



MindfulMountainDays

Bergfrühling -
Primavera in montagna -
Mountain spring

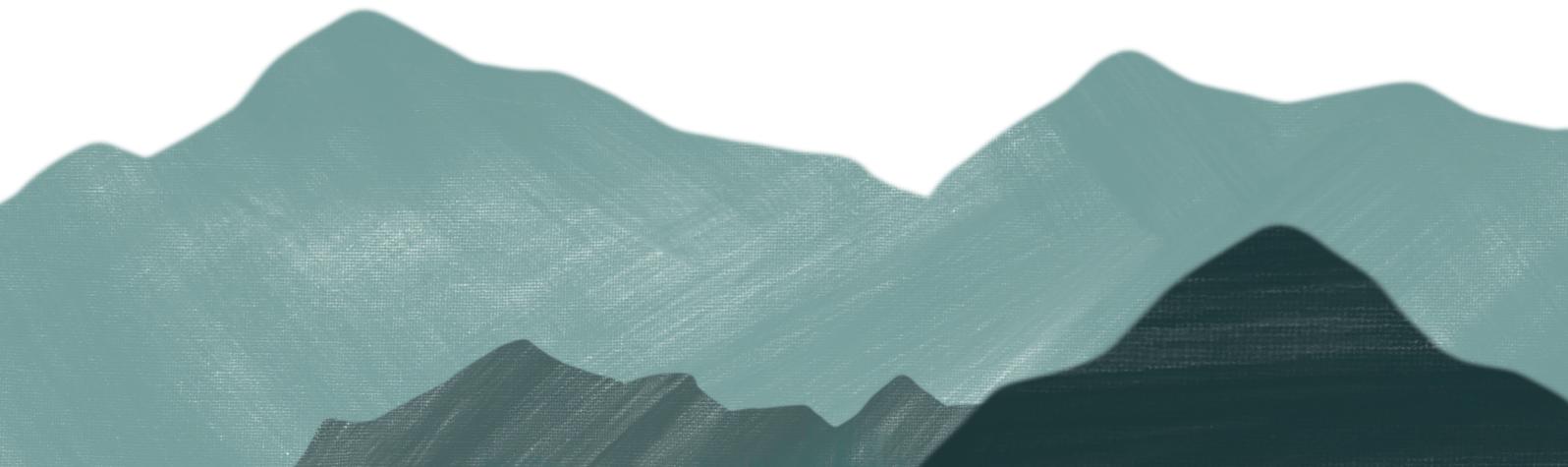
May-June 2021-2022-2023
Speikboden & Klausberg

Der Ahrntaler Bergfrühling lädt ein zu achtsamen Streifzügen: durch innere wie äußere Landschaften bis hin zur sanften, nachhaltigen Entspannung. Am See, im Wald, am Berg und im Tal. Sanftes In-die-Höhe-Gleiten, alle Sinne auf Empfang. Mitten in den Zillertalern auf über 2000 Metern kann aus lauer Frühlingsluft ein scharfer Hauch werden - umso größer die Erfrischung, das Erlebnis.

Der Ahrntaler Bergfrühling im Zeichen der Achtsamkeit.

→ **In erfrischende Höhen: kostenlos – unbegrenzt!**
Im Mai und Juni: Bergbahnen Speikboden und Klausberg inklusive!

* Angebot gültig für alle Inhaber des Holidaypass Ahrntal und Sand in Taufers für den Zeitraum des Aufenthaltes. Eine Aktion der Tourismusvereine Sand in Taufers und Ahrntal



BergSeeGespräche

— Sonntag, 6.6.2021

Monika Engl | Kneipp-Gesundheitstrainerin

„Die Heilkraft der Alpen: Urlaub und Gesundheit für Leib & Seele“

Wir Menschen sind Teil der Natur. Bei dieser gemütlichen Wanderung tauchen Sie ein in die heilsamen NatURkräfte Luft, Feuer, Wasser, Erde. Nehmen Sie wertvolle Tipps und Anregungen als Gesundheitsschatz mit nach Hause.

