

# Frühling

## Dienstag:

### Kräuterwanderung über die Lüsner Alm

Wir wandern mit der Kräuterexpertin Herta über die Lüsner Alm, genießen die saubere Frühlingsluft und die ersten warmen Sonnenstrahlen. Herta erzählt uns viel Wissenswertes über Land und Menschen, aber vor allem über Kräuter und deren Heilwirkungen. Wir sammeln unterwegs frische Kräuter, die Herta bei unserer Rast auf der Kreuzwiesenalm zu einem frischen Kräutertopfen verarbeitet. Die nicht essbaren Kräuter, die wir entlang des Weges finden, werden anschließend in der Kräuterbrennerei im Naturhotel Lüsnerhof verarbeitet: zu köstlichen Kräuterschnaps oder einer Creme mit natürlicher Heilwirkung, beispielsweise eine Wundcreme gegen Bienen- oder Mückenstiche oder eine Salbe gegen Gelenkschmerzen. Somit nehmen wir die Kraft der Kräuter mit nach Hause – für mehr Wohlbefinden im Alltag! Im April und Mai, wenn die Frühlingskräuter erst in den Tallagen gedeihen, wandern wir vom Dorf zum Niederst Hof. Auch dort verwöhnen uns Franz und Marta mit köstlichen Kräutergerichten (wird bei Anmeldung bekannt gegeben). uns Franz und Marta mit köstlichen Kräutergerichten (wird bei Anmeldung bekannt gegeben).

**Durchführung:** 12.04.2019–28.06.2019, dienstags, 09.30–15.30 Uhr

**Veranstaltungsort:** Lüsen – Lüsner Alm

**Treffpunkt:** Parkplatz Herol / Tourismusverein Lüsen bei Wanderung zum Niederst Hof

**Teilnehmer:** max. 30 Personen

**Teilnahmegebühr:** 20,00 €

**Anmeldung& Info:** Tourismusverein Lüsen T +39 0472 413 750

**Expertin:** Herta Grünfelder, geprüfte Wanderführerin und Kräuterführerin mit Ausbildung in Volksheilkunde

## Dienstag:

### Sonnenaufgangswanderung mit Morgengruß

Früh aufstehen, der neue Morgen will begrüßt werden. Wir starten gemeinsam beim Parkplatz Schweiger Böden. Nach einer kurzen Einstimmung begleitet uns Herta Maria auf der Wanderung durch die Dunkelheit in den neuen Tag. Durch Wälder, quer über Almwiesen der Lüsner Alm führt uns der Weg hinauf auf das Campilljoch. Wir nehmen den Übergang von Dunkelheit zum Licht bewusst wahr und spüren die Verbundenheit mit der Natur. Hoch über dem Alltag, in der Stille der Berge erleben wir den mystischen Moment wie die Sonne hinter den Berggipfeln hervor kommt. Wir begrüßen den neuen Tag, spüren die Energie der Sonne und lassen uns von ihren wärmenden Strahlen durchfluten. Erfüllt mit dem Sonnenlicht machen wir uns auf den Rückweg, und kehren ab 18. Mai auf der Kreuzwiesenhütte zum Almfrühstück ein, wo es selbstgemachte Marmeladen, Butter, Joghurt und Käse aus der eigenen Almkäserei gibt. Herta Maria erzählt uns etwas über Kraftplätze und die Kraft der Kräuter und gibt uns Tipps für ihre Anwendung. Auf dem Rückweg tauchen Sie ein in die Ursprünglichkeit der Natur und nehmen bewusst mit allen Sinnen die Kraft der Bäume, Sträucher Blumen und Kräuter wahr.

Endschleunigen – Innehalten – Sinne öffnen – Staunen – Achtsamkeit – Meditation – Atmen – Sanfte Bewegungen – sich spüren. Ein kraftspendender Einstieg in den neuen Tag

**Durchführung:** 12.04.2019- 28.06.2019 dienstags 05.00-09.30 Uhr  
**Veranstaltungsort:** Lüsen – Lüsner Alm  
**Treffpunkt:** Schweiger Böden oder Tourismusverein Lüsen  
**Teilnehmer:** max. 30 Personen  
**Teilnahmegebühr:** 20,00 €  
**Anmeldung& Info:** Tourismusverein Lüsen T +39 0472 413 750

**Experte: Herta Maria Nagler:** Die Lebensberaterin Herta Maria Nagler interessiert sich seit ihrer Kindheit für das Wohlbefinden von Körper, Geist und Seele. Als diplomierte Waldbaden – Trainerin schätzt sie die Kraft und Energien der Natur.

