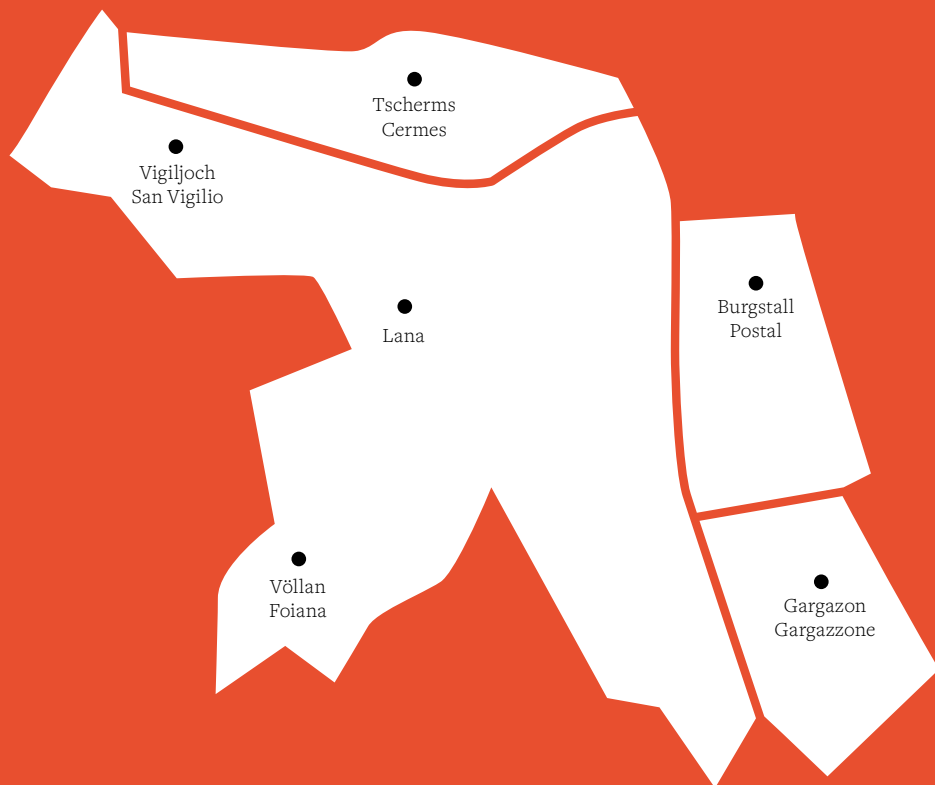




Lana verbindet. Wildkräuter und Wohlbefinden.
Lana unisce. Erbe selvatiche e benessere.

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 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.

-  freitags von Mai bis Oktober mit einigen Ausnahmen, aktuelle Termine siehe www.happy-bee.org/waldbaden
-  09.00-12.30 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 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 con alcune eccezioni, per le date aggiornate visita www.happy-bee.org/waldbaden
-  ore 09.00-12.30
-  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. Preghiamo di lasciare il proprio cellulare nello zaino in modalità silenziosa. I cani non sono ammessi!





KRÄUTERWISSEN AM VIGILJOCH – ZWISCHEN NATUR UND MYTHOS

Die Welt der Wildkräuter ist voller Geschichten. Gemeinsam mit Werner begibst du dich auf eine besondere Wanderung am Vigiljoch. Er teilt sein umfassendes Wissen über Heilpflanzen, ihre Wirkstoffe und Anwendungen – verwoben mit keltischem Naturverständnis, Märchen und überliefertem Traditionswissen.

Was hat der Ameisenhaufen mit dem Sozialleben der Menschen zu tun? Und warum galt das Johanniskraut bei den Kelten als heilige Heilpflanze?

Diese Exkursion ist mehr als eine Wanderung: Sie ist eine Einladung, die Natur mit allen Sinnen zu erleben und uraltes Wissen neu zu entdecken.

-  donnerstags von Mai bis Oktober
-  10.00 – ca.13.00 Uhr
-  vigilius mountain resort am Vigiljoch

Teilnehmer: max. 14 Personen

Kosten: 37,00 € pro Person inkl. Seilbahnticket

Bezahlung: mit Kreditkarte bei Anmeldung oder vor Ort im Hotel

Anmeldung: info@vigilius.it | +39 0473 556 600

Ausrüstung: bequeme Wanderschuhe, wetterangepasste Kleidung, Trinkflasche




Hinweis: Bitte fahre selbstständig mit der Seilbahn von Lana um 10.00 Uhr aufs Vigiljoch. Das Seilbahnticket ist im Preis inbegriffen und am Schalter der Talstation erhältlich.

