



MindfulMountainDays

Bergfrühling -
Primavera in montagna -
Mountain spring

May-June 2022
Speikboden & Klausberg

Der Ahrntaler Bergfrühling lädt ein zu achtsamen Streifzügen: durch innere wie äußere Landschaften bis hin zur sanften, nachhaltigen Entspannung. Am See, im Wald, am Berg und im Tal.

Sanftes In-die-Höhe-Gleiten, alle Sinne auf Empfang. Mitten in den Zillertalern auf über 2000 Metern kann aus lauer Frühlingsluft ein scharfer Hauch werden - umso größer die Erfrischung, das Erlebnis.

Der Ahrntaler Bergfrühling im Zeichen der Achtsamkeit.

In Mai und Juni ist die Benutzung der Ahrntaler Bergbahnen Speikboden und Klausberg kostenlos*:
energiesparend für Mensch und Natur



* Für alle Gäste, die in einem Mitgliedsbetrieb eines Tourismusvereins nächtigen.

— Sonntag, 29.05.2022

MONIKA ENGL | KNEIPP-GESUNDHEITSTRAINERIN

Frischebad im Bergsee: Spüre der Kälte Kraft

Welch ein Jauchzer! Blitzend klares Wasser des Klaussees treibt die Röte auf Ober-schenkel, Schultern und Wangen, während wir konzentriert und entspannt eintauchen ... und plötzlich statt Kälte energiereiche, vitalisierende Wärme uns umfängt ... Kaltwasseranwendungen stärken das Immunsystem: Sie haben Sebastian Kneipp von Lungentuberkulose geheilt. Beim Aufstieg zum See beleuchtet Monika Engl Regeln und Wirkung des Kaltwasserbades. Und dann tauchen wir gemeinsam ein - ins prickelnde Frischebad auf Quote 2162.

Treffpunkt: Talstation Klausberg, 9:00 Uhr

Dauer: ca. 5 Stunden

Mitzubringen: Winterwandausrüstung, Badesachen (evtl. bereits anziehen) trockene Unterwäsche, 2 Handtücher, wasserfeste Sandalen oder Neoprenschuhe, heißen Tee, Snack.

Für Personen mit Herz-Kreislauf-Problemen, mit akuten Erkältungen oder bei Unsicherheit Abklärung mit Hausarzt empfohlen. Ab 18 Jahre

— Donnerstag, 02.06., 09.06., 16.06., 23.06., 30.06.2022

SABRINA INNERHOFER | VITALTRAINERIN, WALDBADENTRAINERIN, DROGISTIN & YOGALEHRERIN

Wandere achtsam und öffne all deine Sinne

Achtsam wandern bedeutet aufmerksam die Steinchen und Wurzeln unter den Füßen spüren, das Ziepen des Bergpiepers hören, die Aromen der Bergstaudenfluren erraten, innehalten, bewusst atmen und entschleunigen. Sabrina Innerhofer weckt unsere Sinne, reizt unseren Geist, begleitet uns auf der Suche nach der erfüllenden Kraft der/unserer Natur.

Treffpunkt: Talstation Klausberg, 14:00 Uhr; oder Bergstation Klausberg, 14:15 Uhr

Dauer: ca. 3 Stunden

Mitzubringen: eine Sitzunterlage, Getränk und ev. ein kleines Handtuch.

— Pfingstsonntag, 05.06., Samstag, 18.06.2022

MICHAELA PIOK | TRAINERIN ERWACHSENENBILDUNG

Aufrecht durch den Tag - mit der Familie

Fröhlich, kraftvoll, selbstbewusst - eine Stunde voller Bewegung, Achtsamkeit, Natur: für Zwerge, für Sportmuffel, für Frischluftfanatiker, für Spätaufsteher, für Gemütlich-treter ... für alle.

Michaela Plok zeigt uns Haltung, Stehvermögen, und das Vertrauen, anderen die Führung zu überlassen. Mit Pilates-Übungen, die die Muskeln ins Gleichgewicht bringen, die Wirbelsäule sanft und nachhaltig bewegen, das Bäuchlein straffen. Mit tiefen Atemzügen, die uns mit Wohlbehagen erfüllen.

Treffpunkt: Talstation Klausberg, 9:15 Uhr

Mitzubringen: gutes Schuhwerk, Getränk, Snack, Sitzunterlage, geeignete Kleidung.



— Pfingstmontag, 06.06.2022

STEFAN BRAITO | NATURLEHRER UND AUTOR

Achtsames Atmen im alpinen Lebensraum

Die Luft, das magische Gasgemisch der Erdatmosphäre. Der Lebenshauch schlechthin. Stefan Braitto begleitet in die einfache und kraftvolle Welt des Atmens: die Berg-Luft als Verbündete - Übungen und Erfahrungsräume.

