mailto:info@tisensprissian.com)

oder Tel./WhatsApp +39 328 114 1010

**Anmerkung:** Gehzeit insgesamt ca. 2,5-3 Std., 225 Höhenmeter und 6 km



**Leitung: Norbert Mair,** Gastgeber eines Privatzimmerbetriebs in Prissian

Mit Begeisterung begleitet Norbert Gäste auf Erkundungstouren durch die Natur von Tisens-Prissian aber auch darüber hinaus. Dabei teilt er gerne sein Wissen über die Landschaft, die Berge und verborgene Schönheiten Südtirols.



## PANORAMAFRÜHSTÜCK AM GROSSKEMATHOF

Hoch über dem Etschtal lädt Franziska vom Großkemathof zu einem besonderen Frühstückserlebnis ein. Die atemberaubende Aussicht kombiniert mit einem liebevoll zusammengestellten Buffet macht den Start in den Tag zu einem echten Genussmoment.

Im Mittelpunkt stehen hofeigene Produkte, frische saisonale Zutaten und regionale Spezialitäten. Verschiedene Vollkornbrote, hausgemachte Aufstriche, kerniges Müsli, ein belebender Power-Drink und vieles mehr sorgen für eine ausgewogene und köstliche Mahlzeit. Alles ganz nach dem Motto: „gesund und guet“.

Ein Frühstück, das nicht nur schmeckt, sondern auch rundum wohltut.

**Donnerstag, 24. April, 8. Mai, 5. Juni und Sonntag, 15. Juni 2025**

**Zeit:** 9.00-10.30 Uhr

**Teilnahmegebühr:** € 25 Erwachsene, € 18 Kinder

**Treffpunkt:** 9.00 Uhr am Großkemathof. Fußweg von Prissian ca. 20 Min. über die Fahrtstraße oder den Weg Nr. 12A von der Grissianerstraße abzweigend. Parkplätze am Großkemathof vorhanden.

**Anmeldung:** für die Donnerstags-Termine beim Tourismusverein Tisens-Prissian, Tel. +39 0473 920822 oder [info@tisensprissian.com](mailto:info@tisensprissian.com). Für den Sonntags-Termin bei Franziska Knoll, Tel. +39 334 7898611

**Anmerkung:** Bei Regenwetter wird die Veranstaltung in die gemütliche Stube des Großkemathofs verlegt.



**Leitung: Franziska Knoll**, Bäuerin am Großkemathof  
Über die Jahre hat sich Franziska viel Wissen über Wildkräuter und Kulturpflanzen angeeignet und sich zur „Brotzeit-Bäuerin - gesund und guat“ fortgebildet.



## MAGISCHE WALPURGISNACHT AUF ST. HIPPOLYT

Auf dem prähistorischen Kraftplatz St. Hippolyt in Naraun werden Bräuche der „Hexennacht“ zelebriert, um die wiederkehrenden Naturkräfte zu feiern. Nach einem kurzen gemeinsamen Spaziergang mit Treffpunkt 20 Uhr am Parkplatz St. Hippolyt hinauf zur Hügelkuppe, versetzen Sie ein Hexenfeuer, Räucherwerk und stimmungsvolle Melodien in den Zauber der mystischen Walpurgisnacht.

Für Familien mit Kindern wird bereits mit Start um 18.00 Uhr eine Erlebniswanderung zum Hügel von St. Hippolyt angeboten, während der spielerisch in uralte Bräuche eingestimmt wird.

**Mittwoch, 30. April 2025**

**Zeit:** ab 18.00 Uhr bzw. ab 20.00 Uhr

**Teilnahmegebühr:** kostenlos

**Treffpunkt:** 18.00 Uhr bzw. 20.00 Uhr Parkplatz für St. Hippolyt in Naraun

**Anmeldung:** nicht erforderlich

**Anmerkung:** Eine eventuelle wetterbedingte Absage wird vorab auf der Homepage des Tourimusvereins Tisens-Prissian unter [www.tisensprissian.com/tesana](http://www.tisensprissian.com/tesana) und auf [www.facebook.com/tisens.prissian](http://www.facebook.com/tisens.prissian) bekannt gegeben. Es wird empfohlen Fahrgemeinschaften zu bilden, da nur begrenzte Parkplätze in der Umgebung vorhanden sind.



**Leitung: Jutta Tappeiner Ebner**, Kneipp Gesundheitstrainerin und Kräuterpädagogin mit Schwerpunkt Brauchtum, Naturkosmetik und abendländische Räucherkunde. Sie hat es sich zum Ziel gemacht altes Kräuterwissen zu bewahren, es mit neuem zu verbinden und weiterzugeben.



**Hubert Steiner**, Historiker und Archäologe  
Als Archäologe ist Hubert Steiner für das Amt für Archäologie der Autonomen Provinz Bozen tätig. In der Gemeinde Tisens wohnhaft, hat er sich die Erhaltung und Belebung der kulturellen und historischen Besonderheiten, welche Tisens unverwechselbar machen, zur Herausforderung und Pflicht gemacht.



