

MindfulMountainDays

Bergfrühling –
Primavera in montagna –
Mountain spring

May-June 2022
Speikboden & Klausberg

In Valle Aurina l'attento girovagare consente di cogliere la primavera in montagna nelle sue infinite sfaccettature, tra paesaggi interni ed esterni e momenti di dolce e intensa distensione. In riva al lago, nel bosco, in montagna, nel fondovalle.

Un dolce innalzarsi in quota, con i sensi acuti e il cuore sveglio. Nel bel mezzo delle Alpi della Zillertal, a oltre 2.000 m di quota, la tiepida arietta primaverile può trasformarsi in una fresca brezza alpina – con effetti sorprendentemente rinfrescanti.

In Valle Aurina la primavera in montagna è tutta all'insegna della consapevolezza.

In maggio e giugno l'uso delle cabinovie della Valle Aurina Speikboden e Klausberg è gratuito*:
risparmio energetico per uomo e natura



— Domenica, 29.05.2022

MONIKA ENGL | ESPERTA IN SALUTE E KNEIPP

Un bagno nel lago alpino: i benefici del freddo per la salute

Un tuffo da brividi! L'acqua fredda e limpida del Lago Klaussee colora di rosso cosce, spalle e guance, mentre ci apprestiamo a immergerci, piano piano, concentrati e rilassati... e all'improvviso al posto del freddo ci pervade un'inaspettata sensazione di calore... Le applicazioni di acqua fredda rafforzano le difese immunitarie: è grazie a loro che Sebastian Kneipp guarì dalla tubercolosi. Durante la salita al lago, Monika Engl ci illustra le regole e i principi del bagno nell'acqua fredda. E poi via, tutti a immergerci nelle acque benefiche a quota 2.162 m.

Punto d'incontro: stazione a valle Klausberg, ore 9:00

Durata: ca. 5 ore

Da portare con sé: attrezzatura e abbigliamento per escursioni invernali, costume da bagno (ev. già indossato), biancheria intima asciutta, 2 asciugamani, sandali resistenti all'acqua o scarpe in neoprene, tè caldo, spuntino.

A chi soffre di problemi cardiovascolari, è raffreddato o in caso di incertezza si raccomanda di consultare il proprio medico di famiglia. Dai 18 anni.



— Giovedì, 02.06., 09.06., 16.06., 23.06., 30.06.2022

SABRINA INNERHOFER | ALLENATRICE VITAL, ESPERTA DI FOREST BATHING,

DROGHIERA & INSEGNANTE DI YOGA

Cammina in modo consapevole e apri i tuoi sensi

Camminare in modo consapevole significa percepire i sassolini e le radici sotto i nostri piedi, sentire il fischio dello spioncello, indovinare gli aromi di cespugli e piante, fermarsi, respirare con consapevolezza e rilassarsi. Sabrina Innerhofer sveglia i nostri sensi, stuzzica la nostra mente e ci accompagna alla ricerca delle forze benefiche della (nostra) natura.

Punto d'incontro: stazione a valle Klausberg, ore 14:00, oppure stazione a monte ore 14:15

Durata: ca. 3 ore

Da portare con sé: cuscino gonfiabile, bevanda, ev. asciugamano.



— Domenica di Pentecoste, 05.06., sabato, 18.06.2022

MICHAELA PIOK | ESPERTA IN FORMAZIONE DELLA PERSONA

Più forti e più stabili – escursione di benessere per la famiglia

Allegri, forti, con un pieno di autostima e carica positiva – un'ora dedicata al movimento, alla consapevolezza, alla natura: per grandi e piccoli, per appassionati di aria fresca, dormiglioni, chi ama prendersela comoda e chi odia fare sport... insomma, per tutti. Michaela Piovà ci insegna come adottare la giusta postura e come avere fiducia in sé stessi e negli altri. Con esercizi di Pilates che favoriscono l'equilibrio del corpo, sostengono la colonna vertebrale e tonificano l'addome. E con respiri profondi che ci trasmettono serenità e benessere.

Punto d'incontro: stazione a valle Klausberg, ore 9:15

Da portare con sé: scarpe solide da montagna, bevande e spuntini, cuscino gonfiabile, abbigliamento adeguato.

— Lunedì di Pentecoste, 06.06.2022

STEFAN BRAITO | NATURE COACH E AUTORE

Respirazione consapevole nello spazio vitale alpino

L'aria, magico involucro gassoso della Terra. Soffio vitale per eccellenza. Stefan Braito ci accompagna nel mondo semplice e potente del respiro: l'aria di montagna diventa la nostra alleata – esercizi e nuove esperienze.

