

Terenten

Terento

KRONPLATZ
PLAN DE CORONES



Alpine Fit und Balance

KRAFT SAMMELN UND
ENTSPANNUNG GENIEßEN
IM SONNENDORF TERENTEN

13.05.-24.06.2017



ALPINE FIT UND BALANCE

Kraft sammeln und Entspannung genießen
im Sonnendorf Terenten

13.05.-24.06.2017



MIT DEN KRÄFTEN DER NATUR DIE EIGENE MITTE FINDEN

Die Batterien aufladen und das Wohlbefinden stärken: Südtirol Balance ist ein Angebot für alle, die im Frühling Kraft tanken wollen. Ausgewählte Erlebnisse mit Experten und die Aufbruchsstimmung der Natur geben ein gutes Gefühl im Urlaub. Konkrete Tipps inspirieren zu mehr Ausgeglichenheit in allen Lebenslagen.

Balance steht für Gleichgewicht und Ausgeglichenheit. Balance vereint Ruhe und Kraft, Erholung und Dynamik, Entspannung und Abenteuer, Gelassenheit und Engagement, Einklang und Tatendrang.

Finden Sie Ihre Balance am Berg oder im Wasser, auf gastronomischer Erkundungstour oder bei spannenden Wellness- und Körperbehandlungen. Im Mai und Juni bieten mehrere Unterkünfte besondere Balance-Initiativen an.

Lassen Sie sich inspirieren und buchen Sie Ihren Balance-Urlaub, um Körper und Geist in Einklang zu bringen und sich Gutes zu tun.

BALANCE ERLEBNIS 1

Experten-Vortrag: Work-Life-Balance, Modebegriff oder Lebensretter?

Jeden Montag

15., 22. & 29.05., 05., 12. & 19.06.2017

20.30 Uhr im Ratssaal der Gemeinde Terenten
Dauer ca. 1½ h

Der Begriff Work-Life-Balance steht für einen Zustand, in dem Arbeits- und Privatleben miteinander in Einklang stehen. Dieser Ausgleich gelingt den Menschen in ganz Europa aber immer schlechter. Wer die Arbeit im Kopf mit nach Hause oder gar mit in den Urlaub nimmt, der erholt sich nicht, was grobe Einbußen in der Arbeits- und Lebensqualität bedeutet.

Wohlfühlwirkung für Körper und Geist:

Die Auftaktveranstaltung am Montag hält für Sie wertvolle Tipps für einen entspannten Arbeits-, All- und Urlaubstag bereit und führt Sie in die nachfolgenden Balance-Erlebnisse in und mit der Natur ein.

Vortragender: Dr. Alexander Angerer

ist leitender Arzt des Dienstes für Komplementärmedizin in der Marienlinik in Bozen und führt eine Privatordination in Naturns.
www.angerer-komplementaermedizin.com

Teilnahme: kostenlos,
keine Anmeldung notwendig

BALANCE ERLEBNIS 2

Führung durch den Kräutergarten und die Latschenkieferbrennerei Bergila

Jeden Dienstag

16., 23. & 30.05., 06., 13. & 20.06.2017

10.00 Uhr im Kräutergarten Bergila in Issing/Pfalzen
Dauer ca. 1½ h

Erleben Sie hautnah die Destillation der ätherischen Öle in der hundertjährigen Latschenölbrennerei

von Bergila. Beleben Sie Ihre Füße in einem originalen Latschenkieferbad und genießen Sie dabei die wohlige Atmosphäre. Im Kräutergarten lassen Sie sich während einer kurzen Erklärung von den verschiedenen Farben und Düften inspirieren.

Wohlfühlwirkung für Körper und Geist:

Treten Sie ein in die komplette Harmonie und die Rhythmen der Natur eines biologischen Kräuteraanbaus. Wir geben Ihnen gerne ein paar Tipps für Ihren Kräutergarten zuhause.

Traditionsbetrieb: Wer in und mit der Natur arbeitet, entwickelt einen Sinn für Feinheiten.

Die Natur sehen, hören, fühlen, schmecken und riechen. Diese Sinne entfalten sich vor allem im Frühling wo die Lust auf Natur gestärkt wird. Kurbeln Sie Ihre Vitalität mit Frühlingkräutern neu an.
www.bergila.com

Teilnahme: kostenlos für die Gäste der Balance-Partnerbetriebe vor Ort; andernfalls 10,00 €

BALANCE ERLEBNIS 3

Die Kraft der Sonne - Sonnenaufgangswanderung mit der Alpenschule Pustertal

Jeden Mittwoch

17., 24. & 31.05., 07., 14. & 21.06.2017

Start wird bei Anmeldung bekannt gegeben.
Aufstieg ca. 2½ Stunden und 800 Höhenmeter

Aufbrechen in der Dunkelheit. Losgehen und mit jedem Schritt erleben, wie aus der Stille der Nacht ein neuer Tag geboren wird. Oben am Terner Jöchel (2405 m) angekommen wird man mit einem einmaligen 360-Grad-Panoramablick belohnt. Genießen Sie wie kraftvoll diese aufleuchtende Übergangszeit der Dämmerung in den neuen Tag ist.

