

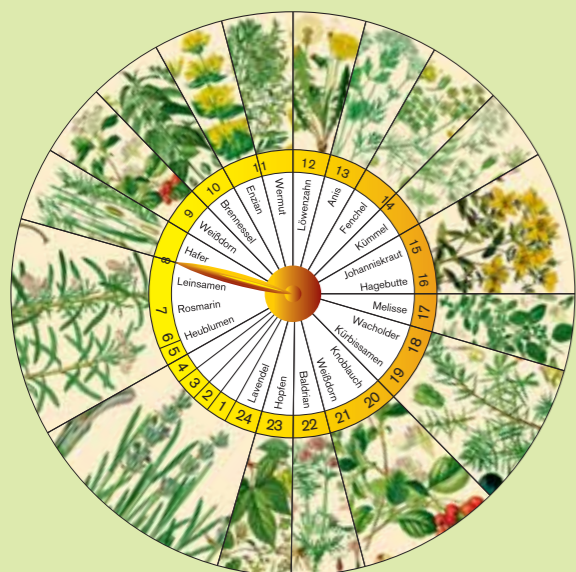


Gesundheits
W E G E
WEISSENBACH

K R Ä U T E R · K U R E N · K N E I P P

SENTIERI DELLA SALUTE RIO BIANCO

E R B E · C U R E · K N E I P P



Kräuter-Weg

Die Kräuterheilkunde

„Ich habe viele Jahre hindurch zum größten Teil mit Kräutern und weniger mit Wasser kuriert und dabei die schönsten Erfolge erzielt.“ Dieses Zitat von Kneipp zeigt den herausragenden und zentralen Stellenwert der Kräuter im 5 Säulen-Prinzip seiner Lehre. Diesem Gewicht wird auch im Konzept der „Gesundheitswege Weißenbach“ Rechnung getragen. Die Kräuter bilden das Fundament der heilsamen Wirkung. Auf diese Basis aufbauend kommen die durchdringenden Kräfte der Wassertherapie und die mobilisierende Kraft der Bewegung zum Tragen.

Attraktionen am Kräuter-Weg:

- Kräutergarten
 - Duftend blühende Magerwiesen am Waldrand
- Gehzeit:** ca. 2 Std. · mittelschwer · sonnseitig



Bewegungs-Weg

Bewegungstherapie

Bewegung hat ihren festen Platz in der Kneipp'schen Lehre: Das ideale Wechselspiel zwischen Leistung und Ausruhen stärkt Körper, Geist und Seele. Sebastian Kneipp hielt wenig von Hektik und Stress, da beides auf Kosten der Gesundheit geht, und empfahl daher maßvolle Bewegung.

Attraktionen am Bewegungs-Weg:

- Picknick-Kanzel und Aussichtspunkt über das Ahrntaler Bergpanorama
- Gehzeit:** ca. 3 Std. · mittelschwer · sonnseitig



Kneipp-Weg

Die Therapieformen des Wassers

Die Wassertherapie hilft, Krankheitsstoffe im Blut **aufzulösen**, das Aufgelöste **auszuscheiden**, das so gereinigte Blut wieder in die **richtige Zirkulation** zu bringen, den geschwächten Organismus zu **„stählen“** und **abzuhärten** und schließlich zu **neuer Tätigkeit anzuregen** und **Körperfunktionen zu kräftigen**.

Attraktionen am Kneipp-Weg:

- Kneipp-Tretanlage
 - Kinderspielplatz
 - Kneipp-Stiege im Wald
 - Wasserfall Naturaerosol
- Gehzeit:** ca. 2 Std. · leicht · schattseitig



Sentiero delle erbe

La fitoterapia

„Per molti anni ho curato in buona parte con le erbe e meno con l'acqua, ottenendo i risultati migliori.“ Questa affermazione di Kneipp evidenzia il ruolo eccezionale e cardine delle erbe nell'ambito dei cinque principi che costituiscono le colonne portanti della sua dottrina. Del particolare peso delle erbe si tiene conto anche nei criteri che ispirano i „Sentieri della salute di Rio Bianco“.