## **Donnerstag:**

### Achtsamkeitswanderung am Zirbelweg

Achtsamkeits-Wanderung mit Herta Maria durch duftende Zirmwälder und Almwiesen. Auf dieser meditativen Wanderung tauchen wir ein in die wunderbare, ursprüngliche Natur und nehmen bewusst mit allen Sinnen die Kraft der Dolomiten, der Bäume, Sträucher, Blumen und Kräuter wahr. Wir atmen die reine, klare Bergluft ein und lassen uns vom Rauschen des Baches, den Gesang der Vögel und den Duft von Zirbelkiefern und Wiesenblumen führen. In der Stille nehmen wir die Energie dieser ursprünglichen und unberührten Landschaft wahr und werden eins mit der Schöpfung. Das Fußbad im klaren Gebirgsbach erfrischt Körper, Geist und Seele und bringt uns in Einklang. Wir lassen uns hinführen zur Einfachheit, zur Natur, zu uns SELBST....

**Durchführung:** 12.04.2019 – 28.06.2019, donnerstags, 09.30 – 16.00 Uhr  
**Veranstaltungsort:** Lüsen  
**Treffpunkt:** 9,30 Uhr Bushaltestelle Lüsen oder 10.00 Uhr Parkplatz Kalckofen  
**Teilnehmer:** max. 30 Personen  
**Teilnahmegebühr:** 25,00 €  
**Anmeldung& Info:** Tourismusverein Lüsen T +39 0472 413 750

**Experte: Herta Maria Nagler:** Die Lebensberaterin Herta Maria Nagler interessiert sich seit ihrer Kindheit für das Wohlbefinden von Körper, Geist und Seele. Als diplomierte Waldbaden – Trainerin schätzt sie die Kraft und Energien der Natur.

### In der Schwitzhütte: Reinigungsritual für Körper, Geist und Seele

Lassen Sie den Winter los und reinigen Sie Körper, Geist und Seele mit einer Schwitzhüttenzeremonie, dem uralten indianischen Reinigungsritual! In der traditionellen Schwitzhütte in der Höhle aus Holz und Lehm fällt alter Ballast ab: Um die Feuerstelle, in der 20 bis 36 Steine erhitzt werden, kümmert sich sorgsam eine Feuerhüterin. Sie bringt die glühend heißen Steine in die Hütte, in der Sie vier Runden lang schwitzen werden. Dabei entwickelt jede Gruppe ihr eigenes Reinigungsritual: tiefgehende Gespräche, Geschichten, Stille, das Trommeln auf der Schamanentrommel oder die Klänge anderer Instrumente begleiten Sie. Und anschließend starten Sie frisch gestärkt und mit neuer Energie in den Frühling!

**Durchführung:** 12.04.2019 – 28.06.2019, donnerstags, 16.00 – 18,30 Uhr  
**Veranstaltungsort:** Naturhotel Lüsnerhof  
**Treffpunkt:** Naturhotel Lüsnerhof  
**Teilnehmer:** max. 30 Personen  
**Teilnahmegebühr:** 19,00 €  
**Anmeldung& Info:** Tourismusverein Lüsen T +39 0472 413 750

## Freitag

### Wald spüren, durchatmen und Bio-Ziegenkäse verkosten

Wir wandern mit Förster Raimund durch das naturbelassene Kaserbachtal und lassen uns in alte Zeiten zurückversetzen: An der alten Mühle und Säge holen wir bewusst Luft, atmen die frische Frühlingsluft ein und lassen die Stille auf uns wirken. Beim Barfußgehen, und Wassertreten an der alten Quelle spüren wir den Boden unter uns und schärfen unsere Wahrnehmung für die Natur und für uns selbst. Gesundes für den Körper entdecken wir auf dem Bio-Ziegenhof, wo wir frischen Bio-Ziegenkäse aus eigener Herstellung verkosten. Ein gesunder Genusstag

