



Tesana
Natur Balance Südtirol



**Kraft tanken
mit allen Sinnen**
in Tisens-Prissian

30.04. - 14.05.2022

Kraft tanken mit allen Sinnen *in Tisens-Prissian*



Tesana

Natur Balance Südtirol

Vom 30. April bis zum 14. Mai 2022 dreht sich während TESANA Natur Balance Südtirol in Tisens-Prissian über zwei Wochen lang alles rund um Kultur, Genuss, Natur und das menschliche Wohlbefinden: Die Kraft des Frühlings in und mit der Natur mit allen Sinnen wahrnehmen und spüren, dabei Neues lernen und entspannen. Das sind die Motivationen, die sich hinter TESANA Natur Balance Südtirol verbergen und entdeckt werden wollen.

Tourismusverein Tisens-Prissian

Bäcknhaus 54

I-39010 Tisens/Prissian

Tel. +39 0473 920 822

info@tisensprissian.com

www.tisensprissian.com

**DAS GESAMTE PROGRAMM
UND WEITERE DETAILS
FINDEN SIE HIER:**

www.tisensprissian.com/tesana

 [tesananaturbalance](https://www.facebook.com/tesananaturbalance)



PROGRAMMÜBERSICHT

SA 30.04.2022 | 20.00 Uhr | freiwillige Spende | Seite: 9
MAGISCHE WALPURGISNACHT AUF ST. HIPPOLYT

***MO 02.05.2022** | 17.00-19.00 Uhr | kostenlos | Seite: 10
**DIE NATUR AUF BESONDERE WEISE ERLEBEN
(VOGELSTIMMEN-WANDERUNG)**

DI 03.05.2022 | 11.00-13.00 Uhr | freiwillige Spende | Seite: 11
**SCHLOSSFÜHRUNG IN DER FAHLBURG MIT ALLEN SINNEN –
JAHRHUNDERTE „GESUNDHEIT & ERNÄHRUNG“**

***MI 04.05.2022** | 8.30-9.45 Uhr | € 15,00 | Seite: 12
**SLOW FLOW YOGA MIT KLANGENTSPANNUNG IM SCHLOSSGARTEN
DER FAHLBURG**

***MI 04.05.2022** | 10.00-12.00 Uhr | € 25,00 | Seite: 13
**CASTELLANINS FRÜHSTÜCK UND BRUNCH AUS DEM KÖRBL
IM SCHLOSSGARTEN**

***DO 05.05.2022** | 8.30-10.00 Uhr | € 20,00 | Seite: 14
FRÜHSTÜCKS-PICKNICK AM ERLEBNISWEG VORBICHL

FR 06.05.2022 | 10.00-13.00 Uhr | € 35,00 | Seite: 15
WALDBADEN MIT BERTA

***FR 06.05.2022** | 15.00-16.30 Uhr | kostenlos | Seite: 16
ST. HIPPOLYT: AUF DEN SPUREN DER GESCHICHTE

***FR 06.05.2022** | 15.00-17.00 Uhr | € 35,00 | Seite: 17
AUF DEN SPUREN DER ALCHEMIE: DIE KRAFT DES WALDES EINFANGEN

***FR 06.05.2022** | 20.00-21.00 Uhr | kostenlos | Seite: 18
GESUND DURCHS JAHR MIT SCHÜSSLER SALZEN

***SA 07.05.2022** | 8.30-10.00 Uhr | € 20,00 | Seite: 14
FRÜHSTÜCKS-PICKNICK AM ERLEBNISWEG VORBICHL

***SO 08.05.2022** | 10.00-12.00 Uhr | € 25,00 | Seite: 13
**CASTELLANINS FRÜHSTÜCK UND BRUNCH AUS DEM KÖRBL
IM SCHLOSSGARTEN**

MO 09.05.2022 | 9.30-14.00 Uhr | € 30,00 | Seite: 19
WILDKRÄUTER IM SCHLOSS, RUND UM DEN HOF UND AUF DEM TELLER

DI 10.05.2022 | 11.00-12.30 Uhr | freiwillige Spende | Seite: 11
**SCHLOSSFÜHRUNG IN DER FAHLBURG MIT ALLEN SINNEN –
JAHRHUNDERTE „GESUNDHEIT & ERNÄHRUNG“**

