

Finde deine
innere
Balance



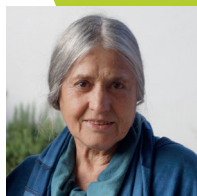
Yogalehrerin **Hanni Thöni** stammt vom Aussergrubhof in Ulten. Als Kind hat sie jede freie Minute im Freien verbracht, heute widmet sie sich voll dem Yoga und der Natur.



Bernadette Schwiabacher beschäftigt sich als innerFitness® und Fünf-Tibeter®-Trainerin, Pranatherapeutin und Bionaturopatin mit Energien im Innen und Außen des Menschen und der Natur.



Die Biologin **Dr. Franziska Schwiabacher** leitet heute die Winterschule und widmet sich mit großer Leidenschaft den heimischen Heil- und Wildpflanzen.



Waltraud (Traudl) Schwiabacher gilt als die Pionierin und Vordenkerin, wenn es um das Thema Natur und Gesundheit in Südtirol geht. Ihr Motto: „Die Natur ist unsere Hochschule.“



Monika Niederstätter ist ehemalige Spitzensportlerin und Olympiateilnehmerin. Heute arbeitet sie als Lauftrainerin und Sportpsychologin.

Tourismusgenossenschaft
Ultental/Proveis
St. Walburg 104
I-39016 Ulten
T +39 0473 795 387
info@ultental.it

ultental.it

ultental



Ultental aktiv

Gesund und fit in den Sommer

Begrenzte
plätze
Anmeldung
erforderlich

Ultental aktiv

Gesund und fit in den Sommer



IDM Städtiro/Alex Filz

1 Power Yoga Flow

Erleben Sie gemeinsam mit Yogalehrerin Hanni Thöni diesen dynamischen und kraftvollen Yogastil auf den herrlich duftenden Almwiesen der Schwemmalm. Ein Erlebnis für Körper und Geist, in dem sich Bewegung und Atmung zu einem fließenden, harmonischen Ganzen verbinden. Nachdem Körper und Geist gefordert wurden, sorgen leckere Picknick-Körbe für weitere Genussmomente.

2 Wilde Kräuterkunde zur Stärkung des Immunsystems

Mehr denn je ist es wichtig geworden, unser Immunsystem zu stärken und dort zu unterstützen, wo es unserer Hilfe bedarf. Die Kräuter am Wegesrand, in den Bergwiesen und im Bergwald des Ultentals bieten dazu unerschöpfliche Möglichkeiten. Kräuter unterstützen auf natürliche und nachhaltige Weise unsere Gesundheit. Begleiten Sie Franziska Schwienbacher auf einem kleinen Spaziergang. Sie werden Heil-

pflanzen kennenlernen und vieles über ihre vielfältige Verwendung erfahren, damit Sie Ihre eigene Hausapotheke wachsen lassen können.

3 Das Immunsystem stärken – natürlich mit Kneipp

Es ist immer der richtige Zeitpunkt, das eigene Immunsystem zu stärken. Wenn Sie täglich die fünf Säulen der Kneipp-Therapie wie gesunde Ordnung (Balance), Wasser, Bewegung, Ernährung und Heilkräuter einbauen, wird sich dies positiv auf das Immunsystem auswirken und die Selbstheilungskräfte aktivieren. Traudl Schwienbacher begleitet Sie ein Stück entlang des Kneippweges in St. Walburg und lässt Sie an ihrem großen Erfahrungsschatz im Bereich ganzheitliche Gesundheit teilhaben.

4 Lauftreff für Alle

Stress zählt heute zu den häufigsten gesundheitlichen Risikofaktoren. Regelmäßiges Laufen ist eine gute Möglichkeit, den Organismus vor den schädigenden Auswirkungen von chronischem Stress zu schützen. Bei diesem Lauftreff verbindet die ehemalige Weltklasseläuferin und heutige Lauftrainerin und Sportpsychologin Monika Niederstätter „Stress und Stressbewältigung“ mit entspanntem Laufen. Mit Tipps zur Lauftechnik und Motivation sowie gemeinsamen Atem- und Entspannungsübungen.

5 Atemübungen im Morgentau

Der Umgang mit bewusstem Atmen im Morgentau hilft ein gesundes und erfülltes Leben zu führen. Der Atem ist der Schlüssel zur ganzheitlichen Gesundheit und fördert die eigene Lebensenergie. Sie wandern am frühen Morgen durch das Ultental und machen zusammen mit Bernadette Schwienbacher Atemübungen für Leib und Seele.

Sonntag, 23. Mai | 30. Mai | 06. Juni

09.30 – 11.30 Uhr Power Yoga Flow auf der Alm
Treffpunkt: Bergstation Umlaufbahn (Kuppelwies)

Dienstag, 18. Mai | 25. Mai | 01. Juni

09.30 – 11.30 Uhr Wilde Kräuterkunde
Treffpunkt: Kräuterreich Wegleit (St. Walburg)

Mittwoch, 19. Mai | 26. Mai | 02. Juni

09.00 – 11.30 Uhr Das Immunsystem stärken mit Besuch der Waldmühle
Treffpunkt: Parkplatz Ende Zogger Staumauer Beginn Schöpfungsweg (St. Walburg)

17.30 – 19.00 Uhr Lauftreff für Alle
Treffpunkt: Parkplatz Ende Zogger Staumauer Beginn Schöpfungsweg (St. Walburg)

Freitag, 21. Mai | 28. Mai | 04. Juni

07.00 – 08.30 Uhr Atemübungen im Morgentau mit Bernadette Schwienbacher
1. Treffpunkt: Parkplatz St. Helena
2. Treffpunkt: Parkplatz St. Moritz
3. Treffpunkt: Parkplatz Urlärchen (St. Gertraud)

