

LUNEDÌ
16:30–17:30 **DE 1** **26 maggio | 02 giugno | 09 giugno**
Yoga nel verde: a contatto con la natura
con Kathrin Raich – Punto di ritrovo: Helener Pichl

MARTEDÌ
10:00–12:00 **2** **27 maggio | 03 giugno | 10 giugno**
Botanica selvaggia per rafforzare il sistema immunitario
con la dott.ssa Franziska Schwienbacher
Punto di ritrovo: Regno delle erbe Wegleit a Santa Valburga

MERCOLEDÌ
09:15–11:45 **DE 3** **28 maggio | 04 giugno | 11 giugno**
Kneipp nel bosco di montagna
con Waltraud Schwienbacher – Punto di ritrovo: diga del lago artificiale di Zoccolo (Santa Valburga)

09:30–
ca. 14:30 **DE 4** **Solo il 04 giugno: Rododendri ed erbe di montagna**
Escursione di un'intera giornata
con Elisabeth Waldner – Punto di ritrovo: fermata dell'autobus Masi Pilsera a Santa Gertrude (*autobus escursionistico gratuito del parco nazionale da S. Valburga*)

DE 5 **Solo il 11 giugno: Boschi e baite rustiche**
Escursione di un'intera giornata
con Birgit Lösch – Punto di ritrovo: fermata dell'autobus Unterjochmayr a Santa Gertrude (*autobus escursionistico gratuito del parco nazionale da S. Valburga*)

17:00 – 18:00 **6** **Una schiena forte e sana – attivi contro il mal di schiena**
con Lisa Breitenberger | Punto di ritrovo: Biotopo Pracupola

GIOVEDÌ
09:00–11:00 **DE 7** **29 maggio | 05 giugno | 12 giugno**
L'acqua, elisir di lunga vita con Rita Tischler
presso la locanda Bad Überwasser

VENERDÌ
17:30–19:00 **DE 8** **30 maggio | 06 giugno | 13 giugno**
Forti nella mente – forti nella vita
con la dott.ssa Lisa Gamper – Punto di ritrovo 1: (30 maggio) palestra d'arrampicata di San Pancrazio – Punto di ritrovo 2: (06. giugno) Biotopo Pracupola – Punto di ritrovo 3: (13 giugno) parcheggio presso i larici millenari (Santa Gertrude)

SABATO
09:00–12:00 **9** **31 maggio | 07 giugno | 14 giugno**
L'ABC dell'e-bike
con Gottfried Paris – noleggio biciclette Rent and Go presso la stazione a valle di Pracupola

ultenTal
ACTIVE



24.05.2025–
14.06.2025

ultental.it

Società cooperativa turistica
Val d'Ultimo/Proves
S. Valburga 104
I-39016 Val d'Ultimo
T +39 0473 795 387
info@ultental.it

ultental.it

2025

Sani e in forma
per l'estate

Kathrin Raich pratica yoga da più di metà della sua vita, ha trasformato la sua passione in una professione e aiuta le persone a ritrovare sé stesse.



La biologa dottoressa Franziska Schwienbacher dirige la Scuola invernale ed è appassionata di piante medicinali e selvatiche locali.



Waltraud (Traudl) Schwienbacher è considerata in Alto Adige pioniera e vera autorità nei campi della natura e della salute.



In qualità di guida internazionale di montagna, Elisabeth Waldner accompagna gruppi di escursionisti nel Parco Nazionale dello Stelvio e nei parchi naturali dell'Alto Adige.



Birigt Lösch è biologa qualificata, guida escursionistica certificata e appassionata di giardinaggio.



1 ^{DE} **Yoga nel verde – Connessi con la natura (in tedesco)**

Lo yoga è una delle discipline più antiche al mondo; unisce corpo, mente e anima e promuove lo sviluppo personale. Soprattutto oggi, i metodi di esercizio sviluppati sono preziosi per ridurre lo stress e la tensione, mantenere il corpo in salute e ricaricarlo di energia. *Costi: € 5 (gratuito con la UltentalCard)*

2 **Botanica selvaggia per rafforzare il sistema immunitario**

Oggi più che mai è diventato importante rafforzare il nostro sistema immunitario e sostenerlo quando ne ha bisogno. Le erbe che crescono lungo i sentieri, nei prati di montagna e nelle foreste della Val d'Ultimo sono in questo senso una risorsa eccezionale. Fiori e piante, infatti, supportano la nostra salute in modo naturale e sostenibile. Unitevi a Franziska Schwienbacher per una breve passeggiata: conoscerete le piante medicinali e imparerete molto sui loro molteplici usi, arricchirete così la vostra casa di una piccola "farmacia naturale". *Costi: € 5 (gratuito con la UltentalCard)*