***DI 10.05.2022** | 18.00-ca. 19.30 Uhr | freiwillige Spende | Seite: 20
**ABENDWANDERUNG MIT SPORTLEHRER PETER MORANDELL UND
TESANA-DRINK DER FACHSCHULE TISENS**

***MI 11.05.2022** | 15.00-17.00 Uhr | € 5,00 | Seite: 21
FILZEN EINES NATURKUNSTWERKS

***DO 12.05.2022** | 8.30-10.00 Uhr | € 20,00 | Seite: 14
FRÜHSTÜCKS-PICKNICK AM ERLEBNISWEG VORBICHL

***FR 13.05.2022** | 8.30-9.45 Uhr | € 15,00 | Seite: 12
**SLOW FLOW YOGA MIT KLANGENTSPANNUNG IM SCHLOSSGARTEN
DER FAHLBURG**

***FR 13.05.2022** | 10.00-12.00 Uhr | € 25,00 | Seite: 13
**CASTELLANINS FRÜHSTÜCK UND BRUNCH AUS DEM KÖRBL
IM SCHLOSSGARTEN**

FR 13.05.2022 | 10.00-13.00 Uhr | € 35,00 | Seite: 15
WALDBADEN MIT BERTA

***FR 13.05.2022** | 15.00-16.30 Uhr | kostenlos | Seite: 16
ST. HIPPOLYT: AUF DEN SPUREN DER GESCHICHTE

***SA 14.05.2022** | 14.00-16.30 Uhr | freiwillige Spende | Seite: 22
**NATUR BALANCE KNEIPPEN AN DER KNEIPPANLAGE
AM PRISSIANER BACH**

*** Anmeldung erforderlich beim Tourismusverein Tisens-Prissian:
Tel. +39 0473 920 822, info@tisensprissian.com**

TESANA PRODUKTE

TESANA Produkte | Seite: 6

TESANA RESTAURANTS

TESANA Restaurants | Seite: 7

TESANA UNTERKÜNFTE

TESANA Unterkünfte | Seite: 8

TESANA DRINKS

Rezept für die Zubereitung des TESANA Drinks | Seite: 23



Raiffeisen
Raiffeisenkasse Tisens

Bildrechte:

TV Tisens-Prissian, Jutta Tappeiner, ganesh, Marcus Goldbach, René Gamper, Stefan Holzner, Georg Mayer, Dr. Alfred Psailer, Franziska Knoll, Erich Gasser, Karin Marchegger, Kathrin Raich, Happy Bee/ Foto: Manuela Tessaro, Peter Morandell, Dr. Margot Vinatzer, Hubert Steiner, Marita Holzner, rsz_istock-505868962, minicel73_Fotolia_39210335_XL;



TESANA Produkte

TESANA TEE

Der TESANA-Tee zum Entschlacken und Regenerieren beinhaltet: Löwenzahn, Artischockenblätter, Brennnessel, Birkenblätter, Hauhechel, Zinnkraut, Melisse, Lavendel

Apotheke Hippolyt

in Tisens, Hauptstr. 98, Tel. +39 0473 927 084
www.facebook.com/apotheke.farmacia.hippolyt

TESANA KÄSE

Fettreduzierter milder Käse mit leichter Bärlauchnote

Hofkäserei Laugenspit

in Gfrill, Tel. +39 331 4835441, www.facebook.com/ksladele

TESANA BÄRLAUCH-BROT

„Roggen-Vollkorn-Leabeler“ mit zart-frischem Bärlauchpesto und nativen Olivenöl

1. Bauernbäckerei Tisens

in Prissian, Unterer Wiesenweg, Tel. +39 335 8318631

TESANA DRINK **Rezept auf Seite 22**

Apfelsaft-Johannisbeer-Drink, der von den Schülern der Fachschule Tisens eigens für TESANA kreiert wurde.

Fachschule für Hauswirtschaft und Ernährung Tisens

in Tisens, Dorf 42, Tel. +39 0473 920 962
www.fachschule-tisens.it



TESANA Restaurants

Auf den Speisekarten einiger ausgewählter Restaurants in Tisens-Prissian finden Sie vom 30. April bis zum 14. Mai 2022 ein TESANA-Gericht oder Getränk, das saisonal, regional und vegetarisch ist.

