

# Villa Hartungen

Haus für Natürliche Gesundheit

1903: Ehemaliges Lungen-Heil-Sanatorium

La casa per la salute naturale

1903: Ex sanatorio per la cura delle malattie polmonari e casa di cura



## balance berez

Bewegung auf Rezept - Movimento secondo ricetta

Gesundheitsprogramm/ Programma salute: I.Mai/maggio - 30. Okt./ott. 2020

### Sommerprogramm

#### Jeden Montag

von 8 - 9.30: Yoga/Atem/Meditation  
von 10 - 11.30: innerFitness®

Entfällt am 6. Juli + 3. +10. +17. August + 21. September

#### Jeden Dienstag Schwemmalm ab 21. Mai

FünfTibeter®, Atem und Bewusstsein  
Start: 9 Uhr Seilbahn Kuppelwies  
11 Uhr Wanderung & Berg-Heil-Kräuter

Entfällt bei Regen und am 7. Juli + 4. +11. +18. August  
+ 22. September

#### Jeden Mittwoch

Rückzug in die Stille/Schweigen  
von 8 - 17 Uhr

Entfällt am 8. Juli + 5. +12. +19. August + 23. September

#### Jeden Samstag

von 8 - 9.30 Uhr Barfußlauf, Tautreten,  
Kneipen am Wasserfall & Atem  
von 14 - 17 Uhr  
Berg-Heil-Kräuter Wanderung

#### Jeden 1. und 3. Samstag

von 10 - 13 Uhr Transformations-Treff  
Raum für Herz und Gefühl  
um 13 Uhr ayurvedisches Mittagessen

Entfällt am 4. Juli + 1. + 8. +15. August + 19. September

### Programma estivo

#### Martedì "Schwemmalm" dal 21 maggio

5 Tibetani®, respirazione e consapevolezza  
Partenza: ore 9, funivia Pracupola  
ore 11 passeggiata con spiegazioni sulle  
erbe officinali di montagna

Non si svolgerà in caso di pioggia il 7 luglio + 4 + 11 + 18  
agosto + 22 settembre

#### Mercoledì

ritiro nel silenzio dalle ore 8 alle ore 17

Non si svolgerà il 8 luglio + 5 + 12 + 19 agosto + 23  
settembre

#### Sabato

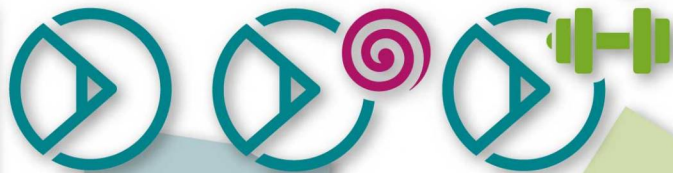
dalle ore 8 alle ore 9.30 risveglio solare a  
piedi nudi nella rugiada, pratica Kneipp  
alla cascata & respiro

Non si svolgerà il 4 luglio, il 1. + 8 + 15 agosto + 19 settembre

#### Domenica

dalle ore 10 alle ore 13 raccolta delle erbe  
officinali selvatiche

Non si svolgerà il 5 + 26 luglio, il 2 + 9 + 16. agosto



Zeiten/Einheiten-tempi/unita: i,5St./ore • iTag/giorno • 3Tage/giorni • sTage/giorni

AUTONOME PROVINZ  
BOZEN - SÜDTIROL



PROVINCIA AUTONOMA  
DI BOLZANO - ALTO ADIGE

PROVINCIA AUTONOMA DE BULSAN - SUDTIROL

### Fußschlammsolebad - Pediluvio con fango salino



Gesundheit von Unten nach Oben  
Salute dal basso verso l'alto

### Behandlungen -Trattamenti

AION A® Heilung und  
Schmerzinderung  
AION A® guarigione e  
sollevio dal dolore  
Darmmassage/ Narbenentstören  
massaggio intestinale  
Wirbelbalance DORN  
bilanciamento vertebre DORN  
Entspannung pur BREUSS  
rilassamento puro BREUSS  
Energiebehandlung - Hypnose  
trattamento energia - ipnosi

### Yoga - Meditation Atem -Respiro

# A

Es ist nicht wenig Zeit, die wir  
haben, sondern es ist viel Zeit die  
wir nicht nutzen. (Seneca)  
Non è vero che abbiamo poco  
tempo, la verità è che ne perdiamo  
molto. (Seneca)

### FünfTibeter® - CinqueTibetani®



Aus der Stille entstehen wahrhaftige Dinge  
Dal silenzio prendono forma cose reali

### Rücken und Gelenksbalance equilibrio di schiena e articolazioni



Ausere Schönheit begleitet das Innere  
La bellezza esteriore accompagna  
lo stato interiore

### innerFitness® Prana



Leben heißt auch, im Regen zu tanzen  
Vivere significa anche ballare  
sotto la pioggia

**Bernadette Schwienbacher**  
ist inner Fitness® und FünfTibeter®  
Trainerin, Pranatherapeutin und  
Bionaturopatin. Sie beschäftigt sich  
mit Energie, Prana, Atem, mit Körper,  
Geist, Bewusstsein im Einklang mit  
derNatur.

**Bernadette Schwienbacher** e  
esperta di tecniche inner Fitness®,  
cinqueTibetani®, pranaterapeuta e  
bio-naturopata e si occupa di tutto  
ciò che riguarda energia, prana, re-  
spiro, corpo, mente, consapevolezza  
e natura.

### Stille/Schweigen - Silenzio



In der Leere liegt die Fülle  
Nel vuoto risiede l'abbondanza

### Danken - Ringraziare



Es sind die Dankbaren, die glücklich sind  
Sono i grati ad essere felici



Villa Hartungen, St. Nikolaus - Ultental / San Nicolo - Ultimo

Anmeldung - oĵ^notazipne: Mobil +39 348 56 42 3611 [info@therapie-bz.com](mailto:info@therapie-bz.com) | [www.therapie-bz.com](http://www.therapie-bz.com)