## FRÜHLINGSSCHMAUS UND PFLANZENTAUSCH

Am 1. Mai verwandelt sich der Rathausplatz in Tisens in einen Treffpunkt für Genießer und Hobbygärtner. Ab 8.30 Uhr kann ein Frühstück mit fast ausschließlich o-km-Produkten, darunter Honig, Brot, Wurstwaren, Käse und vielem mehr genossen werden. Dies bedeutet, dass alles Angebotene ausschließlich in der Gemeinde Tisens und/oder durch Bürger der Gemeinde Tisens produziert wurde.

Parallel dazu findet ein Pflanzentauschmarkt statt, bei dem Pflanzen abgegeben, erworben und getauscht werden können.

Ein Markt mit lokalen Erzeugnissen bietet zudem die Möglichkeit, direkt bei den Produzenten einzukaufen.

Wer nur eine Kleinigkeit möchte, kann sich am Kaffee- und Kuchenstand der MinistrantInnen oder beim Krapfenstand der Bäuerinnen stärken.

Für musikalische Unterhaltung sorgt die Jugendkapelle Tisens.

**Donnerstag, 1. Mai 2025**

**Zeit:** 8.30-ca. 12.00 Uhr

**Veranstaltungsort:** Rathausplatz in Tisens

**Anmeldung:** wird für das Frühstück bis zum 29. April unter +39 331 5417795 oder bildungsausschuss.tisens@outlook.com erbeten

**Anmerkung:** Die Veranstaltung findet bei jeder Witterung statt.



**Veranstalter: Bildungsausschuss Tisens**

Er besteht aus 7 Vertreterinnen verschiedener Vereine und Institutionen der Gemeinde und hat die Aufgabe, Initiativen im Dorf zu fördern oder anzuregen.



**Südtiroler Bäuerinnenorganisation** - Ortsgruppe Tisens

Gegründet im Jahr 1998 hat sie derzeit mehr als 200 Mitglieder. Sie setzt sich für die Stärkung der Rolle der Bäuerinnen in Landwirtschaft, Gesellschaft und Politik ein. Sie fördert Weiterbildung, Traditionen und nachhaltige Entwicklung im ländlichen Raum.



## LANDART - KUNST MIT DER NATUR

„Landart“ ist die Bezeichnung für eine künstlerische Betätigung in und mit der Natur, wobei jene Spielart, bei welcher vergängliche Installationen mit vor Ort gefundenen Materialien entstehen, die wahrscheinlich engste Beziehung und Auseinandersetzung mit der Landschaft und den dortigen Gegebenheiten voraussetzt. In diesem Seminar verbringen die TeilnehmerInnen einen Tag in der Natur Grissians um dort in Form von kreativer Einzel bzw. Gruppenarbeit Kunstwerke zu erschaffen. Hierfür wird praktisches Wissen über die Verarbeitung verschiedener Naturmaterialien, der richtigen Standortwahl sowie über beliebte und viel gebrauchte Formen wie z. B. dem Kreis, vermittelt.

Sämtliche Arbeiten werden in bester Qualität fotografiert, besprochen und den TeilnehmerInnen in Form von jpeg/raw Dateien ausgehändigt.

**Samstag, 3. Mai 2025**

**Zeit:** 09.30-16.00 Uhr

**Teilnahmegebühr:** € 40

**Treffpunkt:** 9.30 Uhr am Parkplatz am Fuß des Hügels von St. Jakob in Grissian

**Anmeldung:** bis 17.00 Uhr des Vortages beim Tourismusverein

Tisens-Prissian, Tel. +39 0473 920822 oder [info@tisensprissian.com](mailto:info@tisensprissian.com)

**Anmerkung:** Mitzubringen sind gutes Schuhwerk, Outdoorbekleidung und Verpflegung (Essen und Trinken). Bei Regen entfällt die Veranstaltung.



**Leitung: Jan Langer**, freiberuflicher Musiker und Landartkünstler

Seit 2018 Einzel- und Gruppenausstellungen im In- und Ausland, Gewinner des Hubert v. Goisern Kulturpreises 2020, Landart Seminarleiter in Italien, Deutschland und Österreich. Seit 2023 Mitglied des Südtiroler Künstlerbundes.



## HEILKRÄUTER AM WEGESRAND

Bei dieser Wanderung am idyllischen Vorbichl eröffnet sich den Teilnehmenden eine wunderbare Gelegenheit, die Natur mit allen Sinnen zu erleben und zugleich wertvolles Wissen zu erlangen. Entlang des malepischen Weges offenbart sich eine faszinierende Welt heimischer Heilpflanzen – oft unauffällig, doch reich an kostbaren Wirkstoffen.

Mit fundiertem Fachwissen begleitet die erfahrene Apothekerin Margot Vinatzer die Teilnehmenden durch diese natürliche Schatzkammer und gibt spannende Einblicke in die pharmazeutischen Eigenschaften sowie die vielseitigen Anwendungsmöglichkeiten der Pflanzen.