Berggasthaus Natz

in Platzers, Dorf 14, Tel. +39 0473 920 938, www.berggasthausnatz.it
Schlutzkrapfen aus gebranntem Mehl, Ziegenfrischkäse von der hofeigenen Ziegenmilch, Wiesenspinat

Gasthof Gfrillerhof

in Gfrill, Gampenstr. 16, Tel. +39 0473 920 936, www.gfrillerhof.com
Hausgemachte Teigtaschen mit Kresse, Spargel und Frischkäse von der Hofkäserei Laugenspitz in Grill

Abendrestaurant Hillebrand

in Tisens, Hauptstr. 53/B, Tel. +39 0473 920 988, info@hillebrand.it
Wildkräutersalat mit Käse von der Hofkäserei Laugenspitz, Honig, frischem Spargel und Walnüssen

Restaurant Camping Tisens

in Tisens, Dorf 39, Tel. +39 0473 927 131, www.camping-tisens.com
Gnocchi mit Bärlauchpesto

Restaurant Prissianerhof

in Prissian, Hauptstr. 76, Tel. +39 0473 920 828, www.prissianerhof.com
Brennnesselnocken auf Rote-Bete-Carpaccio

Restaurant Pizzeria zur Brücke

in Prissian, Hauptstr. 92, Tel. +39 0473 920 914,
www.facebook.com/zurbrueckeprissian
Hausgemachte Bärlauchgnocchi mit grünen und weißen Spargelspitzen



TESANA Unterkünfte

Diese Unterkünfte unterstützen TESANA und bieten ihren Gästen vom 30. April bis zum 14. Mai die Möglichkeit entweder einen TESANA-Tee oder ein TESANA-Getränk zu genießen.

Hotel zum Mohren (3 Sterne S)

in Prissian, Hauptstr. 90
Tel. +39 0473 920 923
www.mohren.it

Residence Liesy (3 Sterne)

in Tisens, Dorf 11/A
Tel. +39 0473 920 918
www.residence-liesy.it

Pension Felsenegg (2 Sterne)

in Prissian, Dorf 111
Tel. +39 0473 920 907
www.felsenegg.it

Koppenhaus (3 Sonnen)

in Prissian, Dorf 57
Tel. +39 0473 920 931
www.koppenhaus.com

Ansitz Gurtenhof (3 Blumen)

in Tisens, Dorf 83
Tel. +39 0473 920 618
www.gurtenhof.com

Hof Neuhaus (2 Blumen)

in Platzers, Platzers 16
Tel. +39 338 2971 230
www.hof-neuhaus.com



MAGISCHE WALPURGISNACHT AUF ST. HIPPOLYT

Auf dem prähistorischen Kraftplatz St. Hippolyt in Naraun werden Bräuche der „Hexennacht“ zelebriert, um die wiederkehrenden Naturkräfte zu feiern. Nach einem kurzen Spaziergang auf die Hügelkuppe versetzen Sie ein Hexenfeuer, Räucherwerk und stimmungsvolle Melodien in den Zauber der mystischen Walpurgisnacht.

Samstag, 30.04.2022

Zeit: 20.00 Uhr

Kosten: kostenlos

Treffpunkt: Parkplatz für St. Hippolyt, Naraun

Anmeldung: keine Anmeldung erforderlich



Leitung:

Jutta Tappeiner Ebner, Kneipp Gesundheitstrainerin und Kräuterpädagogin mit Schwerpunkt Brauchtum (sie ist die Autorin des Buches „Lebendige Bräuche in Südtirol“), Naturkosmetik und abendländische Räucherkunde. Sie hat es sich zum Ziel gemacht altes Kräuterwissen zu bewahren, es mit neuem zu verbinden und weiterzugeben.



Hubert Steiner, Historiker und Archäologe

Als Archäologe ist Hubert Steiner für das Amt für Archäologie der Autonomen Provinz Bozen tätig. In der Gemeinde Tisens wohnhaft, hat er sich die Erhaltung und Belebung der kulturellen und historischen Besonderheiten, welche Tisens unverwechselbar machen, zur Herausforderung und Pflicht gemacht.