Wohlfühlwirkung für Körper und Geist:

Dieser magische Moment, wo die Sonne den ersten leuchtenden Strahl auf die Berge verschenkt und Wiesen und Blumen, Almen und Wälder in einem

neuen Licht erstrahlen. Mit Dankbarkeit im Herzen den neuen Tag begrüßen.

Experte: Ihr Bergführer Karl Rauter freut sich bereits auf die gemeinsame Tour.
www.alpinschule.com

Teilnahme: kostenlos für die Gäste der Balance-Partnerbetriebe vor Ort; andernfalls 10,00 €

BALANCE ERLEBNIS 4

Einmal pure Lebensenergie tanken!

Jeden Donnerstag
18. & 25.05., 01., 08., 15. & 22.06.2017
10.00 Uhr beim Tourismusbüro Terenten
Dauer ca. 1½ h

Wie ein Garten will auch unsere Lebensenergie gepflegt werden. Wenn wir mit unserer Energie nicht Haushalten, wird unser Akku bald leer sein. Genauso wie wir täglich unser Handy aufladen ist es für uns Menschen wichtig, unseren Energie-Akku immer wieder und vor allem rechtzeitig aufzuladen.

Wohlfühlwirkung für Körper und Geist:

Atmen Sie die frische, reine Luft der Berge, bewegen Sie sich im Rhythmus der Natur. Speichern Sie Naturkraft und Sonnenenergie pur mit bewussten Atem- und Achtsamkeitsübungen sowie meditativen Bewegungen und einer Geh-Meditation. Sie kehren erholt und erfrischt - aufgetankt mit neuer Energie - zurück.

Expertin: Gesundheits- und Entspannungstrainerin Monika Engl. Das Leben selbst war und ist ihre größte Lehrmeisterin. Zu dieser Lebensschule gehören auch die 25 Jahre, die sie in der Erwachsenenbildung in den Bereichen Gesundheit und Bewusstsein tätig ist.
www.monikaengl.com

Teilnahme: kostenlos für die Gäste der Balance-Partnerbetriebe vor Ort; andernfalls 10,00 €

BALANCE ERLEBNIS 5

Kneippen für einen erholsamen Schlaf

Jeden Freitag
19. & 26.05., 02., 09., 16. & 23.06.2017
16.30 Uhr bei der Kneippanlage in Terenten
Dauer ca. 1½ h

Schlaf ist für uns Menschen enorm wichtig. Der Schlaf ist der Ausgleich zur körperlichen und geistigen Aktivität untertags. Während des Schlafes regenerieren sich Körper und Geist und unser Immunsystem kann aktiv werden. Wir werden alt bewährte und einfache Tipps für einen erholsamen Schlaf ausprobieren und kennenlernen.

Wohlfühlwirkung für Körper und Geist:

Beim Wassertreten spüren Sie wie die Durchblutung der Beine angeregt wird und abends durchgeführt einen erholsamen Schlaf fördert. Bei einer meditativen Atem- und Bewegungsübung spüren Sie wie der Geist zur Ruhe kommt. Was Heilkräuter, Ernährung und Bewegung sowie ein ausgeglichener Lebensstil für einen geruhsamen Schlaf tun können, erfahren Sie im Gespräch.

Expertin: Gesundheits- und Entspannungstrainerin Monika Engl. Das Leben selbst war und ist ihre größte Lehrmeisterin. Zu dieser Lebensschule gehören auch die 25 Jahre, die sie in der Erwachsenenbildung in den Bereichen Gesundheit und Bewusstsein tätig ist.
www.monikaengl.com

Teilnahme: kostenlos für die Gäste der Balance-Partnerbetriebe vor Ort; andernfalls 10,00 €

Für alle Balance-Initiativen ist eine **ANMELDUNG** innerhalb 17:00 Uhr des Vortages in ihrer Unterkunft oder im Tourismusbüro Terenten notwendig;
info@terenten.com
T +39 0472 546 140





DAS BESONDERE BALANCE-ERLEBNIS

Alpine Fit Check mittels Bioresonanz- und Meridiandiagnostik inklusive individuellem Therapieplan

**Freitag, den 02.06. und
Samstag, den 03.06.2017**

9.30 bis 12.00 Uhr und 14.00 bis 18.00 Uhr

Die Ursache jeder Krankheit ist auf einen gestörten Energiezyklus zurückzuführen. Ein Energiedefizit im Bereich der Meridiane führt zu organischen und zu psychischen Beschwerden. Sie erhalten auf völlig schmerzlose Weise ein ganzheitliches Bild über die Belastbarkeit, die Funktionstüchtigkeit und den energetischen Zustand ihres Körpers. Auf Grundlage des Ergebnisses und der ärztlichen Anamnese wird ein individueller Therapieplan erstellt.

