

*Comunicato stampa n. 6 – aprile 2015*

**IN VALLE ISARCO, 1, 2, 3 E... RESET!  
COME RITROVARE SE STESSI, GRAZIE ALL'ARMONIA  
COMPLESSIVA DI UN TERRITORIO. AL VIA IL PROGETTO  
'BALANCE', FINO AI PRIMI DI LUGLIO.**

Spesso ci viene voglia di staccare la spina. O addirittura: di resettare e riorganizzare la nostra vita. Ma non c'è bisogno di arrivare a soluzioni radicali: la forza della montagna e della natura, la bellezza del paesaggio, l'armonia complessiva di un territorio, l'energia di certi siti speciali, contribuiscono già di per sé a riportarci verso il nostro equilibrio psicofisico ottimale e a 'riconnettere' anima e corpo. Come? Attraverso le energizzanti attività all'aria aperta, la scoperta dei sapori genuini di un territorio, la semplice contemplazione, la possibilità di 'respirare' lo spirito di un luogo. Soprattutto in **Valle Isarco**: qui nella 'Valle dei percorsi', crocevia di mondi e culture fra il Brennero e Bolzano, **si ritrova l'equilibrio** attraverso il movimento salutare per corpo e anima. E' il **Programma Balance** - 'Benessere di mille percorsi', che sarebbe del tutto riduttivo considerare una serie, per quanto ricca, di escursioni guidate. E' molto, molto di più: una proposta di esperienze calate nell'essenza del territorio, aiutati da esperti che quel territorio, la Valle Isarco, lo vivono ogni giorno con i loro mestieri e professioni. Fermarsi a pensare di fronte a una mistica chiesetta alpina, con lo sfondo delle guglie dolomitiche. Scoprire le qualità benefiche delle erbe selvatiche. Camminare a piedi nudi nelle acque fredde di un torrente di montagna. Sensazioni insolite, che ci sorprenderanno piacevolmente e ci aiuteranno a ritrovare noi stessi. Tutto questo è Balance, assieme a **consigli per uno stile di vita più salutare**, frutto della sapienza plurisecolare della gente locale, e a una mappa di **13 luoghi Balance**, cioè punti panoramici, siti storici e luoghi energetici particolari, più lontani dalla rotte turistiche abituali

**Sono disponibili una dozzina di pacchetti tematici Balance (soggiorno+ attività Balance e vari benefit inclusi) delle varie associazioni turistiche locali della Valle Isarco a prezzi convenienti: <http://offerte.valleisarco.com/> ; inoltre, circa 70 pacchetti a cura dei singoli alberghi, di diverse durate (da 2 a 7 giorni), dall'agriturismo nel maso (a partire da 80 euro per 2 giorni) fino all'hotel 4 stelle superiore, prenotabili online: <http://www.suedtirol.info/balance/it/valle-isarco/offerte>**

**Esperienze in montagna sulle tracce di Kneipp**

Camminare in montagna con un 'approccio Kneipp' è un'esperienza che davvero ti rimette in pace con il mondo e con il tuo corpo. Il **metodo Kneipp** infatti non è solo un 'bagno freddo', come i più pensano, ma un metodo complessivo basato sul potere salutare dell'acqua, unito a una sana alimentazione, al movimento, all'utilizzo di erbe medicinali e a una vita regolare. Ebbene, basta una camminata in montagna per avvicinarci a questo stile di vita. Si cammina scalzi nell'acqua fresca di un torrente, sui ciotoli, e poi si sente la nuda e tiepida terra sotto i piedi scalzi, lungo il percorso si imparano a riconoscere le erbe spontanee e si eseguono esercizi rilassanti all'aria aperta: questo tipo di escursione sulle tracce di Kneipp si svolge attorno alle Cascate di **Barbiano**, guidati dalle esperte di Kneipp Rosmarie Rabanser Gafriller, Elisabeth Sagmeister Prader. Appuntamento dal 7 maggio a fine giugno, ogni giovedì dalle 10 alle 13 (8 € a persona, per massimo 16 partecipanti, presso Associazione turistica Barbiano, T 0472 654 411, [info@barbian.it](mailto:info@barbian.it)) oppure lungo il rio Mareta a **Ridanna** con le esperte Monika Engl, Helena Graf dal 5 maggio fino al 30 giugno, ogni martedì dalle 10 alle 16 con partenza dalla zona sportiva di Stanghe (8 €, iscrizioni presso Associazione turistica Racines, T 0472 760 608, [info@ratschings.info](mailto:info@ratschings.info))