DIE NATUR AUF BESONDERE WEISE ERLEBEN (VOGELSTIMMEN-WANDERUNG)

Auf Tuchfühlung mit der Schönheit der Natur: Gemeinsam mit Erich Gasser (Vogelkundler) begeben wir uns bei dieser Vogelstimmen-Wanderung am Erlebnisweg Vorbichl auf eine Entdeckungsreise bei der wir unsere Umgebung mit allen Sinnen bewusst wahrnehmen. Sehen, Spüren, Lauschen und Staunen.

Montag, 02.05.2022

Zeit: 17.00-19.00 Uhr

Kosten: kostenlos

Treffpunkt: Parkplatz für den Erlebnisweg (beim Recyclinghof), Prissian

***Anmeldung:** erforderlich bis 17 Uhr des Vortags



Leitung: Erich Gasser, Vogelkundler

Erich Gasser ist Gründungsmitglied der Arbeitsgemeinschaft für Vogelkunde und Vogelschutz in Südtirol (AVK Südtirol). Die AVK Südtirol wurde 1974 gegründet und sich den Schutz der Vögel und Fledermäuse, sowie deren Lebensräume zur Aufgabe gemacht. Ebenso zählen sowie die Sensibilisierung der Bevölkerung, sowie Erforschungen und Studien zum Verhalten und zur Verbreitung von Vögeln und Fledermäusen zur Zielsetzung des AVK Südtirol.



SCHLOSSFÜHRUNG IN DER FAHLBURG MIT ALLEN SINNEN – JAHRHUNDERTE „GESUNDHEIT & ERNÄHRUNG“

Die Fahlburg in Prissian zählt zu den schönsten Renaissanceschlössern Südtirols. Ihre qualitätsvolle Ausstattung, unter anderem mit Deckengemälden des bedeutenden Barockmalers Stefan Kessler, und der originale Erhaltungszustand, weisen der Fahlburg den Rang eines hervorragenden Kunstdenkmals zu. Was die Fahlburg aber darüber hinaus besonders bemerkenswert macht, ist die Verbindung zur Kulturgeschichte unseres Landes. Von Oswald von Wolkenstein bis heute ein Streifzug durch die Jahrhunderte.

Auch heute noch ist die Fahlburg immer wieder ein Ort literarischer und kultureller Ereignisse, wie unter anderen auch die Verleihung des „Petrarca-Preises“ durch Hubert Burda und Peter Handke bezeugt.

Im Anschluss an die Schlossführung gibt es die Möglichkeit beim „Hausflohmarkt“ Kurioses aus der „Guten Alten Zeit“ zu bestaunen, zu stöbern und zu kaufen.

Dienstag, 03.05.2022

Dienstag, 10.05.2022

Zeit: Schlossführung von 11.00-12.30 Uhr

Kosten: freiwillige Spende

Treffpunkt: Schloss Fahlburg

Anmeldung: keine Anmeldung erforderlich



Leitung: Karin Marchegger

Seit vielen Jahren für die Fahlburg tätig, hat sie seit einigen Jahren die wöchentlichen Schlossführungen übernommen.



SLOW FLOW YOGA MIT KLANGENTSPANNUNG IM SCHLOSSGARTEN DER FAHLBURG

Beginne den Tag im Ankommen mit dir selbst. Schenke deinem Atem deine Aufmerksamkeit und spüre was dein Körper jetzt gerade braucht. Genieße die feinen fließenden Bewegungen. Körper, Geist und Seele kommen durch deinen Flow und durch die Atemübungen wieder ins Gleichgewicht.

Anschließend besteht die Möglichkeit zu frühstücken: „Castellanins Frühstück und Brunch aus dem Körbl“, wofür man sich bis 2 Tage vor der Veranstaltung bei Karin Marchegger (karin@marchegger.com) anmelden muss (siehe auch Veranstaltungsinfos auf S. 13).

Mittwoch, 04.05.2022

Freitag, 13.05.2022

Zeit: 8.30-9.45 Uhr

Kosten: € 15,00

Treffpunkt: Schloss Fahlburg, Prissian

***Anmeldung:** erforderlich bis 12 Uhr des Vortags



Leitung: Kathrin Raich

Kathrin ist eine naturliebende Yogini, die mit ihrer sanften Stimme durch eine wunderbar stimmige Yogastunde begleitet. Manchmal kraftvoll, manchmal sanft, aber immer mit voller Leidenschaft wird ihre Yogastunde zu einem Wohlfühlerlebnis für Körper, Geist und Seele.