Impianti particolari:

- Giardino delle erbe
 - Passeggiata panoramica nella fioritura montana
- Durata percorso:** ca. 2 ore · medio · esposto al sole

Sentiero di attività fisica

La terapia del movimento

L'attività fisica occupa un posto fisso nella dottrina Kneipp: l'interazione ideale fra momenti di attività e di riposo rinforza infatti corpo, anima e spirito. Sebastian Kneipp aborrisce la frenesia e lo stress perchè dannosi per la salute, preferendo invece un'attività fisica moderata.

Impianti particolari:

- Punto panoramico di sosta
- Durata percorso:** ca. 3 ore · medio · esposto al sole

Sentiero Kneipp

Modalità di applicazione dell'acqua

L'uso dell'acqua in terapia (idroterapia) aiuta a **sciogliere** le sostanze dannose presenti nel sangue, a **eliminare** le sostanze tossiche così disciolte, **rimettere correttamente in circolazione** il sangue così depurato, **rinforzare e temprare** l'organismo indebolito e **stimolare infine all'attività rinforzando le funzioni dell'organismo**.

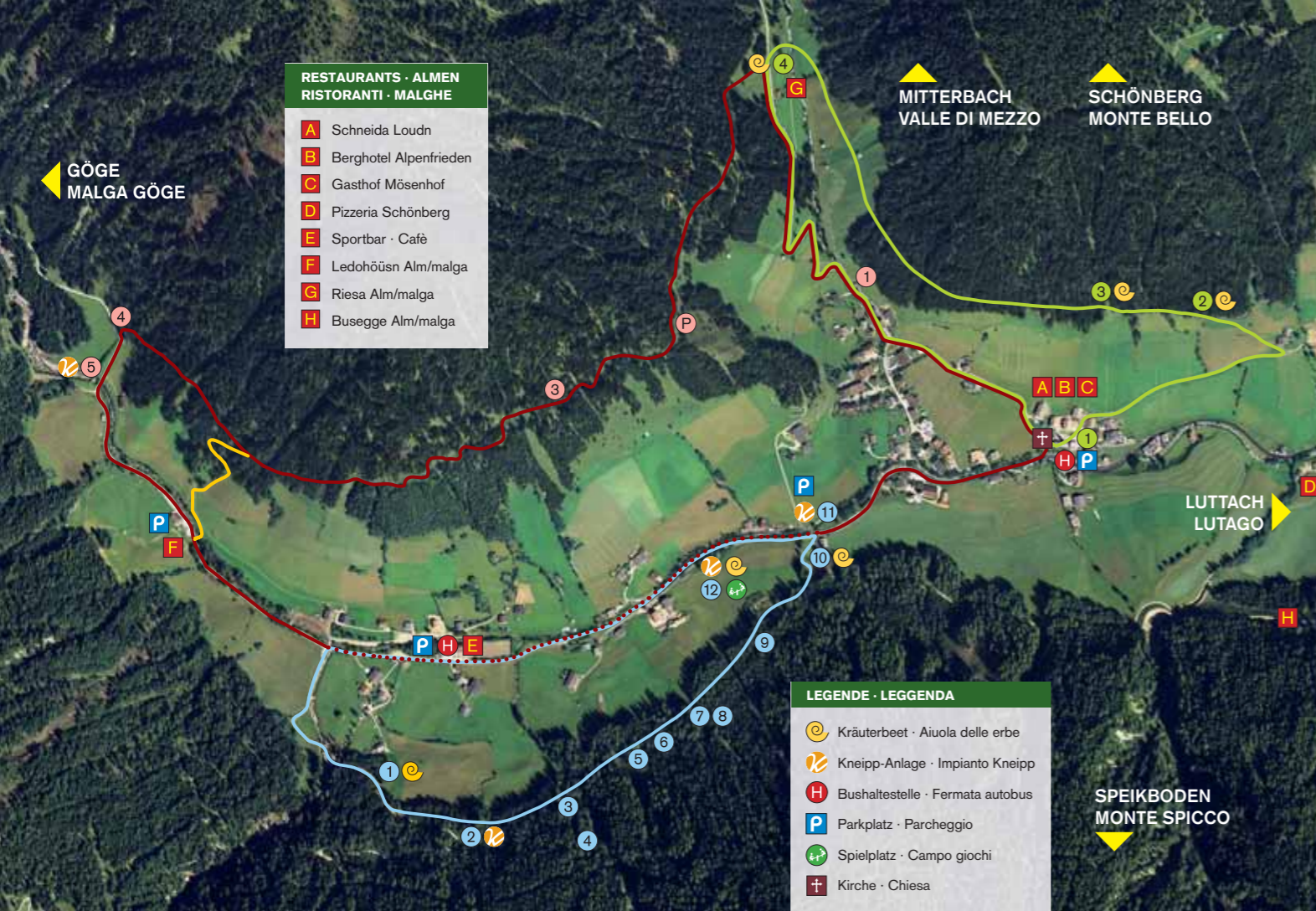
Impianti particolari:

