

MONTAG
16.30–17.30

1

26. Mai | 02. Juni | 09. Juni
Yoga im Grünen: Verbunden mit der Natur
mit Kathrin Raich – Treffpunkt: Helener Pichl

DIENSTAG
10.00–12.00

2

27. Mai | 03. Juni | 10. Juni
Die sanfte Heilkraft des Bergwaldes
mit Dr. Franziska Schwienbacher
Treffpunkt: Kräuterreich Wegleit St. Walburg

MITTWOCH
09.15–11.45

3

28. Mai | 04. Juni | 11. Juni
Kneippen im Bergwald
mit Waltraud Schwienbacher
Treffpunkt: Zogglers Stausee, am Staudamm
nähe Bushaltestelle (St. Walburg)

09.30–
ca. 14.30

4

**Nur am 04. Juni: Alpenrosen und Bergkräuter –
Ganztagswanderung**
mit Elisabeth Waldner
Treffpunkt: Bushaltestelle Pilschöfe in St. Gertraud
(kostenloser Nationalpark Wanderbus ab St. Walburg)

5

**Nur am 11. Juni: Bergwälder und urige Almen –
Ganztagswanderung**
mit Birgit Lösch
Treffpunkt: Bushaltestelle Unterjochmayr in St. Gertraud
(kostenloser Nationalpark Wanderbus ab St. Walburg)

17.00 – 18.00

6

Das Kreuz mit dem Kreuz – Aktiv gegen Rückenschmerzen
mit Lisa Breitenberger | Treffpunkt: Biotop Kuppelwies

DONNERSTAG
09.00–11.00

7

29. Mai | 05. Juni | 12. Juni
Lebenselixier Wasser mit Rita Tischler
Gasthaus Bad Überwasser

FREITAG
17.30–19.00

8

30. Mai | 06. Juni | 13. Juni
Stark im Kopf – Stark im Leben
mit Dr. Lisa Gamper
Treffpunkt 1: (30. Mai) Kletterhalle St. Pankraz
Treffpunkt 2: (06. Juni) Biotop Kuppelwies
Treffpunkt 3: (13. Juni) Parkplatz Urlärchen (St. Gertraud)

SAMSTAG
09.00–12.00

9

31. Mai | 07. Juni | 14. Juni
Das 1x1 des E-Bikes
mit Gottfried Paris
Treffpunkt: Radverleih Rent and Go Talstation Kuppelwies

ultenTal
AKTIV



24.05.2025–
14.06.2025

ultental.it

Tourismusgenossenschaft
Ultental/Proveis
St. Walburg 104
I-39016 Ulten
T +39 0473 795 387
info@ultental.it
ultental.it

2025

Gesund & fit
in den Sommer

Kathrin Raich begleitet Yoga bereits länger als ihr halbes Leben, sie hat ihre Leidenschaft zum Beruf gemacht und hilft, bei sich selbst anzukommen.



Die Biologin Dr. Franziska Schwienbacher leitet heute die Winterschule und widmet sich mit großer Leidenschaft den heimischen Heil- und Wildpflanzen.



Waltraud (Traudl) Schwienbacher gilt als die Pionierin und Vordenkerin, wenn es um das Thema Natur und Gesundheit in Südtirol geht.



Als ausgebildete International Mountain Leaderin begleitet Elisabeth Waldner Wandergruppen im Nationalpark Stilfserjoch und durch die Naturparks in Südtirol.



Birigt Lösch ist ausgebildete Biologin, geprüfte Wanderführerin und leidenschaftliche Gärtnerin.



1 Yoga im Grünen: Verbunden mit der Natur

Yoga ist eines der ältesten Systeme der Welt, das Körper, Geist und Seele vereint und die persönliche Entwicklung fördert. Gerade heute sind die entwickelten Methoden von unschätzbarem Wert, um Stress und Anspannungen abzubauen, den Körper gesund zu halten und mit Energie aufzuladen. *Kosten: 5 € (kostenlos mit der UltentalCard)*

2 Kräuter: Die sanfte Heilkraft des Bergwaldes

Der Wald mit seinen Bäumen, Baumflechten und Heilkräutern wurde seit Generationen als wertvolle Nahrungsquelle und als Apotheke geschätzt und genutzt. Leider ging viel von dem Wissen, den Erfahrungen und dem Mut, sich der Natur anzuvertrauen, verloren. Das Gute ist, die Natur hält all ihre Schätze nach wie vor für uns bereit. Dieser kleine Exkurs in den Ultner Bergwald bietet einen vertrauensvollen Zugang zu den Schätzen und Pflanzenkräften der Natur. Entdecken Sie, was der Wald Ihnen Gutes tun kann, ... denn allein schon das Rauschen der Blätter, die Duftstoffe der Bäume, das Bachgeplätscher und der Vogelgesang heilen den Menschen und stärken seine Gesundheit. *Kosten: 5 € (kostenlos mit der UltentalCard)*