Sul tema Kneipp, la Valle Isarco ospita un importante appuntamento, IKAT 2015 - **Giornate internazionali Kneipp, il 4-6 giugno 2015** Info ed iscrizioni: Associazione Kneipp Alto Adige, T 340 819 17 19, [info@kneipp.it](mailto:info@kneipp.it)). La visione complessiva di colui che propose il metodo, il parroco e naturopata Sebastian Kneipp, viene approfondita e riproposta nella sua attualità: si terranno camminate guidate con esperti per scoprire tutti gli impianti Kneipp della Valle Isarco, sia naturali che artificiali, si ammira l'atmosfera del giardino delle erbe dell'Abbazia di Novacella e si degustano i grandi vini della cantina. Poi si terrà il 'rally Kneipp' in Piazza Duomo a Bressanone, una sorta di percorso didattico (adatto anche ai bambini) per avvicinare alla filosofia Kneipp. Da non perdere il curioso tentativo di record di effettuare il getto d'acqua Kneipp più lungo del mondo.

In sintonia con il tema 'Balance', da ricordare un altro importante evento in Valle Isarco **dal 21 al 23 maggio 2015** (al Forum di Bressanone e nel Centro Convegni Abbazia di Novacella, Info e iscrizioni: [www.thinkmoreabout.com](http://www.thinkmoreabout.com), [info@thinkmoreabout.com](mailto:info@thinkmoreabout.com)): **Le Giornate della sostenibilità- L'arte dell'equilibrio**. Una sorta di think tank (con il motto "Think more about") per sviluppare e mettere in movimento pensieri e nuove idee, per trovare soluzioni e ricette per una concreta sostenibilità del nostro stile di vita, con seminari e momenti di discussioni su temi economici, sociali e di sviluppo della personalità.

### **Camminare sotto le Dolomiti per la percezione del proprio 'io'**

Il paesaggio stupefacente – quello del gruppo delle **Odle** Dolomiti Patrimonio Mondiale Unesco – potrebbe quasi distrarre... ma è lo scenario ideale di un'escursione alla ricerca della più intima percezione del proprio corpo e della propria mente, utile anche nella vita di tutti i giorni per prendere coscienza davvero dei nostri bisogni più veri e rafforzare l'autostima. Durante la camminata l'esperto Stefan Maria Braito propone esercizi e rituali mirati alla **percezione di sé**. Al cospetto delle architetture di roccia della **Val di Funes** ci si ricarica di energia positiva

per affrontare in leggerezza la vita una volta a casa. Appuntamento tutto maggio e giugno, ogni giovedì dalle 14 alle 17 presso il centro visite Puez-Odle, Val di Funes (min. 1 partecipante, massimo 5, 49 € incluso dispensa informativa, iscrizioni: Scuola Leoni di Montagna - Berglöwenschule a Funes, T 0472 841 060, 348 045 12 11, [info@bergloewenschule.it](mailto:info@bergloewenschule.it) oppure all'Associazione turistica Funes, T 0472 840 180, [info@villnoess.info](mailto:info@villnoess.info)).

### **Respira profondamente**

Per il benessere è fondamentale anche saper respirare. Ecco allora la proposta di escursione con tecnica **"Respiro profondo"**, nell'area vacanze **Sci & malghe Rio Pusteria**, guidati dall'esperta Monika Erlacher. L'aria pura di montagna, il profumo di erbe fresche: respirare consapevolmente e profondamente per sentire la vita, trovare una fonte di forza e rilassamento. Anche nella quotidianità. Appuntamento dal 4 maggio a fine giugno, ogni lunedì dalle 10.00 per 4-5 ore (5 €, info Associazione turistica Maranza-Valles/Gitschberg-Jochtal, T 0472 886 048, [info@gitschberg-jochtal.com](mailto:info@gitschberg-jochtal.com)).