Zum Abschluss erwartet die Teilnehmenden eine Verkostung der TESANA-Teemischung – eine wohltuende Komposition, die den Körper sanft beim Entschlacken und Regenerieren unterstützt.

**Montag, 5. Mai 2025**

**Zeit:** 15.00-16.30 Uhr

**Teilnahmegebühr:** € 15

**Treffpunkt:** 15.00 Uhr beim Parkplatz beim Recyclinghof in Prissian

**Anmeldung:** bis 12 Uhr des Veranstaltungstages beim Tourismusverein

Tisens-Prissian, Tel. +39 0473 920822 oder [info@tisensprissian.com](mailto:info@tisensprissian.com)

**Anmerkung:** Bei Regen entfällt die Veranstaltung.



**Leitung: Dr. Margot Vinatzer**, Apothekerin

Margot leitet mit viel Passion die Apotheken von Tisens und Nals und beschäftigt sich seit vielen Jahren mit Komplementärmedizin wie Pflanzenheilkunde und Homöopathie. Sie hat den TESANA-Tee (siehe Seite 24) entwickelt, der in ihrer Apotheke erworben werden kann.



## DER KLANG DER NATUR – VOGELSTIMMENWANDERUNG AM VORBICHL

Inmitten der Natur entfaltet sich ein besonderes Schauspiel: die vielfältigen Gesänge und Rufe heimischer Vogelarten. Auf einer geführten kurzen Wanderung mit dem Vogelkundler Erich Gasser entlang des Erlebniswegs Vorbichl eröffnet sich eine neue Perspektive auf die heimische Tierwelt. Durch genaues Hinhören offenbart sich die erstaunliche Vielfalt an Stimmen, die oft im Alltag überhört werden. Mit geschärften Sinnen lassen sich unterschiedliche Arten allein an ihrem Gesang erkennen und unterscheiden. Ein informatives Begleitblatt hilft dabei, die charakteristischen Rufe leichter einzuprägen und das Erlebnis nachhaltig zu vertiefen. Ein Naturmoment, der zum Staunen einlädt.

**Dienstag, 6. Mai und 17. Juni 2025**

**Zeit:** 17.00-19.00 Uhr

**Teilnahmegebühr:** kostenlos

**Treffpunkt:** Parkplatz für den Erlebnisweg Vorbichl (beim Recyclinghof) in Prissian, Casatschweg 20

**Anmeldung:** bis 17.00 Uhr des Vortages beim Tourismusverein Tisens-Prissian, Tel. +39 0473 920822 oder [info@tisensprissian.com](mailto:info@tisensprissian.com)



**Leitung: Erich Gasser, Vogelkundler**

Erich Gasser ist Gründungsmitglied der Arbeitsgemeinschaft für Vogelkunde und Vogelschutz in Südtirol (AVK Südtirol). Die AVK Südtirol wurde 1974 gegründet und sich den Schutz der Vögel und Fledermäuse sowie deren Lebensräume zur Aufgabe gemacht. Ebenso zählen sowie die Sensibilisierung der Bevölkerung sowie Erforschungen und Studien zum Verhalten und zur Verbreitung von Vögeln und Fledermäusen zur Zielsetzung des AVK Südtirol.



## WALDBADEN (SHINRIN YOKU) MIT BERTA

„Shinrin-Yoku“ heißt übersetzt „in die Atmosphäre des Waldes eintauchen“ und ist eine aus Japan stammende, Natur bezogene Methode, um unser Wohlbefinden zu steigern und unsere Gesundheit nachhaltig zu stärken.

Zahlreiche Studien belegen, welche Kräfte im Wald und in der Natur positiv auf unser Nerven-, Hormon- und Immunsystem wirken. Stress- und Erholungsmanagement findet im Alpinen Waldbaden eine natürliche und nachhaltige Form. Durch die gezielte Entschleunigung und bewusste Konzentration auf unsere Sinneswahrnehmung können unsere Gedanken zur Ruhe kommen und unsere Gesundheit gestärkt werden. Sie erleben wahre Erholung!

**Jeden Freitag von 9. Mai bis 27. Juni 2025**  
**(entfällt am 23. Mai und 13. Juni 2025)**

**Zeit:** 09.00-12.00 Uhr

**Teilnahmegebühr:** € 50 (Bezahlung voraus per Kreditkarte, PayPal oder Überweisung; oder in bar vor Ort)

**Treffpunkt:** Camping Tisens, vor dem Eingang zum Schwimmbad

**Ausstattung:** bequeme Outdoor-Kleidung je nach Witterung, feste und bequeme Schuhe und eine Wasserflasche. Das Smartphone darf gerne zuhause oder lautlos im Rucksack gelassen werden. Hunde sind nicht erlaubt.