Treffpunkt: Talstation Speikboden, 9:15 Uhr (Dauer ca. 3-4 Stunden), 20€, Kinder bis 12 Jahre 10€, Reservierung online: shop.speikboden.it

— Sonntag, 13.6.2021

Martin Pircher | Käse-Sommelier

“Cheese&Vegetable Tasting”

Auf seine appetitanregende und unvergleichliche Art wird Martin Pircher jeden Käse-Skeptiker überzeugen: Käse passt auf jeder Meereshöhe, bei jeder Temperatur, in jeder Gefühlslage. Mit knackfrischem Gemüse. Und geschmacklichen Überraschungen.

Treffpunkt: Talstation Speikboden, 9:15 Uhr (Dauer ca. 3-4 Stunden), 20€, Kinder bis 12 Jahre 10€, Reservierung online: shop.speikboden.it

— Sonntag, 20.6.2021

Stefan Braito | Naturlehrer und Autor

„Achtsames Atmen im alpinen Lebensraum“

Die Luft, das magische Gasgemisch der Erdatmosphäre. Der Lebenshauch schlechthin. Stefan Braito begleitet in die einfache und kraftvolle Welt des Atmens: die Berg-Luft als Verbündete - Übungen und Erfahrungsräume.

Treffpunkt: Talstation Speikboden, 9:15 Uhr (Dauer ca. 3-4 Stunden), 20€, Kinder bis 12 Jahre 10€, Reservierung online: shop.speikboden.it

BergSeeWanderung

— Donnerstag, 10.6.2021, 17.6.2021 und 24.6.2021

Petra Röck | Yogalehrerin

Achtsamkeitswanderung mit Meditation am Bergsee

Frühmorgendlicher Höhenspaziergang auf der Suche nach Spuren zu uns selbst. Wohltuende Meditation als Brücke zu einer stabilen, soliden Verbindung mit der Natur.

Treffpunkt: Talstation Speikboden, 9:15 Uhr (Dauer ca. 3-4 Stunden), 20€, Kinder bis 12 Jahre 10€, Reservierung online: shop.speikboden.it

BergKonzerte

— Freitag, 18.6.2021

Alta Pusteria International Choir Festival

Konzert auf dem Speikboden. Ein Erlebnis im Bergfrühling, eine stimmliche Offenbarung: Die renommierte Chormusik-Reihe lädt in ihrer 23. Ausgabe ein zum Konzert auf 2000 Metern. Prächtige Nationaltrachten, besondere Klänge, ungewöhnliche Choreographie.

Ort: Speikboden, Uhrzeit wird mitgeteilt

— Sonntag, 27.6.2021

Südtirol Jazzfestival Alto Adige

Konzert auf dem Speikboden. Ausgefallene Klangräume auf dem Speikboden: Jazzer internationalen Zuschnitts geben sich die Ehre. Das Festival ist bekannt für seine schrägen Locations und originellen Bands - willkommen also zu einem besonderen Vergnügen. Zum Ausklang einer besonderen Bergfrühlings-Eventreihe.

Ort: Speikboden, verschiedene Locations, 10:30 - 15:30 Uhr

— Sonntag, 27.06.2021

LIVE-Musik bei der Speck- und Schnapsalm auf dem Klausberg

BergKulinarik

— Dienstag, 01.06.2021, 15.06.2021

„Graukäsespezialitäten mit Graukäse von Hirnerhof und Bier aus der Ahrntaler Brauerei Gustahr“

„Graukas wie einst“ von Martha Hofer, der Hirnerbäuerin aus St. Johann. Mit Sorgfalt und Hingabe produziert und zum Presidio erhoben, dem Slow-Food-Prädikat. Zu genießen mit genauso sorgsam Gebrautem aus dem Ahrntal: Die neue Brauerei Gustahr präsentiert köstliche Biere.

Ort: Klausberg, Moaregg Alm, 11:00 – 14:00 Uhr

— Mittwoch, 02.06., 09.06., 16.06., 23.06.2021

„Wir präsentieren Ahrntaler Almkäsenocken“- Showkochen im Freien

Graukasnocken - wer kennt die noch? Dieses uralte Gericht kochen lernen und es anschließend verkosten: ein gemeinsames Vergnügen geneigter Feinschmecker. Graukas: uralter magerer Ahrntaler Sauermilchkäse, zum Presidio erhoben, dem Slow-Food-Schutz-Prädikat. (Mit Aufpreis).