Punto d'incontro: stazione a valle Speikboden, ore 9:15

Durata: ca. 3-4 ore

Da portare con sé: scarpe solide da montagna, bevande e spuntini, cuscino gonfiabile, abbigliamento adeguato.

— Mercoledì, 08.06., 15.06., 22.06., 29.06.2022

PETRA RÖCK | INSEGNANTE DI YOGA

Escursione consapevole con meditazione in riva al lago di montagna

Passeggiata mattutina in quota alla ricerca di tracce del proprio Io. Meditazione con effetti benefici quale ponte verso un legame solido e intenso con la natura.

Punto d'incontro: stazione a valle Speikboden, ore 9:15

Durata: ca. 3-4 ore

Da portare con sé: scarpe solide da montagna, bevande e spuntini, cuscino gonfiabile, abbigliamento adeguato.

— Sabato, 11.06., 25.06.2022

STEFAN FAUSTER | ALBERGATORE, GUIDA NATURALISTICA

Forest bathing

Il bosco è un ecosistema altamente complesso. Abeti rossi, pini e larici purificano l'aria del bosco rilasciando un aroma intenso e profumato che purifica a sua volta le vie respiratorie. Piano, con giusto rispetto e sana curiosità, entriamo nel fitto bosco di conifere. Prestando attenzione a chi ci vive e, seppur silenziosamente, ci circonda. Ora non resta che aguzzare i sensi e attendere la meraviglia...
Stefan Fauster decifra per noi i segreti del bosco, facendoci sperimentare le sue forze curative. Un pieno di distensione e benessere.

Punto d'incontro 11.06.2022: stazione a valle Speikboden, ore 9:15

Durata: ca. 3-4 ore

Da portare con sé: scarpe solide da montagna, bevande e spuntini, cuscino gonfiabile, abbigliamento adeguato.

Punto d'incontro 25.06.2022: stazione a valle Klausberg, ore 9:15

Durata: ca. 3-4 ore

Da portare con sé: scarpe solide da montagna, bevande e spuntini, cuscino gonfiabile, abbigliamento adeguato.



— Domenica, 19.06.2022

MONIKA ENGL | ESPERTA IN SALUTE E KNEIPP

Le forze curative delle Alpi: vacanze per la salute

Le forze curative delle Alpi: benessere per anima & corpo con la farmacia della natura. Un riportarsi a mente che siamo parte della natura e che quest'ultima è la nostra più grande fonte di rigenerazione. Consigli e dritte per attingere alle forze della natura e trarre beneficio dalla luce del sole, dall'aria, dal contatto con la terra, dai suoni rilassanti che ci circondano, dall'acqua del ruscello che rinfresca i nostri piedi, dai ritmi lenti e pacati che ci permettono di ritrovare il nostro io...

Punto d'incontro: stazione a valle Speikboden, ore 9.15

Durata: ca. 3-4 ore

Da portare con sé: scarpe solide da montagna, bevande e spuntini, cuscino gonfiabile, abbigliamento adeguato.

— Domenica, 26.06.2022

Südtirol Jazzfestival Alto Adige

Concerto allo Speikboden. Mondi di suoni inediti proposti da artisti jazz di calibro internazionale. Il Festival è noto per le sue location insolite e i gruppi originali – un benvenuto e un invito a godersi un momento di musica davvero speciale. Evento degno per concludere una serie di eventi singolari nel contesto della Primavera in montagna.

Punto d'incontro: stazione a monte Speikboden

Da portare con sé: scarpe solide da montagna, bevande e spuntini, cuscino gonfiabile, abbigliamento adeguato.

Ingresso libero!

INFO: Gli ospiti degli esercizi membri delle associazioni turistiche Campo Tures e Valle Aurina potranno usufruire di ascesa e discesa gratuita con la cabinovia nell'ambito dell'iniziativa "Cabinovia compresa". Per tutti gli altri partecipanti i prezzi non includono il biglietto della cabinovia.

Tutti gli eventi prenotabili esclusivamente presso shop.speikboden.it, rispettivamente entro le ore 17:00 del giorno precedente

Info: Speikboden, tel. 0474 678122

Quote di partecipazione: ad. € 20,00, bimbi fino ai 12 anni € 10,00.

Cambio di programma possibile in caso di maltempo.



shop.speikboden.it / www.skiworldahrntal.it / www.ahrntal.com