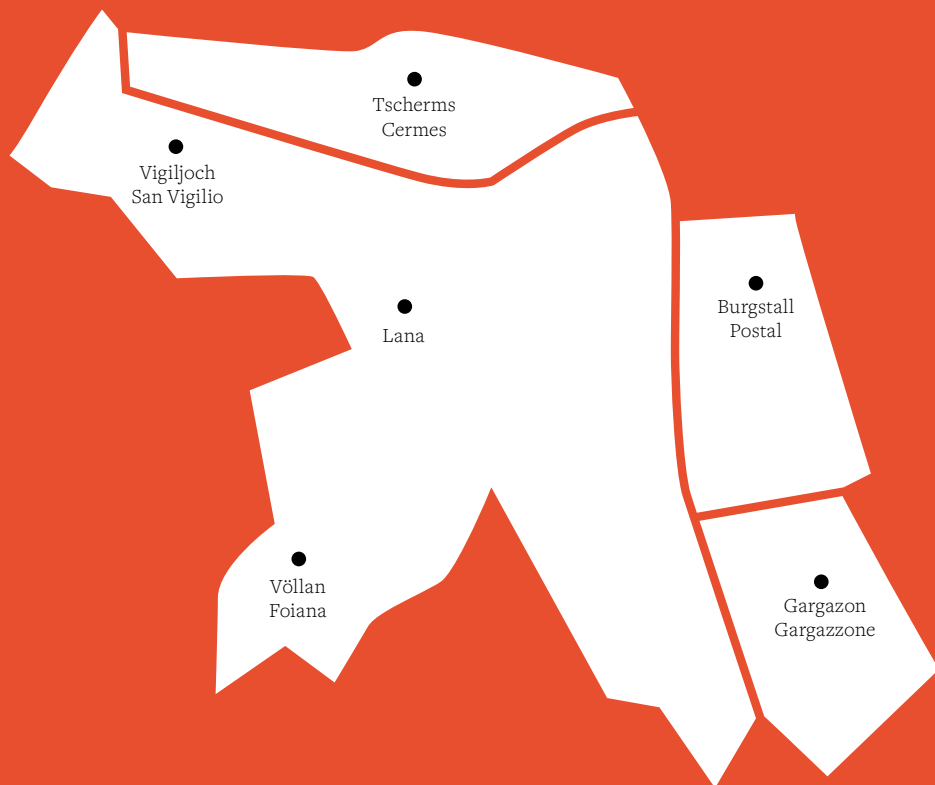




Lana verbindet. Wildkräuter und Wohlbefinden.
Lana unisce. Erbe selvatiche e benessere.

Wild Herbs

Lana Region



Lana verbindet so vieles:
Dorfbewohner und Gäste, Berg und Tal, Natur und Kultur, Jung und Alt, Tradition und Moderne. Aber vor allem: dich und uns!

Lana unisce tante cose:
residenti e ospiti, montagna e valle, natura e cultura, fascino rurale e urbano, tradizione e modernità. Ma soprattutto: te e noi!

Wildkräuter, Heilpflanzenwissen und Wohlbefinden

Diese drei vielversprechenden Themen verbindet die Region Lana nicht nur in der Küche und Naturapotheke, sondern auch in einer eigenen Veranstaltungsreihe. Vom späten Frühling bis in den frühen Herbst nehmen dich unsere Waldbade-ExpertInnen, KräutersammlerInnen und GesundheitstrainerInnen mit. Sie lassen dich hören und schmecken, warum Wildkräuter in der Burggräfler Küche so geschätzt sind und den Südtiroler Lebensgenuss kräftig durchmischen. Spüre welche Kräfte ein „Bad“ im Wald freisetzen kann. Oder suche nach unscheinbaren Gewächsen, mit denen du deinen Kräuterkorb randvoll und deine Energiereserven auffüllen kannst.

In jeder der Veranstaltungen rund um Wildkräuter, Heilpflanzen und Waldbaden wird dir bewusst: Lana verbindet. Mensch und Natur, Körper und Seele, Genuss und Gesundheit. Sei dabei und spüre, wie auch du dich wieder neu verbindest – mit der Natur und mit dir selbst.

Informationen und Anmeldung

Tourismusbüro Lana und Umgebung
T +39 0473 561 770 | wildkraeuter.bz.it

Änderungen vorbehalten.

Erbe selvatiche, pflanze medicinale e benessere

La regione di Lana combina questi tre temi promettenti non solo in cucina e per la farmacia naturale, ma anche in una serie di manifestazioni. Dalla fine della primavera all'inizio dell'autunno lasciatevi accompagnare dalle nostre esperte di bagni di foresta, dalle esperte erboriste e dai formatori di salute. Ti faranno sentire e gustare perché le erbe selvatiche sono così apprezzate nella cucina tradizionale del Burgraviato e perché rappresentano un aspetto importante nella combinazione dei sapori. Vieni a scoprire quali poteri si possono sprigionare durante un "bagno" nella foresta. Oppure scopri piante spesso trascurate con le quali riempire il tuo cesto di erbe e ricaricare le tue riserve di energia.