Ort: Klausberg, Speck- und Schnapsalm, 11:00 – 14:00 Uhr

50 Jahre Klausberg – Gerichte aus 50 Jahren Klausberg neu interpretiert

Ort: Klausberg, STOCHAS FOOD & DRINKS

BergWellness

— Freitag bis Sonntag, 04./05./06.06.2021

„Wellness Days / Alm-Spa“

Eine kleine finnische Almsauna und ein heißes Badefass mitten in den Ahrntaler Bergen. Und Sepp, der Hüttenwirt, gießt meisterhaft auf: Auf 1700 Metern schwitzt sich's besonders wirksam.

Ort: Klausberg, Speck- und Schnapsalm, täglich 11:00 bis 16:00 Uhr;

(25€ pro Bademantel + Handtuch, pro Tag; Reservierung +39 348 9201975).

— Freitag bis Sonntag, 11.-13.06.2021

„Tai Chi in the mountain“*

Tai Chi oder Schattenboxen: wohltuende chinesische Kampfkunst. Fließende Bewegungen, konzentrierte Moves führen zu Wohlbefinden. Abgesehen von der gesundheitsfördernden Wirkung. Ein morgendliches Herantasten an diese fernöstliche Praxis. Anfänger und Fortgeschrittene lernen gleichermaßen.

Ort: Klausberg, Speck- und Schnapsalm (Sonnenterasse oder Almwiese), 10:00 bis 12:00 Uhr, dann Mittagspause, und wieder von 14:00 bis 16:00 Uhr, Preis: 50€ pro Person und Tag

Info: bequeme, leichte und elastische Kleidung empfehlenswert, Anmeldung: bis 09.06.2021, +39 348 9201975

— Freitag bis Sonntag, 18.-20.06.2021

„Im Bergflow mit Qi Gong“*

Qigong: Form der Meditation, Konzentration und Bewegung, aus China stammend. In der Ahrntaler Bergwelt ist aller Lärm weit weg, das Einlassen auf die acht Brokate leicht, störungsfrei und erfrischend. Ziel ist Haltung, Gleichgewicht, Stabilität und Spannungsabbau. Anfänger und Fortgeschrittene lernen gleichermaßen.

Ort: Klausberg, Speck- und Schnapsalm (Sonnenterasse oder Almwiese), 10:00 bis 12:00 Uhr, dann Mittagspause, und wieder von 14:00 bis 16:00 Uhr, Preis: 50€ pro Person und Tag

Info: bequeme, leichte und elastische Kleidung empfehlenswert, Anmeldung: bis 16.06.2021 bei Sepp 3489201975, keine Vorkenntnisse erforderlich

*mit **Othmar Vigl**: sechsfacher Tai-Chi-Europameister. Er unterrichtet Tai Chi und Qigong seit 2004. Im Jahre 2008 erhielt er ein Level 6 Advanced Instructor Certificate von PTCCI London, England. Mit großer Leidenschaft gibt er Workshops, Vorträge und Vorführungen für eine Vielzahl von Gruppen und Institutionen, wie z.B. BBC in England und an der Freien Universität Bozen.

— Dienstag, 08.06.2021, 22.06.2021

„Biathlon-Gäste-Schießen mit Einweisung beim Bergrestaurant Almboden auf dem Klausberg

Biathlon-Schießen, ein Präzisionssport, erfordert hohe Konzentration und feste Hand. Das Gewehr ist hier ein mit Körperbeherrschung zu bedienendes Sportgerät. Eine Annäherung an eine komplexe Sportart - in Frühlingsbergluft. Anfänger und Fortgeschrittene willkommen.

INFO: Die Gäste der Mitgliedsbetriebe der Tourismusvereine Sand in Taufers und Ahrntal können die kostenlose Auffahrt in die Skigebiete Speikboden und Klausberg im Rahmen der Aktion Bergbahn inklusive nutzen. Für alle anderen TeilnehmerInnen gelten die Preise zuzüglich Bergbahnticket.