



MindfulMountainDays

Bergfrühling –
Primavera in montagna –
Mountain spring

**May-June 2021-2022-2023
Speikboden & Klausberg**

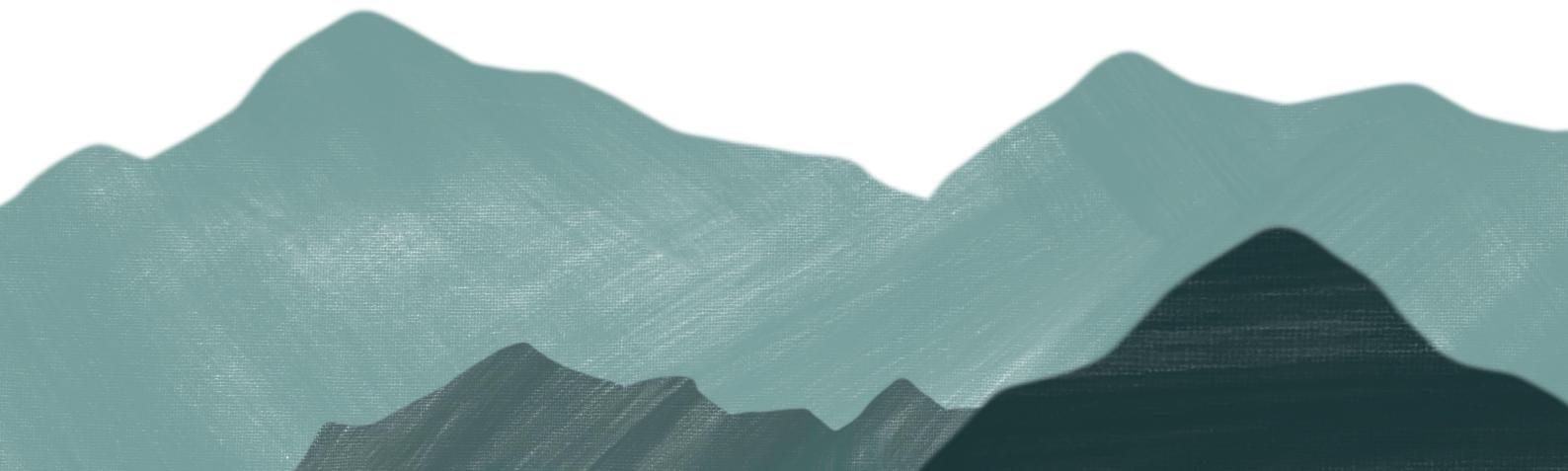
In Valle Aurina l'attento girovagare consente di cogliere la primavera in montagna nelle sue infinite sfaccettature, tra paesaggi interni ed esterni e momenti di dolce e intensa distensione.

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.

→ **To refreshing heights: free – unlimited! In May and Juni the mountain railways Speikboden and Klausberg are included!**

*Offer valid for all holders of a „Sand in Taufers – Ahrntal“ holiday pass during the time of their stay.
A promotion by the Sand in Taufers and Ahrntal Tourism Associations.



Discorsi tra laghi e monti

— Domenica, 06/06/2021

Monika Engl, esperta in salute e Kneipp

“Le forze curative delle Alpi: vacanze per la salute”

Consigli e dritte per fare il pieno di salute e relax. Per riportare alla mente che siamo parte della natura e che la natura è la nostra più grande fonte di rigenerazione.

Punto d'incontro: stazione a valle Speikboden, ore 9.15 (durata ca. 3-4 ore), quota di partecipazione per evento: 20 €, bambini sotto i 12 anni 10 €, i biglietti sono prenotabili online su: shop.speikboden.it

— Domenica, 13/06/2021

Martin Pircher, sommelier di formaggi

“Cheese&Vegetable Tasting”

Con i suoi modi stuzzicanti e inconfondibili, Martin Pircher saprà conquistare anche i degustatori più scettici: il formaggio sta bene con ogni altitudine, ogni temperatura, ogni stato d'animo. E si accompagna a meraviglia con verdure croccanti. Provare per credere.

Punto d'incontro: stazione a valle Speikboden, ore 9.15 (durata ca. 3-4 ore), quota di partecipazione per evento: 20 €, bambini sotto i 12 anni 10 €, i biglietti sono prenotabili online su: shop.speikboden.it

— Domenica, 20/06/2021

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 il nostro alleato – esercizi e nuove esperienze.

Punto d'incontro: stazione a valle Speikboden, ore 9.15 (durata ca. 3-4 ore), quota di partecipazione per evento: 20 €, bambini sotto i 12 anni 10 €, i biglietti sono prenotabili online su: shop.speikboden.it

Escursione tra laghi e monti

— Giovedì, 10/06/2021, 14/06/2021, 24/06/2021

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), quota di partecipazione per evento: 20 €, bambini sotto i 12 anni 10 €, i biglietti sono prenotabili online su: shop.speikboden.it

Concerti tra laghi e monti

— Venerdì, 18/06/2021

Alta Pusteria International Choir Festival

Concerti allo Speikboden. La primavera in montagna in musica, tra suoni, vibrazioni ed emozioni: la rinomata serie di eventi di musica corale, giunta alla sua 23a edizione, propone un concerto a quota 2.000 m. Splendidi costumi nazionali, suoni particolari, coreografie eccezionali.