**Mindestalter:** 16 Jahre

**Anmeldung:** bis Mittwoch über [www.happy-bee.org/waldbaden](http://www.happy-bee.org/waldbaden)



### **Leitung: Berta Pircher Margesin**

Berta Pircher Margesin ist Expertin für Alpines Waldbaden und Südtirols 1. Aufräum-Coachin nach der KonMari-Methode®. Berta ist als jüngstes von 8 Kindern am Gadnerhof in Dorf Tirol aufgewachsen. Ihr Spielzimmer: Wald und Wiesen! Sie glaubt fest an den Biophilia-Effekt. Bereits als SPA-Managerin hat sie sich mit der Frage befasst, was der Mensch braucht und was ihm guttut. Im Februar 2021 hat sie sich mit „Happy Bee – where energy flows“ selbständig gemacht.





## DEKORATIONEN FÜR HAUS UND GARTEN

Ob Äste, Hölzer, Moose oder andere Pflanzen – mit wenig Aufwand lassen sich daraus wunderschöne Dekoobjekte für Zuhause oder den Garten gestalten. Und das Plus: beim kreativen Arbeiten mit Naturmaterialien kann man wunderbar abschalten und zur Ruhe kommen.

Unter der Anleitung von Rosi aus Grissian verwandelt sich die Natur in geselliger Runde in kleine Kunstwerke. Zusätzlich geben die Frauen der Spinngruppe Prissian spannende Einblicke in die Kunst des Filzens. Sie zeigen, wie mit etwas Geduld und Geschick aus Filz farbenfrohe, handgestupfte Objekte entstehen – jedes ein Unikat mit viel Liebe zum Detail. Auch Kinder sind herzlich willkommen!

**Donnerstag, 22. Mai 2025**

**Zeit:** 15.30-17.00 Uhr

**Teilnahmegebühr:** freiwillige Spende

**Treffpunkt:** Hotel Café Grissianerhof in Grissian, Grissianerstraße 12

**Anmeldung:** bis 17.00 Uhr des Vortages beim Tourismusverein

Tisens-Prissian, Tel. +39 0473 920822 oder [info@tisensprissian.com](mailto:info@tisensprissian.com)



### **Leitung: Roswitha Hofer**

Rosi ist Tagesmutter am Wieserhof in Grissian. Sie dekoriert und bastelt für ihr Leben gern. Dafür nimmt sie bevorzugt Naturmaterialien, vor allem allerlei Äste, die sie in der Natur findet und auf vielfältigste Weise arrangiert und mit weiteren Objekten wie Schneckenhäuser, Federn oder Schrifttafeln schmückt.



### **Spinnrunde Prissian**

Die Spinnrunde Prissian wurde 1998 ins Leben gerufen und setzt sich mit der Verarbeitung von Südtiroler Bergschafwolle auseinander. Ihr Ziel ist es die Vorzüge der einheimischen Schafwolle wieder zu entdecken und die alten, zum Teil bereits vergessenen Arbeits- und Verarbeitungstechniken der breiten Öffentlichkeit wieder näher zu bringen.



## PILATES AUF ST. HIPPOLYT

Vor etwa 100 Jahren entwickelte Josef Pilates eine revolutionäre Trainingsmethode, bei der er die Körpermitte, das sogenannte Powerhouse, als essentielle Grundlage einer gesunden Bewegungsform definierte.

Marcel zeigt, wie durch gezielte Atmung das Powerhouse aktiviert wird, um anschließend mit einfachen, aber wirkungsvollen Übungen den Körper zu kräftigen.

**Donnerstag, 12. Juni und 26. Juni 2025**

**Zeit:** 7.30-9.00 Uhr

**Teilnahmegebühr:** € 15 inklusive Erfrischungsgetränk

**Treffpunkt:** 7.30 Uhr am Parkplatz von St. Hippolyt

**Anmeldung:** bis 17.00 Uhr des Vortages beim Tourismusverein

Tisens-Prissian, Tel. +39 0473 920822 oder [info@tisensprissian.com](mailto:info@tisensprissian.com)

**Anmerkung:** Gerne kann die eigene Yogamatte mitgenommen werden.



### **Leitung: Marcel Tschannerl**

Marcel kam vor 10 Jahren nach Südtirol und machte sein Hobby zum Beruf. Für den Mountainbikeguide, Fahrtechniktrainer, Wellnesstrainer und Personal Coach steht Bewegung im Mittelpunkt seines Alltags. Sein größtes Ziel und Freude ist es, seinen Gästen durch sein Training ein Lächeln auf die Lippen zu zaubern.



## KNEIPPWANDERUNG IN PRISSIAN

Wasser und Wandern: bei dieser kleinen Rundwanderung in Prissian tauchen wir ein in die Welt von Sebastian Kneipp und lernen die fünf Säulen seiner Gesundheitslehre kennen.

Am Schloss Wehrburg nehmen wir ein belebendes Armbad und genießen ein gesundes Vitalgetränk. Bei der Kneippanlage, die idyllisch am Prissianer Bach nahe dem Zentrum von Prissian gelegen ist, aktivieren wir beim Kneippen und Barfuß-Gehen unsere Sinne und erfahren, welche Wirkung einfaches, kaltes Wasser auf Gesundheit und Wohlbefinden haben kann.