CASTELLANINS FRÜHSTÜCK UND BRUNCH AUS DEM KÖRBL IM SCHLOSSGARTEN

Frühstück/Brunch aus dem Körbl mit allerlei einheimischen TESANA Produkten und Köstlichkeiten. Was Süßes, was Salziges... abwechslungsreiche frische Leckerbissen. Von 10.00 Uhr bis 13.00 Uhr holen Sie sich Ihr liebevoll gefülltes Körbl und dann machen Sie sich's im Schlossgarten gemütlich. Kaffee und Tee am Buffet. Verweilen mit entspanntem Morgen-Genuss am stimmungsvollen Ort großer Geschichte!

Am 04.05.2022 und am 13.05.2022 findet zuvor von 8.30-9.45 Uhr die TESANA-Veranstaltung „Slow Flow Yoga mit Klangentspannung im Schlossgarten der Fahlburg“ statt, wofür man sich bis am Vortag um 12.00 Uhr anmelden muss (siehe auch Veranstaltungsinfos auf S. 12).

Mittwoch, 04.05.2022

Sonntag, 08.05.2022 Muttertag

Freitag, 13.05.2022

Zeit: 10.00-12.00 Uhr

Kosten: € 25,00

Treffpunkt: Schloss Fahlburg, Prissian

***Anmeldung:** erforderlich bis 2 Tage vor der Veranstaltung bei Karin, karin@marchegger.com

Findet bei jeder Witterung statt!



Leitung: Karin Marchegger

Seit vielen Jahren als Castellanin für die Fahlburg tätig, hat sie seit einigen Jahren die wöchentlichen Schlossführungen übernommen.



FRÜHSTÜCKS-PICKNICK AM ERLEBNISWEG VORBICHL

Der beste Start in den Tag führt über Bewegung und ein gesundes, kerniges Frühstück. Nach einem kurzen Spaziergang erwartet Sie ein Frühstück auf der Aussichtsplattform des Naturerlebnisweges mit atemberaubendem Blick über das Etschtal.

Die Bäuerin Franziska Knoll tischt Ihnen ihre selbstgemachten Leckerbissen auf: Power-Drinks, verschiedene Vollkornbrote und Aufstriche, Körnermüsli mit Naturjoghurt, Lauch-Käse-Quiche und Kräutertee und anderes mehr.

Das besondere Licht und die frische Luft des anbrechenden Tages, die sanfte Bewegung und ein gesundes Frühstück inmitten der Natur werden für Sie zum Erlebnis für alle Sinne.

Donnerstag, 05.05.2022

Samstag, 07.05.2022

Donnerstag, 12.05.2022

Zeit: 8.30-10.00 Uhr

Kosten: € 20,00

Treffpunkt: Fußballplatz, Tisens

Anmeldung: erforderlich bis 12 Uhr des Vortags



Leitung: Franziska Knoll

Franziska Knoll ist Bäuerin am Großkemathof in Prissian und hat sich über die Jahre viel Wissen über (Wild-)Kräuter und Kulturpflanzen angeeignet und sich zur „BrotzeitBäuerin – gesund und guat“ fortgebildet.



WALDBADEN MIT BERTA

„Shinrin-Yoku“ heißt übersetzt „in die Atmosphäre des Waldes eintauchen“ und ist eine aus Japan stammende, Natur bezogene Methode, um unser Wohlbefinden zu steigern und unsere Gesundheit nachhaltig zu stärken. Zahlreiche Studien belegen, welche Kräfte im Wald und in der Natur positiv auf unser Nerven-, Hormon- und Immunsystem wirken. Stress- und Erholungsmanagement findet im Alpinen Waldbaden eine natürliche und nachhaltige Form. Durch die gezielte Entschleunigung und bewusste Konzentration auf unsere Sinneswahrnehmung können unsere Gedanken zur Ruhe kommen und unsere Gesundheit gestärkt werden. Sie erleben wahre Erholung!

Freitag, 06.05.2022

Freitag, 13.05.2022

Zeit: 10.00-13.00 Uhr

Kosten: € 35,00 (Bezahlung voraus per Kreditkarte, PayPal oder Überweisung; oder in bar vor Ort)

Treffpunkt: Hotel Burggräfler, Tisens (Einstieg Filzkunstweg)

Ausstattung: warme Outdoor-Kleidung, festes, bequemes Schuhwerk und Wasserflasche. Ihr Smartphone dürfen Sie gerne lautlos im Rucksack lassen. Hunde nicht erlaubt.