Dove: Speikboden, orario da comunicare

— Domenica, 27/06/2021

Südtirol Jazzfestival Alto Adige

Concerto allo Speikboden. Mondi di suoni inediti: lo Speikboden ospita artisti di jazz internazionali. 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 la serie di eventi nel contesto della Primavera in montagna.

Dove: Speikboden, vari luoghi, ore 10.30 – 15.30

— Domenica, 27/06/2021

Musica dal vivo alla malga Speck- & Schnapsalm, Klausberg

Montagne di gusto

— Martedì, 01/06 + 15/06/2021

“Specialità di formaggio Graukäse con formaggio del maso Hirnerhof e birra del birrificio Gustahr”

,Il Graukas come ai vecchi tempi' con Martha Hofer, contadina del maso Hirnerhof a San Giovanni. Prodotto con cura e dedizione, il Graukäse è Presidio Slow Food. Da gustare in abbinamento a ottime birre artigianali della Valle Aurina: il nuovo birrificio Gustahr è lieto di presentare le sue creazioni.

Dove: Klausberg, malga Moaregg, ore 11 – 14

— Mercoledì, 02/06, 09/06, 16/06, 23/06/2021

“Presentiamo le settimane dedicate ai canederli con formaggio di malga” - show-cooking all'aperto

I canederli di formaggio Graukäse – chi se li ricorda? Insieme prepareremo e gusteremo quest'antica specialità della Valle Aurina. Un appuntamento imperdibile per veri buongustai. Il Graukäse è un antico formaggio magro a base di caglio acido, certificato tra i prodotti del Presidio Slow Food (a pagamento extra).

Dove: Klausberg, malga Speck & Schnapsalm, ore 11 – 14

— 50 anni di Klausberg – piatti dei 50 anni di Klausberg reinterpretati

Dove: Klausberg, STOCHAS FOOD & DRINKS

Montagne di benessere

— da venerdì a domenica, 04-06/06/2021

“Wellness Days / SPA in malga”

Una piccola sauna finlandese in malga e una tinozza piena di acqua calda tra i monti della Valle Aurina. Alle gettate di vapore ci pensa Sepp, l'oste. A 1.700 m di altitudine i benefici della sauna sono ancora più intensi.

Dove: Klausberg, malga Speck & Schnapsalm, tutti i giorni dalle 11 alle 16

(25 € per accappatoio + asciugamano, al giorno, prenotazioni al numero +39 348 9201975).

— da venerdì a domenica, 11-13/06/2021

„Tai Chi in the mountain“*

Tai Chi o boxe delle ombre: un'antica arte marziale cinese. Movimenti fluidi e concentrazione mentale favoriscono il benessere. Una pratica che apporta grandi benefici alla salute. Seduta mattutina per avvicinarsi al Tai Chi. Ideale sia per principianti che per avanzati.

Dove: Klausberg, malga Speck & Schnapsalm (terrazza al sole o prato di malga), ore 10 - 12, dopodiché pausa pranzo e poi nuovamente dalle 14 alle 16; quota di partecipazione: 50 € a persona e giorno.

Informazioni: si raccomanda di indossare un abbigliamento comodo e leggero; iscrizioni entro il 09.06.2021, +39 348 9201975

— da venerdì a domenica, 18-20/06/2021

“Energy Flow in montagna con il Qi Gong”*

Qi Gong: antica disciplina cinese basata su meditazione, concentrazione e movimento. Tra le montagne della Valle Aurina la quiete la fa da padrona e praticare gli otto pezzi di Broccato diventa una cosa naturale ed istintiva. L'obiettivo è armonizzare corpo, cuore e mente, sciogliere le tensioni e rafforzare l'energia vitale. Ideale sia per principianti che per avanzati.

Dove: Klausberg, malga Speck & Schnapsalm (terrazza al sole o prato di malga), ore 10 - 12, dopodiché pausa pranzo e poi nuovamente dalle 14 alle 16; quota di partecipazione: 50 € a persona e giorno.

Informazioni: si raccomanda di indossare un abbigliamento comodo e leggero; iscrizioni entro il 16.06.2021 telefonando a Sepp: +39 348 9201975; non sono richieste conoscenze preliminari.

*con **Othmar Vigl**: sei volte campione europeo di Tai Chi. Insegna Tai Chi e Qi Gong dal 2004. Nel 2008 consegne il diploma Level 6 Advanced Instructor Certificate al PTCCI di Londra in Inghilterra. Ama trasmettere la sua passione attraverso workshop, relazioni e dimostrazioni pratiche, svolte per numerosi gruppi e istituzioni, tra cui la BBC inglese e la Libera Università di Bolzano.

— Martedì, 08/06 + 22/06/2021

“Biathlon: introduzione e tiro con la carabina per ospiti al ristorante Almboden”

Il tiro a segno, specialità del biathlon, richiede concentrazione e mano ferma. Il fucile in questo caso è un attrezzo sportivo che va maneggiato con cura e attenzione. Un'introduzione a questa disciplina sportiva affascinante ma complessa, nell'aria primaverile di montagna. Ideale sia per principianti che per avanzati.

INFO: Gli ospiti degli esercizi membri delle associazioni turistiche Campo Tures e Valle Aurina viaggiano gratuitamente con le cabinovie Speikboden e Klausberg nell'ambito dell'iniziativa "Cabinovia compresa". Per tutti gli altri partecipanti i prezzi non includono il biglietto della cabinovia.

shop.speikboden.it / www.skiworlddahrntal.it