### **E ancora: escursioni a siti energetici preistorici; luoghi mistici meditativi...**

Si cammina verso siti preistorici attorno a **Laion**, fra Chiusa e la Val Gardena, per ritrovare il misticismo di questi luoghi particolari. Durante il percorso, composto da circa 5.000 passi, l'esperta Gerlinde Vikoler propone alcuni esercizi, un passo dopo l'altro, verso l'energia e il benessere fisico (dal 7 maggio a fine giugno, ogni giovedì dalle 9.30 alle 12, 8 €, Associazione turistica Laion, T 0471 655 633, [info@lajen.info](mailto:info@lajen.info)). Oppure, andiamo a scovare **luoghi mistici** ricchi di 'forza', noti da millenni alla gente della Valle Isarco, ma magari oggi un po' dimenticati: qui ci fermiamo, ci godiamo il momento, riordiniamo le idee, ci lasciamo ispirare dal misticismo, cogliamo la forza emanata. Per esempio a **Colle Isarco** in Val di Fleres lungo il **Sentiero Dolomieu** con l'esperto Bernhard Auckenthaler dal 7 maggio a fine giugno, ogni giovedì dalle 10 alle 16, 25 €, Associazione turistica Colle Isarco, T 0472 632 372, [info@gossensass.org](mailto:info@gossensass.org)) oppure alle **chiesette mistiche** vicino a Bressanone, a **Elvas**, come San Cirillo e Freienbühel con gli esperti Walter Kircher e Margareta Fuchs (varie date, poi ogni venerdì dalle 10 alle 16, 15 €, Associazione turistica Bressanone, T 0472 836 401, [info@brixen.org](mailto:info@brixen.org)).

### **E infine, la mappa dei luoghi 'Balance' visitabili tutto l'anno**

Vi sono anche luoghi Balance, che si possono visitare e raggiungere autonomamente tutto l'anno (quindi, oltre al programma di esperienze guidate tra maggio e giugno): il castagno monumentale di Lusenegg a Laion (definito il più grande d'Europa), il gruppo dolomitico delle Odle Patrimonio Mondiale Unesco, la 'eremitica' pensione Briol con il Santuario

delle Tre Chiese a Barbiano, il Convento di Sabiona a Chiusa, il castagneto Moar zu Viersch a Velturmo lungo il Sentiero del Castagno, la chiesetta Freienbuehel a Bressanone, l'Alpe di Luson, il giardino di Castel Rodengo, il biotopo Raiermoos a Rasa, Malga Fane sopra Valles, la sorgente Ferchwasser a Monte Cavallo sopra Vipiteno, la gola di Stanghe a Racines, e infine il 'cinema naturale' di Monte Gallina sopra Colle Isarco.

**INFORMAZIONI SUL PROGRAMMA ALTO ADIGE BALANCE –  
Il benessere di mille percorsi in Valle Isarco:**

[www.valleisarco.com/balance](http://www.valleisarco.com/balance)

**INFORMAZIONI SULL'AREA:**

**CONSORZIO TURISTICO VALLE ISARCO,**

**Bastioni Maggiori 26/a - 39042 Bressanone (BZ) tel. 0472802232**

**- fax 0472801315 [www.valleisarco.com](http://www.valleisarco.com) - [info@valleisarco.com](mailto:info@valleisarco.com) I**

*contatti per la stampa: Ufficio stampa per l'Italia: Studio di giornalismo Fabio Bottonelli, M. +39 3358032189,  
[info@studiobottonelli.it](mailto:info@studiobottonelli.it)*

Responsabile comunicazione Consorzio turistico Valle Isarco: Bettina Tschaffert, tel. 0472802232,  
[bettina.tschaffert@eisacktal.com](mailto:bettina.tschaffert@eisacktal.com)

FOTO DISPONIBILI A RICHIESTA, O SCARICABILI DA [www.valleisarco.com](http://www.valleisarco.com) (press area)