Mindestalter: 16 Jahre

Anmeldung: bis 17 Uhr des Vortages über www.happy-bee.org/termine



Leitung: Berta Pircher Margesin

Berta Pircher Margesin ist Expertin für Alpines Waldbaden und Südtirols 1. Aufräum-Coachin nach der KonMari-Methode®. Berta ist als jüngstes von 8 Kindern am Gadnerhof in Dorf Tirol aufgewachsen. Ihr Spielzimmer: Wald und Wiesen! Sie glaubt fest an den Biophilia-Effekt. Bereits als SPA-Managerin hat sie sich mit der Frage befasst, was der Mensch braucht und was ihm guttut. Im Februar 2021 hat sie sich mit „Happy Bee – where energy flows“ selbständig gemacht.



ST. HIPPOLYT: AUF DEN SPUREN DER GESCHICHTE

St. Hippolyt, der bedeutungsvolle Kraftplatz in Naraun (Tisens), zog schon vor Jahrtausenden die Menschen in seinen Bann. Sie gründeten an diesem Ort eine Siedlung und brachten den Göttern Getreide, Brot und Tiere als Opfergaben dar, um Fruchtbarkeit und Gesundheit zu erbitten.

Diese Wanderung führt Sie auf die Spuren der Menschen, die vor Jahrtausenden dort lebten. Beim Besuch des alten Heiligtums können Sie die Faszination, die St. Hippolyt heute noch ausstrahlt, auf sich wirken lassen. Die sanfte Bewegung auf der Pilgerstrecke bringt Ihren Körper in Schwung und befreit zugleich Ihre Gedanken. Sie füllen Ihre Lungen inmitten der erwachenden Natur mit frischer Luft und erleben, wie die besondere Aura dieses uralten Kultortes Körper, Geist und Seele in Balance versetzt.

Freitag, 06.05.2022

Freitag, 13.05.2022

Zeit: 15.00-16.30 Uhr

Kosten: kostenlos

Treffpunkt: Parkplatz für St. Hippolyt, Naraun

***Anmeldung:** erforderlich bis 17 Uhr des Vortags



Leitung: Hubert Steiner, Historiker & Archäologe
Als Archäologe ist Hubert Steiner für das Amt für Archäologie der Autonomen Provinz Bozen tätig. In der Gemeinde Tisens wohnhaft, hat er sich die Erhaltung und Belebung der kulturellen und historischen Besonderheiten, welche Tisens unverwechselbar machen, zur Herausforderung und Pflicht gemacht.



AUF DEN SPUREN DER ALCHEMIE: DIE KRAFT DES WALDES EINFANGEN

Seit Jahrtausenden wissen die Menschen um die Kraft der Pflanzen und setzen sie als sanfte Helfer für die Gesundheit und Schönheit ein. Gemeinsam begeben wir uns auf den Spuren der Alchemie und stellen ein hochwertiges grünes Waldöl her.

Während das Öl auszieht, bleibt genügend Zeit, Fragen zu stellen und sich auszutauschen.

Freitag, 06.05.2022

Zeit: 15.00-17.00 Uhr

Kosten: 35,00 € inkl. ein wertvolles Wald-Dekokt zum mit nach Hause nehmen

Treffpunkt: Parkplatz vor dem Schmiedlhof, Grissian

***Anmeldung:** erforderlich bis 12 Uhr des Vortags



Leitung: Jutta Tappeiner Ebner

Kneipp Gesundheitstrainerin und Kräuterpädagogin mit Schwerpunkt Brauchtum (sie ist die Autorin des Buches „Lebendige Bräuche in Südtirol“), Naturkosmetik und abendländische Räucherkunde. Sie hat es sich zum Ziel gemacht altes Kräuterwissen zu bewahren, es mit neuem zu verbinden und weiterzugeben.