Wohlfühlwirkung für Körper und Geist:

Die Bioresonanz- und Meridiandiagnostik bietet die Möglichkeit einer schnellen Befunderhebung, die die regulative Kapazität des menschlichen Körpers und den Gesundheitszustand von Organen, des Nervensystems und des Immunsystems bestimmt.

Mit einem speziellen Messstift wird der Hautleitwiderstand gemessen und in kurzer Zeit mögliche Ursachen von Störungen und Erkrankungen erkannt. Es folgt die Auswahl wirkungsvoller Behandlungsmöglichkeiten, die die Regulationsfähigkeit des Körpers verbessern und die Selbstheilungskräfte aktivieren.

Arzt: Dr. Alexander Angerer ist leitender Arzt des Dienstes für Komplementärmedizin in der Marienkl. in Bozen und führt eine Privatordination in Naturns.

www.angerer-komplementaermedizin.com

Kosten: 195,00 € pro Person

Anmeldung notwendig, T +39 0473 667 014



BALANCE-BETRIEBE

Bei uns setzt sich Ihre Reise zur eigenen Mitte fort.
Lassen Sie Ihren Alltag für einige Tage hinter sich
und freuen Sie sich auf ganz besondere Urlaubstage.



Falkensteiner Hotel Sonnenparadies ****

St.-Georgs-Straße 26

I-39030 Terenten

T +39 0472 546 266

sonnenparadies@falkensteiner.com

www.falkensteiner.com/sonnenparadies

Tauber's Bio-Vitalhotel ****

Pustertaler Straße 7

I-39030 St. Sigmund/Kiens

T +39 0474 569 500

info@taubers-vitalhotel.com

www.taubers-vitalhotel.com

Dolomitenblick alps boutique hotel ****S

Walderlanerstraße 6

I-39030 Terenten

T +39 0472 546 123

info@hotel-dolomitenblick.com

www.hotel-dolomitenblick.com

Hotel Waldrast ****S

Unterdorfstraße 4

I-39030 Terenten

T +39 0472 546 130

info@waldrast.it

www.waldrast.it

Naturhotel Edelweiss ***

Unterdorfstraße 6

I-39030 Terenten

T +39 0472 546 128

info@naturhotel-edelweiss.it

www.naturhotel-edelweiss.it

Hotel Panorama ***

Pustertaler Sonnenstraße 11

I-39030 Hofern/Kiens

T +39 0474 565 238

info@h-panorama.it

www.h-panorama.it

Hotel Tirolerhof ***

Pustertaler Sonnenstraße 5

I-39030 Terenten

T +39 0472 546 133

info@hotel-tirolerhof.bz.it

www.hotel-tirolerhof.bz.it

Pension Moarhof **

Margenerstraße 26

I-39030 Terenten

T +39 0472 546 145

info@moarhof-margen.it

www.moarhof-margen.it

U.a.B. Kuenhof ☼☼☼☼

Pichlern 3

I-39030 Terenten

T +39 0472 546 327

info@kuenhof.eu

www.kuenhof.eu



BALANCE- EMPFEHLUNGEN



Das Sonnendorf Terenten bietet vor allem auch im Frühjahr, wenn die Tage länger werden und der Schnee immer weiter zurück auf die Berggipfel gedrängt wird, tolle Wander- und Nordic-Walking-Touren. Auf den meisten Routen findet man schöne Almen mit Einkehrmöglichkeiten. Zum Verweilen und Ausruhen laden die Vitamin-D-Tankstellen (Sonnenliegen) ein. Besonders beliebt sind der Mühlenweg und die weitem bekannten Erdpyramiden. Die Sauerstofftankstelle beim Wasserfall und der Besinnungsweg St. Zeno gelten als „Geheimtipp“ für unsere Gäste. Vor allem bei unseren kleinen Gästen finden die Sagenwege viel Zuspruch.

Natursolarien

„Wende dein Gesicht der Sonne zu, dann lässt du die Schatten hinter dir!“ (Segenswunsch)

Die Helligkeit wirkt sich positiv auf das Gemüt aus. Um den Status der Sonne nochmals zu untermauern, wurden in Terenten sogenannte „Natursolarien“ errichtet, die ersten ihrer Art in Südtirol. Sie befinden sich an zwei unterschiedlichen Standorten in Terenten und bieten neben der Möglichkeit einer gesunden Vitamin-D-Therapie mit gleichzeitiger Entschleunigung des Alltags, einen herrlichen Panoramablick auf die Dolomiten.