Una cosa accomuna ogni appuntamento che ruota attorno alle erbe selvatiche, alle piante medicinali e ai bagni di foresta: Lana unisce. Uomo e natura, corpo e anima, piacere e salute. Unisciti a noi e avrai anche tu la sensazione di riconnetterti – con la natura e con te stesso.

Informazioni e prenotazioni




Ufficio turistico Lana e dintorni
T +39 0473 561 770 | wildkraeuter.bz.it

Possibili variazioni.



WALDBADEN (SHINRIN-YOKU) MIT BERTA

Waldbaden ist so viel mehr als „nur“ ein Spaziergang in der Natur. Durch die bewusste Entschleunigung und die Konzentration auf deine Sinneswahrnehmung können deine Gedanken zur Ruhe kommen und Stresshormone abgebaut werden. Zahlreiche Studien belegen die positive Wirkung auf dein Wohlbefinden und deine Gesundheit. Ähnlich einer Aromatherapie profitierst du in der Atmosphäre des Waldes von den ätherischen Ölen, welche die Bäume abgeben. Sie wirken sich positiv auf dein Nerven-, Hormon- und Immunsystem aus. Berta begleitet dich beim Waldbaden und zeigt dir Techniken, die du danach auch alleine anwenden kannst. Am besten immer wieder neu.




-  jeweils freitags von Mai bis Oktober (außer 31.05., 07.06., 28.06., 05.07., 12.07. und 04.10.2024)
-  09.00-12.00 Uhr
-  Camping Tisens, vor dem Eingang zum Schwimmbad

Teilnehmer: 4-12 Personen (ab 16 Jahren)
Kosten: 50,00 €
Bezahlung: mit Kreditkarte oder PayPal bei Anmeldung über die Webseite oder vor Ort in bar
Anmeldung: bis jeweils Mittwoch www.happy-bee.org/waldbaden
Ausrüstung: bequeme Outdoor-Kleidung je nach Witterung, festes und bequemes Schuhwerk und Wasserflasche. Dein Smartphone darfst du gerne lautlos im Rucksack lassen.
Hunde sind nicht erlaubt!



BAGNO NELLA FORESTA (SHINRIN-YOKU) CON BERTA

Il bagno nella foresta è molto di più di una “semplice” passeggiata nella natura. Rallentando consapevolmente e concentrandoti sulla tua percezione sensoriale, puoi mettere a riposo i tuoi pensieri e ridurre gli ormoni dello stress. Numerosi studi dimostrano l'effetto positivo su salute e benessere. Similmente all'aromaterapia, nell'atmosfera della foresta potrai beneficiare degli oli essenziali che gli alberi emettono e che hanno un effetto positivo sul tuo sistema nervoso, ormonale e immunitario.

-  di venerdì da maggio a ottobre (tranne 31 05, 07 06, 28 06, 05 07, 12 07 e 04 10 2024)
-  ore 09.00-12.00
-  Campeggio Tesimo, davanti all'ingresso della piscina

Numero partecipanti: 4-12 persone (da 16 anni)
Costo: 50,00 €
Pagamento: con carta di credito o paypal al momento della prenotazione sul sito web o in contanti direttamente sul luogo
Prenotazione: entro il mercoledì precedente www.happy-bee.org/bagno-nella-foresta
Attrezzatura: abbigliamento outdoor a seconda del tempo, scarpe robuste e comode, bottiglia d'acqua. Prego di lasciare il proprio cellulare nello zaino in modalità silenziosa. I cani non sono ammessi!



WAS WÄCHST DENN DA?

Nach einem gemeinsamen Spaziergang zum Roachhof erzählt dir die Kräuterexpertin Thea allerhand Wissenswertes über Kräuter und Wildpflanzen. Du lernst Beispiele zur Anwendung in der Küche sowie Verarbeitungsmöglichkeiten für den Einsatz in der Hausapotheke kennen. Je nach Witterung hältst du dich unter einer schattigen Weinlaube oder an einer überdachten Stelle auf. Im Haus- und Kräutergarten stellt dir Thea die verschiedenen Kultur- und Heilpflanzen genau vor. Zur Stärkung gibt es ein Kräutergetränk und eine Kräuterjause und schriftliche Unterlagen erleichtern die praktische Umsetzung.