Seit 2017 hat sie ihren Traum wahrgemacht und auf dem familieneigenen Bio-Obstbetrieb das KRÄUTERERBE BACHERHOF eröffnet, mit Ferienwohnungen, einem Bauernbadl nach Sebastian Kneipp, einer kleinen Kräutermanufaktur und einer Kräuterakademie.

www.kraeutererbe.info



GESUND DURCHS JAHR MIT SCHÜSSLER SALZEN

Schüssler Salze sind wahre Alleskönner und aus der Alternativmedizin nicht mehr wegzudenken. Sie bilden die Grundlagen für einen gesunden Zellstoffwechsel und haben eine nachhaltige Wirkung auf die Gesundheit.

Dieser Vortrag vermittelt einen Überblick über die Grundlagen der Anwendung und gibt zahlreiche Tipps und hilfreiche Hinweise.

Im Anschluss an den Vortrag serviert Ihnen die Fachschule Tisens den eigens kreierten TESANA-Drink.

Freitag, 06.05.2022

Zeit: 20.00-21.00 Uhr

Kosten: freiwillige Spende

Treffpunkt: Fachschule für Hauswirtschaft und Ernährung Tisens

Anmeldung: keine Anmeldung erforderlich



Leitung: Dr. Margot Vinatzer, Apothekerin in Tisens und Nals

Margot Vinatzer leitet mit viel Passion die Apotheken von Tisens und Nals und beschäftigt sich seit vielen Jahren mit Komplementärmedizin wie Pflanzenheilkunde und Homöopathie.



WILDKRÄUTER IM SCHLOSS, RUND UM DEN HOF UND AUF DEM TELLER

Zu Fuß begeben wir uns auf die gemeinsame Wildkräuterreise. Wir spazieren los und auf dem Weg zum Großkemathof machen wir einen kurzen Zwischenstopp im Innenhof vom Schloss Wehrburg, wo wir auf die Kraft der Wildkräuter anstoßen. Am Großkemathof angelangt, führt Sie die Bäuerin Franziska rund um den Hof und gibt Ihnen einen Einblick in die Welt der Wildkräuter und deren Anwendungsmöglichkeiten. Im Anschluss machen wir uns auf den Rückweg und lassen uns im Gasthof zum Mohren die Wildkräuter auf dem Teller servieren.

Montag, 09.05.2022

Zeit: 9.30-14.00 Uhr

Kosten: € 30,00 (inklusive Wildkräuterkostproben und Wildkräuterknödel)

Treffpunkt: vor dem Info-Büro in Prissian

Anmeldung: erforderlich bis 12 Uhr des Vortags beim Gasthof zum Mohren, Tel. +39 0473 920 923



Leitung: Martha Holzner & Franziska Knoll

Franziska Knoll ist Bäuerin am Großkemathof in Prissian und hat sich über die Jahre viel Wissen über Wildkräuter und Kulturpflanzen angeeignet und sich zur „Brotzeit-Bäuerin – gsund und guat“ fortgebildet.

Martha Holzner ist die Wirtin vom Gasthof zum Mohren in Prissian und ist sehr um die Vermittlung ihres Wildkräuterwissens bemüht. Verarbeitet zu schmackhaften Gerichten serviert sie Wildkräuter im familiengeführten Gasthof.



ABENDWANDERUNG MIT SPORTLEHRER PETER MORANDELL UND TESANA-DRINK DER FACHSCHULE TISENS

Während einer leichten Wanderung von ungefähr einer bis eineinhalb Stunden begleitet Sie Peter Morandell, Sportlehrer der Fachschule Tisens. Unterwegs zeigt er Turn- und Dehnübungen, die leicht in den Alltag einbaubar sind.

Bei der Rückkehr von der kleinen Wanderung empfängt Sie die Fachschule Tisens und serviert Ihnen den von den Schülern eigens kreierten TESANA-Drink, mit dem Sie gemeinsam auf Ihr Wohl anstoßen.

Dienstag, 10.05.2022

Zeit: 18.00-ca. 19.30 Uhr

Kosten: freiwillige Spende

Treffpunkt: Fachschule Tisens für Hauswirtschaft und Ernährung Tisens

***Anmeldung:** erforderlich bis 12 Uhr des Veranstaltungstags



Leitung: Peter Morandell, Sportlehrer und Osteopath
Peter Morandell wohnt in Kaltern und ist seit 2010 Sportlehrer an verschiedenen Schulen Südtirols. Aktuell in der Fachschule für Hauswirtschaft und Ernährung Tisens.