Treffpunkt: Treffpunkt: Talstation Speikboden, 9:15 Uhr

Dauer: ca. 3-4 Stunden

Mitzubringen: gutes Schuhwerk, Getränk, Snack, Sitzunterlage, geeignete Kleidung

— Mittwoch, 08.06., 15.06., 22.06., 29.06.2022

PETRA RÖCK, YOGALEHRERIN

Achtsamkeitswanderung mit Meditation am Bergsee

Frühmorgendlicher Höhenspaziergang auf der Suche nach Spuren zu uns selbst. Wohltuende Meditation als Brücke zu einer stabilen, soliden Verbindung mit der Natur.

Treffpunkt: Talstation Speikboden, 9:15 Uhr

Dauer: ca. 3-4 Stunden

Mitzubringen: gutes Schuhwerk, Getränk, Snack, Sitzunterlage, geeignete Kleidung

— Samstag, 11.06., 25.06.2022

STEFAN FAUSTER | HOTELIER, NATURFÜHRER

Waldbaden

Der Wald, ein hochkomplexes Ökosystem. Fichten, Kiefern, Lärchen reinigen die Waldluft und verströmen intensiv-würziges Aroma, reinigend für die Atemwege. Still, behutsam, neugierig treten wir ein in den tiefgrünen Nadelforst. Mit Rücksicht auf das pralle Leben, das uns - wenn auch lautlos - umgibt. Nun die Antennen hoch! Und schon geschieht Wunderliches mit uns ...

Stefan Fauster vermag den Zauber des Waldes für uns zu entschlüsseln, seine Heilwirkung für uns zu entfalten.

Treffpunkt 11.06.2022: Talstation Speikboden, 9:15 Uhr

Dauer: ca. 3-4 Stunden

Mitzubringen: gutes Schuhwerk, Getränk, Snack, Sitzunterlage, geeignete Kleidung

Treffpunkt 25.06.2022: Talstation Klausberg, 9:15 Uhr

Dauer: ca. 3-4 Stunden

Mitzubringen: gutes Schuhwerk, Getränk, Snack, Sitzunterlage, geeignete Kleidung



— Sonntag, 19.06.2022

MONIKA ENGL | KNEIPP-GESUNDHEITSTRAINERIN

Die Heilkraft der Alpen: Urlaub für die Gesundheit

Die Heilkraft der Alpen: „Wohlbefinden für Leib & Seele aus der Apotheke Natur“
Ein In-Erinnerung-Rufen, dass wir Teil der Natur sind und die Natur daher unsere größte Regenerationsquelle ist. Tipps und Hinweise zu erholsamen Anwendungen in der Natur wie Sonnen- und Luftbaden, sich erden mit Barfußgehen, dem Naturkonzept lauschen und dabei entspannen, Frischekick mit Wassertreten im Gebirgsbach, Langsamkeit und einfach das SEIN genießen...

Treffpunkt: Talstation Speikboden, 9:15 Uhr

Dauer: ca. 3-4 Stunden

Mitzubringen: gutes Schuhwerk, Getränk, Snack, Sitzunterlage, geeignete Kleidung

— Sonntag, 26.06.2022

Südtirol Jazzfestival Alto Adige

Konzert auf dem Speikboden. Ausgefallene Klangräume mit Jazzern internationalen Zuschnitts, die sich die Ehre geben. Das Festival ist bekannt für seine schrägen Locations und originellen Bands - willkommen also auf dem Speikboden. Zu einem besonderen Vergnügen. Zum ästhetisch intonierten Ausklang einer besonderen Bergfrühlings-Eventreihe.

Treffpunkt: Bergstation Speikboden

Mitzubringen: gutes Schuhwerk, Sitzunterlage, wettergerechte Kleidung

Freier Eintritt!

INFO: Die Gäste der Mitgliedsbetriebe der Tourismusvereine Sand in Taufers und Ahrntal können die kostenlose Berg- und Talfahrt in die Skigebiete Speikboden und Klausberg im Rahmen der Aktion „Bergbahnen inklusive“ nutzen. Für alle anderen TeilnehmerInnen gelten die Preise zuzüglich Bergbahnticket.

Alle Programme nur online reservierbar unter: shop.speikboden.it, jeweils innerhalb 17:00 Uhr des Vortags.

Info Telefon: Speikboden, +39 0474 678122

Preise: Erw. 20,00€, Kinder bis 12 J: 10,00€.

Bei Schlechtwetter Programmänderungen möglich.



shop.speikboden.it / www.skiworldahrntal.it / www.ahrntal.com