**Freitag, 20. Juni und 27. Juni 2025**

**Zeit:** 15.00-17.30 Uhr

**Teilnahmegebühr:** freiwillige Spende

**Treffpunkt:** vor dem Büro des Tourismusvereins in Prissian, Gerbergasse 1B

**Anmeldung:** bis 17.00 Uhr des Vortages beim Tourismusverein Tisens-Prissian, Tel. +39 0473 920822 oder [info@tisensprissian.com](mailto:info@tisensprissian.com)

**Anmerkung:** leichte Wanderung, die für klein und groß, jung und alt gut geeignet ist, weshalb alle Altersgruppen und besonders Familien mit Kindern herzlich willkommen sind!



**Leitung: Kneipp-Treff Meraner Land**

Der Kneipp-Treff besteht seit Dezember 2017 und hat sich zum Ziel gesetzt im Burggrafenamt interessierten Menschen die Kneipp'sche Gesundheitslehre näher zu bringen. Geprüfte Kneipp- und Gesundheits-Trainerinnen möchten dabei Lust darauf machen sich und dem eigenen Körper etwas Gutes zu tun.



# TESANA Terminübersicht

## APRIL

- Sa, 12.04.**, 11.00-15.00 Uhr: **GRÜNE GENÜSSE – FRÜHLINGSKRÄUTER AUF DEM TELLER IM GASTHOF GFRILLERHOF**, Seite 4
- So, 13.04.**, 11.00-15.00 Uhr: **GRÜNE GENÜSSE – FRÜHLINGSKRÄUTER AUF DEM TELLER IM GASTHOF GFRILLERHOF**, Seite 4
- Di, 15.04.**, 10.00-12.00 Uhr: **KRÄUTERFÜHRUNG AM GROSSKEMATHOF**, Seite 5
- Mi, 16.04.**, 9.00-10.15 Uhr: **YOGA MIT KLANGENTSPANNUNG**, Seite 6  
14.30-15.30 Uhr: **MEIN JOGHURT**, Seite 7
- Do, 17.04.**, ab 10.30 Uhr: **NATUR IN SIRUP VEREDELT**, Seite 8
- Fr, 18.04.**, 12.00-14.30 Uhr: **GRÜNE GENÜSSE – FRÜHLINGSKRÄUTER AUF DEM TELLER IM BERGGASTHAUS NATZ**, Seite 4
- Sa, 19.04.**, 12.00-14.30 Uhr: **GRÜNE GENÜSSE – FRÜHLINGSKRÄUTER AUF DEM TELLER IM BERGGASTHAUS NATZ**, Seite 4
- Di, 22.04.**, 10.00-12.00 Uhr: **KRÄUTERFÜHRUNG AM GROSSKEMATHOF**, Seite 5
- Mi, 23.04.**, 9.00-10.15 Uhr: **YOGA MIT KLANGENTSPANNUNG**, Seite 6  
10.00-15.00 Uhr: **FRÜHLINGSWANDERUNG ZUR SCHMIEDLALM IN GRISSIAN**, Seite 9
- Do, 24.04.**, 9.00-10.30 Uhr: **FRÜHSTÜCK AM GROSSKEMATHOF**, Seite 10  
ab 10.30 Uhr: **NATUR IN SIRUP VEREDELT**, Seite 8
- Fr, 25.04.**, 12.00-13.30 Uhr: **GRÜNE GENÜSSE – FRÜHLINGSKRÄUTER AUF DEM TELLER IM GASTHOF ZUM MOHREN**, Seite 4
- So, 27.04.**, 12.00-13.30 Uhr: **GRÜNE GENÜSSE – FRÜHLINGSKRÄUTER AUF DEM TELLER IM GASTHOF ZUM MOHREN**, Seite 4
- Di, 29.04.**, 10.00-12.00 Uhr: **KRÄUTERFÜHRUNG AM GROSSKEMATHOF**, Seite 5
- Mi, 30.04.**, 9.00-10.15 Uhr: **YOGA MIT KLANGENTSPANNUNG**, Seite 6  
14.30-15.30 Uhr: **MEIN JOGHURT**, Seite 7  
18.00/20.00-23.00 Uhr: **MAGISCHE WALPURGISNACHT AUF ST. HIPPOLYT**, Seite 11