**Durchführung:** 12.04.2019 – 28.06.2019, freitags, 9.30–14.30 Uhr

**Veranstaltungsort:** Lüsen

**Treffpunkt:** Dorfplatz in Lüsen

**Teilnehmer:** max. 30 Personen

**Teilnahmegebühr:** 20,00 € für die Wanderung, 5,00 € für die Käseverkostung

**Anmeldung & Info:** Tourismusverein Lüsen T +39 0472 413 750

**Experte:** Raimund Lamprecht, Förster, Wanderführer und Ziegenbauer in Lüsen

## Unser Südtirol Balance Highlight Sommersonnenwende 2019 Tagesseminar am 21. Juni

### wachsen – reifen – leben... das Fest der Sonne, des Feuers, des Wachsens und des Reifens

Wir lassen an einem magischen Ort mit Blick auf den stolzen Peitlerkofel einen alten, in nahezu allen bekannten Hochkulturen gepflegten Brauch wieder aufleben: Das Sommersonnwendfeuer. Die Zeit der Sonnenwende ist eine Übergangszeit und im bäuerlichen Leben bedeutet dies vor allem Veränderung. Von der aufkeimenden Zeit der Aussaat und Blüte wechselt die Natur in die fruchtbare Zeit des Gedeihens und in die Zeit der Ernte. In der Sonnenwende wird uns der ewige Kreislauf des Lebens, der unser aller Dasein bestimmt, auf eindrucksvolle Weise bewusst. Die Zeit schreitet unaufhaltsam voran, die Natur ist einem ewigen Wandel unterworfen, das Leben selbst ist ein stetiger Entwicklungs- und Wachstumsprozess. Wir greifen diesen Gedanken auf und widmen diesen Tag der Sonnenwende dem Thema Wachstum, Entwicklung und Reifung. Der Tag wird von Johannes Mur (Mentaltrainer & Coach), gestaltet und den Tagesrhythmus bestimmen die Impulsreferate (jeweils ca. 20 Min.) mit anschließenden Gesprächen sowie das gemeinsame Holzsammeln für das Feuer.

Wir räumen den Wald, unseren Geist und unsere Seele auf, widmen uns bewusst den Themen des Tages mit dem Blick auf unser eigenes Wachsen, im Innen und im Außen.

#### **Das Programm:**

9:00 Uhr – Begrüßung der Teilnehmer beim Hotel Herolerhof

9:15 Uhr - Impulsreferat - "Achtsamkeit & Bewusstsein – alle Sinne aktiv nutzen"

12:00 Uhr - Impulsreferat - "Kraftquellen – wie ich sie finden und nutzen kann"

12:30 Uhr - gemeinsames Mittagessen

15:00 Uhr - Impulsreferat - "Motivation – was treibt mich an? Was hält mich zurück?"

18:00 Uhr - Impulsreferat - "Wie kann ich an meinen Herausforderungen wachsen"

19:30 Uhr - gemeinsames Abendbrot am Lagerfeuer

21:00 Uhr - Impulsreferat - "Das Leben zeigt sich in der Veränderung"

21:30 Uhr - Entzündung des Sonnwendfeuers

Anschließend: Gemeinsames Feiern der Sonnenwende am Sonnwendfeuer

**Zeitraum:** 21.06.2019

**Veranstaltungsort:** Lüsner Alm

**Treffpunkt:** Hotel Herolerhof

**Teilnehmer:** Max 30

**Teilnahmegebühr:** 90,00 Euro

**Experte:** Johannes Mur Systemischer Coach und Mentaltrainer Hannes Mur bündelt geradlinige Bodenständigkeit, feines Gespür und geistreichen Scharfsinn auf humorvolle Art zu einem praxisnahen Erfahrungs- und Wissenscocktail, der wachrüttelt, herausfordert, antreibt. Er ist in Südtirol aufgewachsen und arbeitet mit seinen Klienten am liebsten in seiner Heimat in der freien Natur, in den Bergen, mit Bewegung und er hat auf diese Art einen eigenen, unverkennbaren und äußerst erfolgreichen Coaching-Stil entwickelt, der ihn über die Landesgrenzen hinaus bekannt und zu einem gefragten Referenten gemacht hat.