CONOSCENZE ERBORISTICHE SUL MONTE SAN VIGILIO – TRA NATURA E MITO

Il mondo delle erbe selvatiche è ricco di storie. Insieme a Werner parteciperai a un'escursione speciale sul Monte San Vigilio. Werner condivide il suo vasto sapere sulle piante officinali, le loro proprietà e applicazioni – intrecciato a conoscenze della natura celtica, racconti e tradizioni antiche.

Cosa ci racconta un formicaio sulla vita sociale degli esseri umani? E perché l'iperico era considerato una pianta sacra e curativa dai Celti?

Questa escursione è molto più di una semplice passeggiata: è un invito a vivere la natura con tutti i sensi e a riscoprire antichi saperi.

-  di giovedì da maggio a ottobre
-  ore 10.00 – ca. 13.00
-  vigilius mountain resort sul Monte San Vigilio

Numero partecipanti: 14 persone

Costo: 37,00 € a persona, incluso biglietto della funivia

Pagamento: con carta di credito al momento della prenotazione o direttamente in hotel

Prenotazione: info@vigilius.it | +39 0473 556 600




Attrezzatura: scarpe da trekking comode, abbigliamento adeguato al meteo, borraccia

Nota: si prega di salire autonomamente con la funivia da Lana alle ore 10.00. Il biglietto è incluso nel prezzo e può essere ritirato alla biglietteria della stazione a valle.



WAS WÄCHST DENN DA?

Nach einem Spaziergang zum Roach-Hof erzählt die FNL-Kräuterexpertin Thea allerdhand Wissenswertes über Gartenkräuter und Wildpflanzen der jeweiligen Saison, über deren Anwendung in der Küche und den Einsatz in der Hausapotheke. Anschließend werden gemeinsam einige Zubereitungen hergestellt. Dabei hältst du dich - je nach Witterung - unter einer schattigen Weinlaube oder einem überdachten Platz auf. Schriftliche Unterlagen ermöglichen das Nachlesen und erleichtern die praktische Umsetzung zu Hause. Bei der Führung durch den Haus- und Kräutergarten und bei einem Rundgang durch den Kastanienhain können die verschiedenen Heilpflanzen betrachtet werden. Zur Stärkung gibt es ein Kräutergetränk und einige Kostproben von Kräut zubereitungen.

-  „Das Kräuterjahr im Frühsommer - Johanniskräuter“
-  Donnerstag, 12. Juni 2025: 14.30 Uhr bis ca. 17.30 Uhr
- „Der Höhepunkt im Kräuterjahr - die Dreißigenkräuter“
- Donnerstag, 7. August 2025: 9.00 Uhr bis ca. 12.00 Uhr
- „Das Kräuterjahr im Spätsommer - Kraut und Wurzel“
- Mittwoch, 10. September 2025: 14.30 Uhr bis ca. 17.30 Uhr
-  Parkplatz vor dem Vereinshaus, Völlan

Teilnehmer: 10 Personen




Kosten: 35,00 €

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 all'inizio d'estate**
-  giovedì 12 giugno 2025: ore 14.30-17.30 circa
- „Il culmine dell'anno erboristico“
- giovedì 7 agosto 2025: ore 9.00-12.00 circa
- „Le erbe di tarda estate“
- mercoledì 10 settembre 2025: ore 14.30-17.30 circa
-  parcheggio di fronte alla Casa della Cultura, Foiana

Numero partecipanti: 10 persone

Costo: 35,00 €

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, 17.06.2025,
Dienstag, 15.07.2025,
Dienstag, 12.08.2025
-  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, 17 06 2025,
martedì, 15 07 2025,
martedì, 12 08 2025
-  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, 25.06.2025,
Mittwoch, 30.07.2025,
Mittwoch, 27.08.2025
-  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 Wieserhof: 14.00 Uhr

Pawigl Wieserhof – 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, 25 06 2025,
mercoledì, 30 07 2025,
mercoledì 27 08 2025
-  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 maso Wieserhof:
ore 14.00

Pavicolo maso Wieserhof – 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/Franziska Unterholzner, vigilius mountain resort/Franziska Unterholzner,
lanaregion.it/Maike Wittreck, lanaregion.it/Tiberio Sorvillo

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