3 Kneippen im Bergwald

Heilkräuter, gesunde Ernährung, frisches Quellwasser und Waldspaziergänge sind Unterstützer von unschätzbarem Wert für eine gesunde Lebensführung und vor allem für die Erhaltung unserer Gesundheit. Sebastian Kneipp hat mit all seinen Erfahrungen viel dazu beigetragen, dass die Menschen mit einfachen Naturmitteln, wenn sie sie in den Alltag integrieren, viel bewirken können. Traudi Schwienbacher begleitet Sie durch den Ultner Bergwald und wird ihr großes Naturwissen mit Erzählungen, einfachen praktischen Übungen im Bergwald und am Bergbach sowie abschließend durch das Backen eines Waldbrottes in der Waldmühle weitergeben. *Kosten: 5 € (kostenlos mit der UltentalCard)*

4 Alpenrosen und Bergkräuter – Ganztagswanderung

Im Rahmen dieser geführten Wanderung mit der Biologin und Wanderleiterin Elisabeth Waldner lernen wir die Rostrote Alpenrose und die Vielfalt unserer Bergkräuter kennen. Jede einzelne Pflanze erzählt uns dabei ihre eigene Geschichte. *Kosten: 5 €*

5 Bergwälder und urige Almen – Ganztagswanderung

Diese Tour führt Sie durch malerische Almwiesen, durch alte Wälder und urigen Almen. Birgit Lösch erzählt Spannendes über die Flora und Fauna der Region sowie über die Traditionen und die Kultur der Almen. Entdecken Sie versteckte Aussichtspunkte, die einen spektakulären Blick auf die umliegenden Berge bieten. *Kosten: 5 €*

6 Das Kreuz mit dem Kreuz Aktiv gegen Rückenschmerzen

Bewegungsmangel, Stress, Verschleiß: Rückenschmerzen haben viele Ursachen und zählen zu den häufigsten Volkskrankheiten. Physiotherapeutin Lisa Breitenberger zeigt Ihnen den Weg zum gesunden Rücken. Mit einfachen Übungen in der Natur und für zu Hause gibt sie das Rüstzeug für einen gesunden Rücken. Bitte eine Isomatte mitbringen. *Kosten: 5 € (kostenlos mit der UltentalCard)*

7 Lebenselixier Wasser

Eine Reise mit Rita durch die Badekultur im Ultental mit Verkostung von minimalisiertem Quellwasser. Reservierung: +39 349 71 00 951 *Kosten: 8 €*

8 Stark im Kopf – Stark im Leben

„Wenn es einen Glauben gibt, der Berge versetzen kann, so ist es der Glaube an die eigene Kraft!“ Beruflicher Erfolg und persönliches Wohlbefinden beginnen im Kopf. Jeder von uns besitzt eine Vielzahl an Ressourcen und Potenzialen, die nur darauf warten, gelebt zu werden. Sie helfen uns, besser mit schwierigen Situationen umzugehen und unsere Ziele zu erreichen. In diesem Vortrag behandeln wir gemeinsam eine Reihe hochaktueller Themen wie Stress und seine Bewältigung im Alltag, Aufbau von innerer Stärke, Selbstfürsorge und Achtsamkeit. Für alle, die sich selbst besser kennenlernen und von ihren Stärken profitieren möchten. *Kosten: 5 € (kostenlos mit der UltentalCard)*

9 1x1 des E-Bikes

Immer mehr Menschen sind heute mit dem E-Bike unterwegs. In diesem Basiskurs lernen sie das 1x1 des E-Bikes: das richtige Bremsen, Kurvenfahren und viele mehr. Gottfried Paris zeigt, wie man das Bike sicher und souverän beherrscht, damit das E-Biken zum Genuss wird. Anschließend begleitet Gottfried zu einer genussvollen E-Bike-Tour für jedermann. An der Talstation können bei Bedarf auch E-Bikes vorab ausgeliehen werden. *Kosten: 5 € (kostenlos mit der UltentalCard E-Bike nicht inbegriffen)*



6 Lisa Breitenberger ist Physiotherapeutin in der Facharztpraxis Dr. Markus Kleon und im Ultental.



7 Rita Tischler führt mit ihrem Mann das Gasthaus Bad Überwasser und hat die Passion für die Kraft des Wassers und der Natur für sich entdeckt.



8 Dr. Lisa Gamper ist freiberufliche Psychologin und Mentaltrainerin. In ihrem Buch „Die Kunst es leichtzunehmen“ räumt sie mit limitierenden Glaubenssätzen auf.



9 Der Ultner Gottfried (Gotti) Paris ist ausgebildeter Fahrradguide und Skilehrer und kennt die Ultner Berge von Kindesbeinen an.

 **Begrenzte Plätze!**
Anmeldung unter ultental.it erforderlich.