„Sonnwend- und Johanniskräuter“



Donnerstag, 6. Juni 2024: 14.30 Uhr bis ca. 17.30 Uhr

„Kräuter des Hochsommers“

Mittwoch, 10. Juli 2024: 9.00 Uhr bis ca. 12.00 Uhr

„Der Höhepunkt im Kräuterjahr - die Dreißigenkräuter“

Donnerstag, 8. August 2024: 9.00 Uhr bis ca. 12.00 Uhr

„Kräuter des Spätsommers“

Mittwoch, 4. September 2024: 14.30 Uhr bis ca. 17.30 Uhr



Parkplatz vor dem Vereinshaus, Völlan

Teilnehmer: 10 Personen

Kosten: 30,00 €

Bezahlung: mit Kreditkarte bei Anmeldung über die Webseite www.lanaregion.it oder im Tourismusbüro Lana

Anmeldung: für Mittwochsveranstaltungen bis jeweils Montag, 15.00 Uhr und Donnerstagsveranstaltungen bis jeweils Dienstag, 15.00 Uhr

CHE COSA CRESCE QUI?

Durante una passeggiata fino al maso Roachhof, Thea, esperta di erbe, ha in serbo tante curiosità su erbe e piante selvatiche. Ti mostrerà tanti esempi di come utilizzarle in cucina e di come lavorarle per creare la tua farmacia naturale. A seconda del tempo, ti fermerai sotto un pergolato ombreggiato o in un'area coperta. Nel suo orto delle erbe Thea ti fa conoscere in modo più approfondito le diverse piante medicinali. Il pomeriggio si conclude con uno spuntino e una bevanda a base di erbe e prima di salutarti Thea ti lascerà delle dispense per mettere in pratica a casa quello che hai imparato.



“Le erbe del solstizio”



giovedì 6 giugno 2024: ore 14.30-17.30 circa

“Le erbe di mezza estate”

mercoledì 10 luglio 2024: ore 9.00-12.00 circa

“Il culmine dell'anno erboristico”

giovedì 8 agosto 2024: ore 9.00-12.00 circa

“Le erbe di tarda estate”

mercoledì 4 settembre 2024: ore 14.30-17.30 circa



parcheggio di fronte alla Casa della Cultura, Foiana

Numero partecipanti: 10 persone

Costo: 30,00 €

Pagamento: con carta di credito al momento della prenotazione sul sito web www.lanaregion.it o presso l'ufficio turistico di Lana




Iscrizione: per gli eventi del mercoledì entro le ore 15.00 del lunedì precedente e per gli eventi del giovedì entro le ore 15.00 del martedì precedente





KNEIPP DICH GLÜCKLICH

Die Kneipp- und Gesundheitstrainerin sowie Kräuterexpertin Annemarie lädt dich auf den Vettererhof ein und verrät dir die fünf Wirkprinzipien von Sebastian Kneipp. Dabei lernst du, wie du mit erfrischenden Wasseranwendungen zu einem besseren Lebensgefühl und zur Erhaltung deiner Gesundheit beitragen kannst. Prickelnde Güsse und belebende Armbäder machen die Kneipp-tour zu einem besonderen Erlebnis für Körper und Seele. Bei diesem alpinen Wellnessprogramm lernst du auch wertvolle und essbare Heilkräuter kennen, welche bei einem gemeinsam zubereiteten Grüngetränk und Wildkräuteraufstrich verkostet werden.

-  Dienstag, 18.06.2024, Dienstag, 09.07.2024 & Dienstag, 13.08.2024
-  16.00-18.00 Uhr
-  Vettererhof, Lana

Teilnehmer: 16 Personen




Kosten: 16,00 €

Bezahlung: mit Kreditkarte bei Anmeldung über die Webseite www.lanaregion.it oder im Tourismusbüro Lana

Anmeldung: bis spätestens 17.00 Uhr am Vortag

BENESSERE KNEIPP

Annemarie, istruttrice Kneipp, salutista e erborista, ti invita al Vettererhof e ti svela i cinque principi di Sebastian Kneipp. Attraverso questi trattamenti idrici secondo la filosofia Kneipp imparerai come migliorare la tua qualità di vita e a mantenerti in salute. L'idroterapia tramite i getti d'acqua e l'immersione delle braccia sono tonificanti non solo per il corpo, ma saranno un'esperienza speciale anche per l'anima. Durante questo programma di benessere imparerai inoltre a conoscere diverse erbe selvatiche e medicinali, adatte anche alla consumazione. Insieme a Annemarie preparerai ed assaggerai una bevanda verde e una salsa alle erbe selvatiche.