3 ^{DE} **Sistema immunitario più forte in modo naturale – Kneipp (in tedesco)**

È sempre il momento giusto per rafforzare il sistema immunitario. Se coltiviamo quotidianamente i cinque pilastri della terapia Kneipp, cioè ordine (equilibrio), acqua, esercizio, alimentazione e erbe medicinali, il nostro sistema immunitario ne trarrà beneficio e attiverà le forze di autoguarigione. Traudl Schwienbacher vi accompagnerà lungo un tratto del percorso Kneipp di S. Valburga e condividerà con voi la sua grande esperienza nel campo della salute olistica. *Costi: € 5 (gratuito con la UltentalCard)*

4 ^{DE} **Rododendri ed erbe di montagna – Alla scoperta del Parco nazionale (in tedesco)**

Durante questa escursione guidata con la biologa e guida escursionistica Birigt Lösch, conoscerete il rododendro e la varietà delle nostre erbe di montagna. Ogni singola pianta ci racconterà la sua storia. *Costi: € 5*

5 ^{DE} **Boschi e baite rustiche (in tedesco)**

Questo tour vi porterà attraverso pittoreschi prati alpini, boschi incontaminati e baite alpini rustiche, dove Birgit Lösch vi racconterà storie emozionanti sulla flora e sulla fauna della regione, nonché sulle tradizioni e sulla cultura dei pascoli alpini. Scoprite punti panoramici nascosti che offrono viste spettacolari sulle montagne circostanti. *Costi: € 5*

6 **Una schiena forte e sana Attivi contro il mal di schiena**

Mancanza di esercizio fisico, stress, usura: il mal di schiena ha molte cause ed è una delle patologie più diffuse. La fisioterapista Lisa Breitenberger vi mostrerà la strada per una schiena sana. Con semplici esercizi nella natura e a casa, riceverete gli strumenti per una schiena sana. Vi preghiamo di portare un tappetino. *Costi: € 5 (gratuito con la UltentalCard)*

7 ^{DE} **L'acqua, elisir di lunga vita (in tedesco)**

Un viaggio con Rita attraverso la cultura balneare della Val d'Ultimo con una degustazione di acqua di sorgente mineralizzata. Prenotazione: +39 349 71 00 951 *Costi: € 8*

8 ^{DE} **Forti nella mente – forti nella vita (in tedesco)**

"Se c'è una convinzione in grado di spostare montagne, è quella di credere nella propria forza!" Il successo professionale e il benessere personale iniziano dalla mente. Ognuno di noi possiede una moltitudine di risorse e potenzialità pronte per essere realizzate. Ci aiutano ad affrontare meglio le sfide e a raggiungere i nostri obiettivi. Nel workshop, esploreremo temi attuali come la gestione dello stress, la scoperta e il potenziamento della forza interiore, e l'importanza della cura di sé. È un'opportunità aperta a chi desidera approfondire la propria conoscenza di sé e valorizzare i propri punti di forza. *Costi: € 5 (gratuito con la UltentalCard)*

9 **L'ABC dell'e-bike**

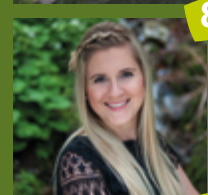
Oggi sempre più persone usano le e-bike. In questo corso base imparerete le basi dell'e-bike: frenare correttamente, curvare e molto altro. Gottfried Paris vi mostrerà come controllare la tua bici in modo sicuro, in modo che l'e-bike diventi un piacere. Successivamente, Gottfried vi accompagnerà in un divertente tour in e-bike adatto a tutti. Se necessario, le e-bike possono anche essere noleggiate in anticipo a tariffe speciali presso la stazione di valle della funivia. *Costi: € 5 (gratuito con la UltentalCard | E-bike non inclusa)*



6 Lisa Breitenberger è una fisioterapista all'ambulatorio specialistico Dr. Markus Kleon e nella Val d'Ultimo.



7 Rita Tischler gestisce assieme al marito la locanda Bad Überwasser e ha scoperto la sua passione per la forza dell'acqua e della natura.



8 La dott.ssa Lisa Gamper è una psicologa libera professionista e mental trainer. Nel suo libro "Die Kunst es leichtzunehmen" parla delle convinzioni che ci limitano nella nostra vita.



9 Nativo della Val d'Ultimo, Gottfried (Gotti) Paris è guida ciclistica qualificata e maestro di sci e conosce le montagne della valle come fossero le sue tasche.

i **Posti limitati! Prenotazione obbligatoria: ultental.it**