FILZEN EINES NATURKUNSTWERKS

Die Spinnrunde Prissian setzt sich seit jeher dafür ein, dass das alte Handwerk der Wollverarbeitung nicht in Vergessenheit gerät. Das vielfältig einsetzbare Naturprodukt Wolle wird mit Ihnen zu einem Kunstwerk gefilzt. Gemeinsam und unter fachmännischer Anleitung sollen Glückskäfer entstehen, die zusammen als Familie am Internationalen Filzkunstweg in Tisens aufgehängt werden und so die Wanderer für viele Jahre erfreuen sollen. Aus robuster Südtiroler Bergschafwolle gefertigt, sind die Glückskäfer auch bestens für widrige Wetterbedingungen gewappnet und trotzen diesen, bis sie schließlich vergehen und wieder eins mit der Natur werden. Zudem kann sich jeder Teilnehmer ein kleines persönliches Kunstwerk filzen, welches er sich als Erinnerung mit nach Hause nehmen kann.

Mittwoch, 11.05.2022

Zeit: 15.00-17.00 Uhr

Kosten: € 5,00

Treffpunkt: Musikpavillon, Prissian

***Anmeldung:** erforderlich bis 12 Uhr des Vortags



Leitung: Spinnrunde Prissian

Die Spinnrunde Prissian wurde 1998 ins Leben gerufen und setzt sich mit der Verarbeitung von Südtiroler Bergschafwolle auseinander. Ihr Ziel ist es die Vorzüge der einheimischen Schafwolle wieder zu entdecken und die alten, zum Teil bereits vergessenen Arbeits- und Verarbeitungstechniken der breiten Öffentlichkeit wieder näher zu bringen.



NATUR BALANCE KNEIPPEN AN DER KNEIPPANLAGE AM PRISSIANER BACH

Wasser und Wandern: Eintauchen in die Welt von Sebastian Kneipp
An diesem Nachmittag werden Sie auf einer kleinen Rundwanderung die fünf Säulen seiner Gesundheitslehre kennen lernen. Wir spazieren durch den Wald, spüren Mutter Erde und aktivieren unsere Sinne. Belebende und erfrischende Anwendungen am Prissianer Bach. Die Wanderung endet mit einem gesunden Vitalgetränk.

Samstag, 14.05.2022

Zeit: 14.00-16.30 Uhr

Kosten: freiwillige Spende

Treffpunkt: vor dem Info-Büro, Prissian

***Anmeldung:** erforderlich bis 17 Uhr des Vortags



Leitung: Kneipp-Treff Meraner Land

Der Kneipp-Treff besteht seit Dezember 2017 und hat sich zum Ziel gesetzt im Burggrafenamt interessierten Menschen die Kneipp'sche Gesundheitslehre näher zu bringen. Geprüfte Kneipp- und Gesundheits-Trainerinnen möchten dabei Lust darauf machen sich und dem eigenen Körper etwas Gutes zu tun.



TESANA Drink

APFELSAFT-JOHANNISBEER-DRINK

Zutaten

- 200 ml naturtrüber Apfelsaft
- 200 ml Johannisbeersaft (rot oder schwarz)
- 100 ml Mineralwasser
- 1 EL Zitronensaft
- 1 Zweig Rosmarin

Zubereitung

Den naturtrüben Apfelsaft mit Johannisbeersaft vermischen, Mineralwasser hinzufügen und mit Zitronensaft verfeinern. Den Drink kurz kühl stellen bis er die gewünschte Temperatur erreicht hat. Danach den Drink mit einem Zweig Rosmarin garnieren und schon kann der TESANA-Drink serviert werden.

Gutes Gelingen, das wünschen Ihnen die Schüler der Fachschule Tisens, die diesen Drink eigens für TESANA Natur Balance Südtirol kreiert haben.

Fachschule für Hauswirtschaft und Ernährung Tisens

Tel. +39 0473 920 962
fs.tisens@schule.suedtirol.it
www.fachschule-tisens.it



***Tourismusverein Tisens-Prissian**

Bäckhaus 54
 I-39010 Tisens/Prissian
 Tel. +39 0473 920 822 oder
 Tel. +39 0473 920888
 info@tispensprissian.com
 www.tispensprissian.com

**Tisens
 Prissian**
 bei Meran