-  martedì, 18 06 2024, martedì, 09 07 2024 & martedì, 13 08 2024
-  ore 16.00-18.00
-  Vettererhof, Lana

Numero partecipanti: 16 persone

Costo: 16,00 €

Pagamento: con carta di credito al momento della prenotazione sul sito web www.lanaregion.it o presso l'ufficio turistico di Lana

Prenotazione: entro le ore 17.00 del giorno precedente



NATUR ERLEBEN - KRÄUTER ERKUNDEN

Im Bergkräutergarten des „Wieserhofes“ in Pawigl gedeiht eine Vielfalt an Heilpflanzen, Wild-, Blüten- und Gewürzkräutern. Bei einer Führung durch den Schaugarten lernst du, wie sie verwendet werden und welche Wirkung sie für den menschlichen Körper haben. Neben heilkräftigen Tees, Tinkturen und Salben lassen sich aus diesen wertvollen Ressourcen der Natur schmackhafte Wildkräuterköstlichkeiten herstellen, die du im Anschluss an die Führung in der Gruppe genießt. Pawigl erreichst du pünktlich von Lana mit dem neuen Kleinbus, der dich nach der Veranstaltung auch wieder zurück nach Lana bringt.

-  Mittwoch, 19.06.2024, Mittwoch, 03.07.2024, Mittwoch, 17.07.2024, Mittwoch, 31.07.2024, Mittwoch, 14.08.2024, Mittwoch, 28.08.2024, Mittwoch, 04.09.2024
-  14.30-17.00 Uhr
-  Wieserhof, Pawigl

Teilnehmer: 20 Personen

Kosten: 25,00 €

Bezahlung: mit Kreditkarte bei Anmeldung über die Webseite www.lanaregion.it oder im Tourismusbüro Lana

Anmeldung: bis spätestens 17.00 Uhr am Vortag




Abfahrtszeiten Bus 219:

Lana Busbahnhof – Pawigl: 14.00 Uhr

Pawigl – Lana Busbahnhof: 17.38 Uhr

VIVERE LA NATURA – SCOPRIRE LE ERBE SELVATICHE

L'orto delle erbe di montagna del maso Wieserhof a Pavicolo ospita una grande varietà di piante medicinali, erbe selvatiche e fiori. Durante una visita guidata imparerai come utilizzarli e quali effetti benefici hanno sul corpo umano. Oltre a tisane, tinture e unguenti medicinali, queste preziose risorse della natura possono essere utilizzate per preparare gustose specialità a base di erbe selvatiche, che dopo la visita potrai gustare assieme al gruppo. Pavicolo si trova ad un'altitudine di 1.100 metri, ti consigliamo di raggiungerlo comodamente da Lana con la linea numero 219.

-  mercoledì, 19 06 2024, mercoledì, 03 07 2024, mercoledì, 17 07 2024, mercoledì, 31 07 2024, mercoledì, 14 08 2024, mercoledì, 28 08 2024, mercoledì, 04 09 2024
-  ore 14.30-17.00
-  Maso Wieserhof, Pavicolo

Numero partecipanti: 20 persone

Costo: 25,00 €

Pagamento: con carta di credito al momento della prenotazione sul sito web www.lanaregion.it o presso l'ufficio turistico di Lana

Iscrizione: entro le ore 17.00 del giorno precedente

Orari autobus 219:

Lana autostazione – Pavicolo: ore 14.00

Pavicolo – Lana autostazione: ore 17.38



IMPRESSUM / CREDITS

Herausgeber / Committente

Tourismusverein Lana und Umgebung
Associazione turistica Lana e dintorni

Projektleiter / Responsabile di progetto

Manuela Zöggeler

Texte & Übersetzungen / Testi & Traduzioni

Elisabeth Klammer

Grafik / Grafica

Philipp Aukenthaler - hypemylimbus.com

Fotorechte / Diritti di immagine

Happy Bee/Manuela Tessaro, lanaregion.it/Patrick Schvienbacher,
lanaregion.it/Maria Gapp, lanaregion.it/Maike Wittreck

Druck / Stampa

Lanarepro GmbH





Tourismusverein Lana und Umgebung
Associazione turistica Lana e dintorni

Via-Andreas-Hofer-Straße 9/1, Lana
Romstraße/Via Roma 50, Burgstall/Postal
Gampenstraße/Via Palade 22, Tschermers/Cermes
T +39 0473 561 770
info@lanaregion.it

Info Points

Burgstall – Romstr. 50
Postal – Via Roma 50

Gargazon – Gemeindeplatz 4
Gargazzone – Piazza Municipio 4

Gargazon – Bahnhofstr. 37
Gargazzone – Via Stazione 37

Lana – Andreas-Hofer-Str. 9/1
Lana – Via Andreas Hofer 9/1

Tschermers – Gampenstr. 22
Cermes – Via Palade 22

Völlan – Mayenburgstr. 44
Foiana – Via Mayenburg 44