---

## Herbst

### Dienstag:

#### Kräuterwanderung über die Lüsner Alm

Wir wandern mit der Kräuterexpertin Herta über die Lüsner Alm, genießen die sauberere Frühlingsluft und die ersten warmen Sonnenstrahlen. Herta erzählt uns viel Wissenswertes über Land und Menschen, aber vor allem über Kräuter und deren Heilwirkungen. Wir sammeln unterwegs frische Kräuter, die Herta bei unserer Rast auf der Kreuzwiesenalm zu einem frischen Kräutertopfen verarbeitet. Die nicht essbaren Kräuter, die wir entlang des Weges finden, werden anschließend in der Kräuterbrennerei im Naturhotel Lüsnerhof verarbeitet: zu köstlichen Kräuterschnaps oder einer Creme mit natürlicher Heilwirkung, beispielsweise eine Wundcreme gegen Bienen- oder Mückenstiche oder eine Salbe gegen Gelenkschmerzen. Somit nehmen wir die Kraft der Kräuter mit nach Hause – für mehr Wohlbefinden im Alltag!

**Durchführung:** 30.09 - 03.11, dienstags, 09.30–15.30 Uhr

**Veranstaltungsort:** Lüsen – Lüsner Alm

**Treffpunkt:** Parkplatz Herol

**Teilnehmer:** max. 30 Personen

**Teilnahmegebühr:** 20,00 €

**Anmeldung & Info:** Tourismusverein Lüsen T +39 0472 413 750

**Expertin:** Herta Grünfelder, geprüfte Wanderführerin und Kräuterführerin mit Ausbildung in Volksheilkunde

### Mittwoch:

#### Die Kraft des Sonnenuntergangs erleben. Waldbaden mit Blick auf die "brennenden Berge"

Ausgangspunkt Tourismusverein Lüsen. Gemeinsame Fahrt auf die Lüsner Alm. Wir schärfen unsere Sinne und nehmen die Ruhe des Waldes in uns auf. Wie riecht der Wald? Was hören wir? wie wunderbar warm ist das Moos unter unseren Füßen beim Barfuß gehen. Waldbaden zählt in Japan bereits zur ganzheitlichen Gesundheitsvorsorge. In Zeiten der ständigen Erreichbarkeit, Eile und Stress haben wir verlernt im hier und jetzt zu sein. Unsere Gedanken kreisen immer in der Zukunft oder in der Vergangenheit. Herta Maria nimmt uns mit und hilft uns in der unverfälschten Natur wieder zu uns selbst zu finden. Auf dieser meditativen Wanderung tauchen Sie ein in die

Ursprünglichkeit der Natur und nehmen bewusst mit allen Sinnen die Kraft der Bäume, Sträucher Blumen und Kräuter wahr. Mit gezielten Atemübungen atmen Sie die klare Bergluft ein. Verschiedene Wahrnehmungsübungen lassen das Rauschen des Baches oder den Duft des Waldes intensiv erleben. Ein erfrischendes Fußbad im klaren Gebirgsbach bringt Körper, Geist und Seele in Einklang. Wir spüren die Verbundenheit zur Natur. Die Wanderung führt uns weiter quer über Almwiesen zum Pianer Kreuz. Hier erleben wir wie die Sonne langsam unter geht und die Dolomiten Gipfel in ein tiefes rot taucht. Wir genießen dieses Naturschauspiel und nehmen die einzigartigen Farben tief in uns auf. Wanderung weiter zur Oberhauserhütte, wo wir bei einem gemeinsamen Abendessen unsere Erfahrungen und Erlebnisse austauschen und Herta spannendes über Lüsens Kraftplätze erzählt. Ein inspirierendes Naturerlebnis.

**Durchführung:** 30.09 - 03.11 Mittwoch 16.00 Uhr

**Veranstaltungsort:** Lüsen – Lüsner Alm

**Treffpunkt:** Tourismusverein Lüsen

**Treffpunkt:** Tourismusverein Lüsen

**Teilnehmer:** max. 30 Personen

**Teilnahmegebühr:** 20,00 €

**Anmeldung& Info:** Tourismusverein Lüsen T +39 0472 413 750

**Experte: Herta Maria Nagler:** Die Lebensberaterin Herta Maria Nagler interessiert sich seit ihrer Kindheit für das Wohlbefinden von Körper, Geist und Seele. Als diplomierte Waldbaden – Trainerin schätzt sie die Kraft und Energien der Natur.