## MAI

- Do, 01.05.**, 8.30-12.00 Uhr: **FRÜHLINGSCHMAUS UND PFLANZENTAUSCH**, Seite 12
- Sa, 03.05.**, 9.30-16.00 Uhr: **LANDART MIT JAN LANGER**, Seite 13
- Mo, 05.05.**, 15.00-16.30 Uhr: **HEILKRÄUTER AM WEGESRAND**, Seite 14
- Di, 06.05.**, 10.00-12.00 Uhr: **KRÄUTERFÜHRUNG AM GROSSKEMATHOF**, Seite 5  
17.00-19.00 Uhr: **VOGELSTIMMEN-WANDERUNG**, Seite 15
- Mi, 07.05.**, 9.00-10.15 Uhr: **YOGA MIT KLANGENTSPANNUNG**, Seite 6
- Do, 08.05.**, 9.00-10.30 Uhr: **FRÜHSTÜCK AM GROSSKEMATHOF**, Seite 10  
ab 10.30 Uhr: **NATUR IN SIRUP VEREDELT**, Seite 8
- Fr, 09.05.**, 9.00-12.00 Uhr: **WALDBADEN (SHINRIN YOKU) MIT BERTA**, Seite 16
- Di, 13.05.**, 10.00-12.00 Uhr: **KRÄUTERFÜHRUNG AM GROSSKEMATHOF**, Seite 5
- Mi, 14.05.**, 9.00-10.15 Uhr: **YOGA MIT KLANGENTSPANNUNG**, Seite 6  
14.30-15.30 Uhr: **MEIN JOGHURT**, Seite 7
- Do, 15.05.**, 10.00-15.00 Uhr: **FRÜHLINGSWANDERUNG ZUR SCHMIEDLALM IN GRISSIAN**, Seite 9 | ab 10.30 Uhr: **NATUR IN SIRUP VEREDELT**, Seite 8
- Fr, 16.05.**, 9.00-12.00 Uhr: **WALDBADEN (SHINRIN YOKU) MIT BERTA**, Seite 16
- Mo, 19.05.**, 10.00-15.00 Uhr: **FRÜHLINGSWANDERUNG ZUR SCHMIEDLALM IN GRISSIAN**, Seite 9
- Di, 20.05.**, 10.00-12.00 Uhr: **KRÄUTERFÜHRUNG AM GROSSKEMATHOF**, Seite 5
- Mi, 21.05.**, 9.00-10.15 Uhr: **YOGA MIT KLANGENTSPANNUNG**, Seite 6
- Do, 22.05.**, ab 10.30 Uhr: **NATUR IN SIRUP VEREDELT**, Seite 8  
15.30-17.00 Uhr: **DEKORATIONEN FÜR HAUS UND GARTEN**, Seite 17
- Di, 27.05.**, 10.00-12.00 Uhr: **KRÄUTERFÜHRUNG AM GROSSKEMATHOF**, Seite 5
- Mi, 28.05.**, 9.00-10.15 Uhr: **YOGA MIT KLANGENTSPANNUNG**, Seite 6
- Do, 29.05.**, ab 10.30 Uhr: **NATUR IN SIRUP VEREDELT**, Seite 8
- Fr, 30.05.**, 9.00-12.00 Uhr: **WALDBADEN (SHINRIN YOKU) MIT BERTA**, Seite 16

## JUNI

**Di, 03.06.**, 10.00-12.00 Uhr: **KRÄUTERFÜHRUNG AM GROSSKEMATHOF**, Seite 5

**Mi, 04.06.**, 9.00-10.15 Uhr: **YOGA MIT KLANGENTSPANNUNG**, Seite 6

**Do, 05.06.**, 9.00-10.30 Uhr: **FRÜHSTÜCK AM GROSSKEMATHOF**, Seite 10  
ab 10.30 Uhr: **NATUR IN SIRUP VEREDELT**, Seite 8

**Fr, 06.06.**, 9.00-12.00 Uhr: **WALDBADEN (SHINRIN YOKU) MIT BERTA**, Seite 16

**Di, 10.06.**, 10.00-12.00 Uhr: **KRÄUTERFÜHRUNG AM GROSSKEMATHOF**, Seite 5

**Mi, 11.06.**, 9.00-10.15 Uhr: **YOGA MIT KLANGENTSPANNUNG**, Seite 6

**Do, 12.06.**, 7.30-9.00 Uhr: **PILATES AUF ST. HIPPOLYT**, Seite 18  
ab 10.30 Uhr: **NATUR IN SIRUP VEREDELT**, Seite 8

**So, 15.06.**, 9.00-10.30 Uhr: **FRÜHSTÜCK AM GROSSKEMATHOF**, Seite 10

**Di, 17.06.**, 10.00-12.00 Uhr: **KRÄUTERFÜHRUNG AM GROSSKEMATHOF**, Seite 5  
17.00-19.00 Uhr: **VOGELSTIMMEN-WANDERUNG**, Seite 15

**Mi, 18.06.**, 9.00-10.15 Uhr: **YOGA MIT KLANGENTSPANNUNG**, Seite 6

**Do, 19.06.**, ab 10.30 Uhr: **NATUR IN SIRUP VEREDELT**, Seite 8

**Fr, 20.06.**, 9.00-12.00 Uhr: **WALDBADEN (SHINRIN YOKU) MIT BERTA**, Seite 16  
15.00-17.30 Uhr: **KNEIPPWANDERUNG IN PRISSIAN**, Seite 19

**Di, 24.06.**, 10.00-12.00 Uhr: **KRÄUTERFÜHRUNG AM GROSSKEMATHOF**, Seite 5

**Mi, 25.06.**, 9.00-10.15 Uhr: **YOGA MIT KLANGENTSPANNUNG**, Seite 6

**Do, 26.06.**, 7.30-9.00 Uhr: **PILATES AUF ST. HIPPOLYT**, Seite 18  
ab 10.30 Uhr: **NATUR IN SIRUP VEREDELT**, Seite 8