Erdpyramiden & Mühlen

Die Wanderung führt vom Dorfplatz in Terenten in nördlicher Richtung (Mark. Mühlenweg) ins Terner Tal. Vorbei an den Erdpyramiden und der Jausestation Jennewein gelangt man zu den renovierten und teilweise bis zu 500 Jahre alten Mühlen. Hier mahlen und mahlen auch heute noch die Bauern ihr Korn unter der Kraft des Wassers zu feinem Mehl.

Jeden Montag ist eine Mühle von 10.00 bis 14.00 Uhr zur Besichtigung geöffnet.



Hexenstein und Astnerbergalm

Mystische Stätte in Terenten. Bei diesem sonderbaren Stein handelt es sich um einen Schalenstein. Nach Erzählungen der Alten hätten früher auf dem Stein Hexen mit dem Teufel getanzt und ihre Fußabdrücke hinterlassen. Alte Sennerleute behaupten, dass nicht nur Hexenversammlungen, sondern auch Trinkgelage stattgefunden hätten, und zwar wie es scheint, nachts und zur Zeit der Sommersonnenwende. Die unmittelbar neben dem Stein entspringende Wasserquelle bestärkt die Vermutung, dass dieser Stein mit dem Fruchtbarkeitskult in Verbindung gebracht werden kann.

Startpunkt: Terenten Zentrum oder Parkplatz Winnebachtal. Gehzeit ab Parkplatz Winnebachtal ca. 20 Minuten. Nach weiteren 15 Minuten Gehzeit erreicht man die bewirtschaftete Astnerbergalm.

Besinnungsweg nach St. Zeno

Der Weg zur Kirche St. Zeno ist eine einfache Wanderung entlang des Besinnungsweges der 7 Schmerzen Mariens: Von alters her gibt es in vielen Kulturen Wallfahrtswege zu jenen Orten, an denen das „Göttliche“ in besonderer Weise erfahren wird. Dazu gehört sicher auch die älteste Kirche von Terenten, St. Zeno in Pein. Sie wurde im Bereich einer prähistorischen Siedlung im 12. Jh. erbaut, um eine heidnische Kultstätte mit einer christlichen Kirche zu überbauen. Der Weg lädt vor allem zur Besinnung ein, denn er bezieht sich auf das Leiden Jesu und auf die Schmerzen Mariens. Die 40-minütige Wanderung startet direkt im Zentrum von Terenten.

Wasserfall, Tiefrastenhütte mit Tiefrastensee (2312 m)

Der Aufstieg von Terenten zur Tiefrastenhütte (bewirtschaftet) hat viele landschaftliche Höhepunkte zu bieten. Vorbei an einem Wasserfall und über urige Almwiesen betritt man eine für die Pfunderer Berge typische Landschaft. Im Frühjahr sind die Wiesen von Krokussen übersät und am Wasserfall kann reiner Sauerstoff getankt werden. Die Hütte selbst liegt an einem tiefblauen Bergsee.

Der Sage nach war vor langer Zeit anstelle des Tiefrastensees steiniges Gebiet, wo Zwerge im Bergwerk von Zwergenkönig Mute arbeiteten. Sie suchten im Bergwerk nach Kristallen und bekamen dafür gutes Geld. Die Zwerge wurden aber immer unzufriedener. Eines Tages fanden die Zwerge einen riesengroßen Edelstein, den sie behalten und selbst verkaufen wollten. Mute erfuhr davon und beschwor ein riesiges Unwetter herauf. Von den Bergen floss Wasser und die Zwerge waren verloren. Der Tiefrastensee ist bis heute geblieben, ebenso wie der Berg Mutenock.

Gehzeit ab Parkplatz Winnebachtal ca. 2½ h

Pertinger Alm und Terner Joch (2405 m)

Oberhalb von Terenten auf 1861 m Meereshöhe liegt die bewirtschaftete Pertinger Alm. Ab dem Parkplatz am Schneeberg ist die Alm in ca. 60 Gehminuten, auch kinderwagentauglich, zu erreichen. Oben angekommen öffnet sich ein herrlicher Ausblick auf die Bergwelt der Dolomiten. Für alle, die noch höher hinaus wollen, lohnt sich ein weiterer Anstieg zur Oberalm. Auch wenn diese nicht bewirtschaftet wird, ladet der ruhige und sonnige Platz zum Verweilen und Innehalten ein. Nicht weit davon, ist schon das erste Gipfelkreuz (2405 m). Die herrliche Sicht in die Täler des Pustertals belohnt auf jeden Fall den leichten Fußmarsch von ca. 50 Minuten.



TOURISMUSVEREIN TERENCE

St.-Georgs-Straße 1 / I-39030 Terenten

T +39 0472 546 140

info@terenten.com, www.terenten.com