



Südtirol  
**Balance**



## MIT KNEIPP TRAMIN ERLEBEN

🕒 Jeden Dienstag im April, Mai und Juni: 9.30– ca. 12.30 Uhr

📍 Tramin, Tourismusbüro

€ 10,00 pro Person

In vielen historischen Dorfvierteln Tramins stehen noch Brunnen, die seit Generationen das Dorfleben prägten. Wo früher auf einfachste Weise gemeinsam Wäsche gewaschen wurde, wollen wir uns mit der Heilwirkung des Wassers durch verschiedene, einfache Kneippanwendungen auseinandersetzen. So nutzen wir diese gemütliche Wanderung durch Tramin und Umgebung und die historischen Brunnen und Wasserstellen für unsere Gesundheit und erhalten viele Tipps, die im Alltagsleben angewendet werden können. Die Wanderung findet bei jeder Witterung statt.

**Anmeldung (mind. 4 Personen):** bis Montag 18 Uhr im Tourismusbüro +39 0471 860131 oder per E-Mail [info@tramin.com](mailto:info@tramin.com)

## NATURHEILKUNDE FÜR DEN ALLTAG

🕒 Jeden Dienstag im April, Mai und Juni: 10–15 Uhr

📍 Tramin, Tourismusbüro

€ 10,00 pro Person

Bei dieser Wanderung erfahren Sie Interessantes über Geschichte, Geologie und die Vielfalt der Pflanzen- und Tierwelt von Tramin und Umgebung. Ihr Begleiter weist Sie auf die enge Verbindung zwischen Mensch und Natur hin und erklärt Ihnen die Wirkung und Anwendung vieler Heilpflanzen sowie den Einsatz von Wildpflanzen in der Küche. Dazu machen wir gemeinsam einige Brotaufstriche. Sie werden darüber staunen, wie man schon in alten Zeiten den Körper mit den Wirkstoffen der Pflanzen zu entgiften und zu stärken wusste und welche Wechselwirkungen sich ergeben können. Außerdem Interessantes über das keltische Horoskop: Bäume lügen nicht, es gibt für jeden den richtigen Baum. Die Wanderung soll bewusst machen, wie sehr die vier Naturkräfte Erde, Wasser, Sonne und Luft zu unserem inneren Gleichgewicht und Gesundheit beitragen können.

**Anmeldung:** bis Montag 18 Uhr im Tourismusbüro +39 0471 860131 oder per E-Mail [info@tramin.com](mailto:info@tramin.com)

## KLANG-ENTSPANNUNG

🕒 Jeden Mittwoch im April, Mai und Juni: 19.30–21.30 Uhr (April) / 20–22 Uhr (Mai und Juni)

📍 Tramin, Tourismusbüro

€ 10,00 pro Person

Ein gemeinsamer ca. 20-min. Abendspaziergang führt Sie dorthin, wo Sie sich auf ein ganz besonderes Erlebnis freuen dürfen: Sich fallen lassen, loslassen, tief in die Entspannung eintauchen, die Wirkung von sphärischen Klängen und Schwingungen, aber auch der Stille erleben, Körper, Geist und Seele tief durchatmen lassen! Tibetische Klangschalen, Gong und andere Klanginstrumente werden Ihr Innerstes berühren und Ihren Kopf frei machen. Meditative Gedanken und Bilder unterstützen Sie, den Druck und die Hektik des Alltages weit hinter sich zu lassen. In der stillen Dunkelheit begeben wir uns anschließend auf den Rückweg, wobei Sie bereichert vom Klanggenuss nun bewusst die Ruhe der Nacht in sich aufnehmen können. Matten zum Liegen sind vorhanden.

**Anmeldung:** bis Mittwoch 12 Uhr des Vortages im Tourismusbüro +39 0471 860131 oder per E-Mail [info@tramin.com](mailto:info@tramin.com)

## BESINNLICHE WANDERUNG

🕒 Jeden Donnerstag im April, Mai und Juni: 09.30–13 Uhr

📍 Tramin, Friedhofskirche St. Valentin

€ 10,00 pro Person

Die Wanderung beginnt in Tramin bei der St.-Valentins-Kirche, einer frühgotischen Kirche mit kunstvollen Fresken. Nach der Besichtigung und einem kleinen spirituellen Einstieg geht es durch Weinberge und den malerischen Ortskern Tramins zur Pfarrkirche St. Julitta und Quirikus mit dem höchsten freistehenden Turm Tirols. Wir wandern weiter, durch Dorfgassen, Weinberge und Mischwald, bis zur Kirche St. Mauritius in Söll. Der Rückweg führt uns durch das Anbaugiebel des Gewürztraminers vorbei an Schloss Rechtenthal bis zur St.-Jakobs-Kapelle in Kastelaz mit dem geheimnisvollen Freskenzyklus, der weit über die Landesgrenzen bekannt ist. Hier beenden wir die den besinnlichen Teil der Wanderung.

**Anmeldung:** bis Mittwoch 18 Uhr im

Tourismusbüro +39 0471 860131 oder per E-Mail [info@tramin.com](mailto:info@tramin.com)

## NACHTWANDERUNG ZUM KRAFTORT CASTELFEDER

🕒 Jeden Donnerstag im April, Mai und Juni: Ab 20.30 Uhr

📍 Tramin, Tourismusbüro

€ 10,00 pro Person

Erleben Sie die Magie einer nächtlichen Wanderung zu uralten Kultplätzen und Kraftorten. Der besondere Kraftort Castelfeder nimmt Sie mit auf eine spannende Reise zu Schamanen und Magiern aus uralten Zeiten, die schon damals den Zauber dieses Ortes für sich entdeckt hatten. Heute ist der sagenumwobene Hügel für viele ein Rückzugsort zur Entspannung und für das eigene Wohlbefinden. Atmen Sie tief durch und tanken Sie neue Energie, während Ihr Blick über das nächtliche Unterland schweift. Eine ganz besondere ca. dreistündige nächtliche Wanderung, von Tramin durch Wälder und Wiesen, nach Montan und Pinzon. Es ist ratsam, eine Stirnlampe mitzubringen. (Einige Stirnlampen sind vorhanden).

**Anmeldung:** bis Donnerstag 12 Uhr im Tourismusbüro +39 0471 860131 oder per E-Mail [info@tramin.com](mailto:info@tramin.com)

## FIT IN DEN FRÜHLING – GESUNDE BEWEGUNG BEIM RADFAHREN

🕒 Jeden Samstag im Mai und Juni: 10–13 Uhr

📍 Tramin, Tourismusbüro

€ 20,00 pro Person

Durch die gleichmäßigen, zyklischen Bewegungen an der frischen Frühlingsluft ist das Radfahren der perfekte Ausgleich zum gewohnten Alltag. Die wichtigsten Grundlagen für sicheres und gelenkschonendes Fahren werden Ihnen zu Beginn erklärt. Zusammen radeln wir gemütlich durch die sonnenverwöhnten Obstgärten und Weinberge, ehe wir inmitten der Natur Halt machen und durch bewusste Atemtechniken neue Energie tanken. Im Anschluss an das Radfahren verhelfen wir Körper und Geist mit den richtigen Dehnübungen und Stretching zu neuem Schwung.

**Anmeldung:** bis Freitag 18 Uhr im Tourismusbüro +39 0471 860131 oder per E-Mail [info@tramin.com](mailto:info@tramin.com)