**Fr, 27.06.**, 9.00-12.00 Uhr: **WALDBADEN (SHINRIN YOKU) MIT BERTA**, Seite 16  
15.00-17.30 Uhr: **KNEIPPWANDERUNG IN PRISSIAN**, Seite 19

**Tip:** Weitere Veranstaltungen finden Sie auf [www.tisensprissian.com/events](http://www.tisensprissian.com/events)



## TESANA Orte der Entspannung

### ST. HIPPOLYT IN NARAUN

Ein besonderer Kraftort, den Menschen schon in prähistorischer Zeit aufsuchten. Vom Hügel, der den höchsten Punkt der Tisner Hochfläche bildet, hat man einen atemberaubenden Rundumblick auf das Etschtal und die umgebenden Berge. Zum Hügel St. Hippolyt führt der Besinnungsweg zum Lichtreichen Rosenkranz und zum Gedenken an Papst Johannes Paul II. mit Bronzeplatten des Künstlers Robert Giovanazzi.

### KNEIPPANLAGE IN PRISSIAN

Idyllisch direkt am Prissianer Bach nahe des Zentrums in Prissian gelegen, ist die Kneippanlage immer geöffnet. Auf der Anlage können Sie ab ca. Ostern im eigens dafür vorgesehenen Becken das Wassertreten im kalten Bachwasser für sich entdecken oder ein kaltes Armbad genießen. Dabei stärken Sie ganz nebenbei Ihr Immun-system und lernen die belebende Wirkung des Wassers auf neue Art und Weise kennen. Auch ein Barfuß-Weg ist auf der Anlage zu finden.

### BESINNUNGSWEG UND ST. JAKOB KIRCHE IN GRISSIAN

Zur romanischen Kirche St. Jakob in Grissian mit einzigartigen Fresken führt der Besinnungsweg zu den 7 Sakramenten, der vom Glaskünstler Christoph Gabrieli aus Tisens gestaltet wurde. Die farbenfrohen Glasbilder sollen die Pilger einladen, über die Bedeutung und Schönheit, aber auch über das Geheimnis der Sakramente nachzudenken.

### NEUER INTERNATIONALER FILZKUNSTWEG

Dieser Themen-Rundweg in Tisens verbindet Natur, Kultur und Tradition. Ursprünglich 2003 ins Leben gerufen, wurde er 2023 auf den „schul-ARTweg“ auf einen kleinen Hügel direkt bei der Fachschule Tisens (nahe Campingplatz) verlegt. Der etwa 10-minütige Rundweg zeigt zahlreiche Filzkunstwerke internationaler Künstler aus dem Naturmaterial.

### KLEINER LAUGEN

Einzigartiger Aussichtsberg an der Grenze zu Deutschnonsberg, der trotz seiner Höhe von 2297 m vom Gampenpass aus über den Laugensee recht leicht zu erreichen ist. Eine Sonnenaufgangstour hierher gehört sicher zu den unvergesslichen Momenten eines Aufenthalts in Tisens-Prissian!



## TESANA Produkte

### TESANA TEE

Der TESANA Tee zum Entschlacken und Regenerieren beinhaltet: Löwenzahn, Artischockenblätter, Brennnessel, Birkenblätter, Hauhechel, Zinnkraut, Melisse, Lavendel

#### **Apotheke Hippolyt**

in Tisens, Tiroler Straße 55, Tel. +39 0473 927084  
[www.facebook.com/apotheke.farmacia.hippolyt](http://www.facebook.com/apotheke.farmacia.hippolyt)

### TESANA KÄSE

Fettreduzierter milder Käse mit leichter Bärlauchnote (bis Mai)

#### **Hofkäserei Laugenspitz**

in Gfrill, Gfrillner Weg 5, Tel. +39 331 4835441,  
[www.facebook.com/kasladele](http://www.facebook.com/kasladele)

### TESANA BROT

Brot mit Bärlauch

#### **1. Bauernbäckerei Tisens**

in Prissian, Weite-Wiesen-Weg 3, Tel. +39 335 8318631,  
[www.facebook.com/bauernbaeckerei](http://www.facebook.com/bauernbaeckerei)

### TESANA DRINK **Rezept auf der gegenüberliegenden Seite**

Apfelsaft-Johannisbeer-Drink, der von den Schülern der Fachschule Tisens eigens für TESANA kreiert wurde.

#### **Fachschule Tisens**

in Tisens, Frankenbergweg 45, Tel. +39 0473 920962,  
[www.fachschule-tisens.it](http://www.fachschule-tisens.it)



The image shows three wine glasses filled with a red liquid, likely the drink being advertised. Each glass has a small sprig of rosemary garnish floating in it. The glasses are set on a light-colored wooden surface. In the foreground, there is a small white dish containing more rosemary sprigs. The background is softly blurred, showing a white wall and some greenery.