- Vasca Kneipp
 - Parco giochi
 - Scala Kneipp nel bosco
 - Cascate (aerosol naturale)
- Durata percorso:** ca. 2 ore · facile · ombreggiato



Ausführliche Kneipp-Fachbrochure **kostenlos** im Geschäft „Schneida Loudn“ erhältlich.

Depliant informativo sulla metodica Kneipp da ritirare **gratuitamente** nel negozio „Schneida Loudn“.



Jeden Mittwoch geführte Wanderungen

vom 06.07. – 28.09. um 9.00 Uhr

mit Filomena Gruber auf den Gesundheitswegen. Anmeldung im Tourismusbüro Luttach, Tel. 0474 671 136. Weitere Informationen bei Filomena, Tel. +39 349 4039 412. Mindestteilnehmerzahl 5 Personen. Teilnahmegebühr 12,00 Euro.

Bergsommer Weißenbach

2. Sonntag im September

Kulinarik und Tradition entlang der Gesundheitswege Weißenbach.



- Kneipp-Weg · Sentiero Kneipp**
- ① Magen-Darmkräuter · Erbe gastro-intestinali
 - ② Kneippen im Wald · Terapia Kneipp nel bosco
 - ③ Naturaerosol · Aerosol naturale
 - ④ Biosysteme · Sistemi biologici
 - ⑤ Das Gold der Lärchen · L'oro dei larici
 - ⑥ Fülle der Wildnis · Abbondanza di vita selvaggia
 - ⑦ Kultur oder Natur? · Cultura o natura?
 - ⑧ Verdrängt und bedroht · Allontanati e minacciati
 - ⑨ Vögel des Waldes · Uccelli del bosco
 - ⑩ Verdauungskräuter · Erbe digestive
 - ⑪ Kneipp-Anlage · Camminare in acqua
 - ⑫ Leben an der Mauer · Vita presso il muro

- Kräuter-Weg · Sentiero delle erbe**
- ① Gelblüher · Piante a fiori gialli
 - ② Schmetterlinge · Farfalle
 - ③ Duftende Kräuter · Erbe aromatiche
 - ④ Kräutergarten · Giardino delle erbe

- Bewegungsweg · Sentiero di attività fisica**
- ① Leben am Bach · Vita al torrente
 - ② Picknick-Kanzel · Punto panoramico di sosta
 - ③ Reich beschenkt · Doni a non finire
 - ④ Im Reich der Königin · Al cospetto della regina
 - ⑤ Hochwasserschutz · Sistemazione bacini

— Haarer Steig · Sentiero Haarer

Die Gesundheitswege Weißenbach sind in das Gesamtkonzept der Ahrntaler Sonnenwege eingebunden.

I Sentieri della salute Rio Bianco fanno parte dei Sentieri del sole della Valle Aurina.



Ogni mercoledì escursioni guidate

dal 06.07. al 28.09. alle ore 9.00

con Filomena Gruber sui sentieri della salute. Prenotazione nel ufficio turistico a Lutago, Tel. 0474 671 136. Ulteriori informazioni presso Filomena, Tel. +39 349 4039 412. Numero minimo partecipanti 5 persone. Tassa di partecipazione 12,00 Euro.

Estate montana Rio Bianco

la seconda domenica in settembre

Culinario e tradizione lungo i sentieri della salute Rio Bianco.