## Donnerstag:

### Achtsamkeitswanderung am Zirbemweg

Achtsamkeits-Wanderung mit Herta Maria durch duftende Zirmwälder und Almwiesen. Auf dieser meditativen Wanderung tauchen wir ein in die wunderbare, ursprüngliche Natur und nehmen bewusst mit allen Sinnen die Kraft der Dolomiten, der Bäume, Sträucher, Blumen und Kräuter wahr. Wir atmen die reine, klare Bergluft ein und lassen uns vom Rauschen des Baches, den Gesang der Vögel und den Duft von Zirbelkiefern und Wiesenblumen führen. In der Stille nehmen wir die Energie dieser ursprünglichen und unberührten Landschaft wahr und werden eins mit der Schöpfung. Das Fußbad im klaren Gebirgsbach erfrischt Körper, Geist und Seele und bringt uns in Einklang. Wir lassen uns hinführen zur Einfachheit, zur Natur, zu uns SELBST....

**Durchführung:** 30.09 - 03.11, donnerstags, 09.30 – 16.00 Uhr

**Veranstaltungsort:** Lüsen – Talschluss, am Fußes des Peitlers / Dolomiten

**Treffpunkt:** Parkplatz Kalkofen

**Teilnehmer:** max. 30 Personen

**Teilnahmegebühr:** 25,00 €

**Anmeldung& Info:** Tourismusverein Lüsen T +39 0472 413 750

**Experte: Herta Maria Nagler:** Die Lebensberaterin Herta Maria Nagler interessiert sich seit ihrer Kindheit für das Wohlbefinden von Körper, Geist und Seele. Als diplomierte Waldbaden – Trainerin schätzt sie die Kraft und Energien der Natur.

## Freitag

### Wald spüren, durchatmen und Bio-Ziegenkäse verkosten

Wir wandern mit Förster Raimund durch das naturbelassene Kaserbachtal und lassen uns in alte Zeiten zurückversetzen: An der alten Mühle und Säge holen wir bewusst Luft, atmen die frische Frühlingsluft ein und lassen die Stille auf uns wirken. Beim Barfußgehen, und Wassertreten an der alten Quelle spüren wir den Boden unter uns und schärfen unsere Wahrnehmung für die Natur und für uns selbst. Gesundes für den Körper

entdecken wir auf dem Bio-Ziegenhof, wo wir frischen Bio-Ziegenkäse aus eigener Herstellung verkosten. Ein gesunder Genussstag

**Durchführung:** 30.09.– 03.11, freitags, 9.30–14.30 Uhr

**Veranstaltungsort:** Lüsen

**Treffpunkt:** Dorfplatz in Lüsen

**Teilnehmer:** max. 30 Personen

**Teilnahmegebühr:** 20,00 € für die Wanderung, 5,00 € für die Käseverkostung

**Anmeldung& Info:** Tourismusverein Lüsen T +39 0472 413 750

**Experte:** Raimund Lamprecht, Förster, Wanderführer und Ziegenbauer in Lüsen

## Samstag

Die Salige der Lüsner Alm – Eine Wanderung in die Sagenwelt der Lüsner Alm – ein Mystischer und Kraftspendender Ort.

Kraftvolle Orte wurden von Menschen immer schon gespürt. Früher konnte diese Energie oft nicht zugeordnet werden und so entstanden an diesen besonderen Orten oft einmalige Sagen, so auch auf der Lüsner Alm. Die Salige der Lüsner Alm ist die Geschichte einer jungen Magd, die sich vom arbeitsintensiven Leben in der Gemeinschaft auf die Lüsner Alm zurückzieht, um von dort aus Menschen zu helfen zu begleiten zu nähren und zu beschützen, sie mit ihren wertvollen Gaben zu beschenken. Die Salige ist Kräuterweibele, Kornmutter, Schutzgeist, Ahnfrau und Liebesgöttin. Autorin Kathrin Gschleier nimmt Sie mit auf eine faszinierende Wanderung über die Kraftplätze der Lüsner Jöcher. Erfahren Sie im Rahmen der Geschichte über die Salige auf eindrucksvolle Weise viel über uraltes Wissen und die Gesetzmäßigkeiten der Natur, um geistigen Schutz und Ahnenkraft, sowie die tiefe Verbundenheit mit Mutter Erde.

**Durchführung:** 30.09 - 03.11 Freitag 10.00 Uhr

**Veranstaltungsort:** Lüsen – Lüsner Alm

**Teilnahmegebühr:** 20,00 € für die Wanderung, 5,00 € für die Käseverkostung

**Anmeldung& Info:** Tourismusverein Lüsen T +39 0472 413 750

**Treffpunkt:** Tourismusverein Lüsen

**Expertin:** Autorin und Mythologin Kathrin Gschleier