## TESANA Drink

### APFELSAFT-JOHANNISBEER-DRINK

#### Zutaten

- 200 ml naturtrüber Apfelsaft
- 200 ml Johannisbeersaft (rot oder schwarz)
- 100 ml Mineralwasser
- 1 EL Zitronensaft
- 1 Zweig Rosmarin

#### Zubereitung

Den naturtrüben Apfelsaft mit Johannisbeersaft vermischen, Mineralwasser hinzufügen und mit Zitronensaft verfeinern. Den Drink kurz kühl stellen bis er die gewünschte Temperatur erreicht hat. Danach den Drink mit einem Zweig Rosmarin garnieren und schon kann der TESANA-Drink serviert werden.

Gutes Gelingen wünschen Ihnen die Schüler der Fachschule Tisens, die diesen Drink eigens für TESANA kreiert haben.



## TESANA Restaurants

Auf den Speisekarten einiger ausgewählter Restaurants in Tisens-Prissian finden Sie vom 12. April bis zum 28. Juni 2025 ein TESANA Gericht oder Getränk, das saisonal, regional und vegetarisch ist. Die Gerichte werden vor Ort auf der Speisekarte gekennzeichnet und auf der Homepage des Tourismusvereins Tisens-Prissian unter [www.tisensprissian.com/tesana](http://www.tisensprissian.com/tesana) veröffentlicht.

### BERGGASTHAUS NATZ

in Platzers, Platzerer Straße 28, Tel. +39 0473 920938,  
[www.berggasthausnatz.it](http://www.berggasthausnatz.it)

### GASTHOF GFRILLERHOF

in Gfrill, Gampenpassstraße 15A, Tel. +39 0473 920936,  
[www.gfrillerhof.com](http://www.gfrillerhof.com)

### RESTAURANT CAMPING TISENS

in Tisens, Frankenbergweg 23, Tel. +39 0473 927131,  
[www.camping-tisens.com](http://www.camping-tisens.com)

### RESTAURANT PRISSIANERHOF

in Prissian, Prissianer Straße 40, Tel. +39 0473 920828,  
[www.prissianerhof.com](http://www.prissianerhof.com)

### GASTHOF ZUM MOHREN

In Prissian, Prissianer Straße 4, Tel. +39 0473 920923, [www.mohren.it](http://www.mohren.it)

### RESTAURANT PIZZERIA ZUR BRÜCKE

in Prissian, Prissianer Straße 2A, Tel. +39 0473 920 914,  
[www.facebook.com/zurbrueckeprissian](http://www.facebook.com/zurbrueckeprissian)

Alle Öffnungszeiten, inkl. Öffnungszeiten der Küche, sowie Ruhetage siehe QR-Code nebenbei oder [www.tisensprissian.com/restaurants](http://www.tisensprissian.com/restaurants)





## TESANA Tipps

### INNE HALTEN

Schließen Sie die Augen und genießen den Moment. Spüren Sie die Sonne auf Ihrer Nasenspitze oder hören Sie den Vogel, der da so lieblich zwitschert? Bücken Sie sich zu einer Blume am Wegesrand und schauen Sie einem Schmetterling beim Flug zu. Machen Sie sich der kleinen Dinge bewusst, die das Leben so lebenswert machen.

### BEWUSST ATMEN

Wussten Sie, dass Sie rund 18.000 Mal am Tag atmen? Bewusstes, tiefes Atmen an der frischen Natur beruhigt und gibt neue Kraft.

### AUSREICHEND TRINKEN

Wasser ist lebensnotwendig! Trinken Sie rund 1,5 Liter Flüssigkeit am Tag. Verzichten Sie dabei auf Wegwerf-Plastikflaschen und füllen Sie Ihre eigene Falsche immer wieder auf. **Übrigens:** in Tisens-Prissian gibt es eine hervorragende Wasserqualität. Trinken Sie deshalb ruhig das Quellwasser aus der Leitung oder aus den zahlreichen Trinkwasserbrunnen im Gemeindegebiet.

### ZEIT NEHMEN UND GENIESSEN

Nehmen Sie sich genug Zeit zum Essen. Wer genussvoll isst, entspannt und gibt dem Stress keine Chance. Achten Sie dabei auf gesunde und hochwertige, regionale und saisonale Nahrungsmittel und eine abwechslungsreiche Ernährung. Die Produzenten und Restaurants in Tisens-Prissian bieten Ihnen reichlich Auswahl!

### GEMEINSAM NACHHALTIG

Verwenden Sie Ihre Hand- und Badetücher in Ihrer Unterkunft mehrmals und zeigen Sie dies, indem Sie sie wieder aufhängen. Nur die auf dem Boden liegenden werden dann gewechselt. Helfen Sie mit, Müll zu vermeiden und trennen Sie diesen, indem Sie die bereitstehenden Mülleimer verwenden. Wasser ist kostbar: versuchen Sie es so gut als möglich während dem Zähneputzen und Duschen zu sparen.



**Tourismusverein Tisens-Prissian**

Gerbergasse 1B  
 I-39010 Tisens/Prissian  
 Tel. +39 0473 920 822  
 info@tisansprissian.com  
 www.tisansprissian.com

**Tisens  
 Prissian**  
 bei Meran