

Südtirol Balance (04.04.-01.05.2016): 4 Initiativen und 16 Veranstaltungstermine in Meran

Mit vier Balance-Initiativen und sechzehn Veranstaltungsterminen beteiligt sich Meran am landesweiten Projekt „Südtirol Balance“ (organisiert von IDM Südtirol), das bis 1. Mai zahlreiche Angebote im Zeichen von Wohlbefinden, Gesundheit und Bewegung im Freien umfasst. Unter dem Motto „Entspannung im Grünen“ kann in Meran dabei insbesondere die belebende Wirkung des Frühjahrs auf Körper und Geist erlebt werden.

In Meran finden folgende Balance-Initiativen statt:

- *Frühlingserwachen der Sinne* (08.04./15.04./22.04./29.04.)
- *Balance mit der „Vintschger Typenlehre“ auf dem Tappeinerweg* (09.04./12.04./23.04./26.04.)
- *Kreativ und aktiv Entspannung erleben* (07.04./14.04./21.04./28.04.)
- *Atemtechnik im Grünen des Thermenparks* (06.04./13.04./20.04./27.04.)

Veranstalter der vier Balance-Initiativen ist die Kurverwaltung Meran.

• **Balance-Initiative 1: *Frühlingserwachen der Sinne***

Im Rahmen dieser Balance-Initiative überraschen die Gärten von Schloss Trauttmansdorff mit interaktiven Erlebnisstationen. Die Gärten stehen nach der Winterpause sinnbildlich für die belebende Wirkung des Frühjahrs. Wohin der Blick auch fällt, überall lassen sich in den Gartenlandschaften rund um Schloss Trauttmansdorff wundersame Details entdecken. Düfte ätherischer Essenzen, welche die Pflanzen im Frühjahr großzügig schenken, betören die Sinne der Teilnehmer. Kurzum: Ein entspannendes Erlebnis im Grünen, das unter der Leitung erfahrener Gartenführer auch viel Wissenswertes über die Gärten bietet.

Termine: freitags (08.04./15.04./22.04./29.04.), jeweils um 14.30 Uhr

Ort: Die Gärten von Schloss Trauttmansdorff

Treffpunkt: Besucherzentrum der Gärten von Schloss Trauttmansdorff (St.-Valentin-Straße 51A, Meran)

Leitung: Dr. Karin Kompatscher, Kuratorin der Gärten von Schloss Trauttmansdorff

Dauer: ca. 120 Minuten

Teilnahmegebühr pro Person: 19,50 €

Mindestalter: 18 Jahre

Hinweis: Die Teilnehmer können bereits ab 9.00 Uhr in die Gärten.

- **Balance-Initiative 2: *Balance mit der „Vintschger Typenlehre“ auf dem Tappeinerweg***

Im Rahmen einer gemütlichen Wanderung auf dem Tappeinerweg oberhalb Merans werden die Teilnehmer in die uralte „Vintschger Typenlehre“ eingewiesen. Einer Überlieferung aus dem alpinen Raum zufolge, werden die Menschen in folgende vier Typen unterteilt: Sonne, Sonnenfinsternis, Vollmond und Neumond. Diese Einteilung diene als Schlüssel zum Verständnis des eigenen Wesens und der eigenen Mitmenschen. In der „Vintschger Typenlehre“ wird jeder der vier Typen genau und differenziert beschrieben. Im Zuge dieser Balance-Initiative werden auch die Faktoren, die einen Menschen zusätzlich prägen und beeinflussen, thematisiert.

Termine: samstags (09.04. und 23.04.) bzw. dienstags (12.04. und 26.04.), jeweils um 14.30 Uhr

Ort: Tappeinerweg

Treffpunkt: vor der Kurverwaltung Meran (Freiheitsstraße 45)

Leitung: Astrid Schönweger, „Erbin“ der „Vintschger Typenlehre“ und freischaffende Kuratorin des Frauenmuseums Meran; Dr. Ulrich Gutweniger, Diplom-Psychologe

Dauer: ca. 3 Stunden

Teilnahmegebühr pro Person: 10,00 €

Mindestalter: 10 Jahre

- **Balance-Initiative 3: *Kreativ und aktiv Entspannung erleben***

Naturgärten sind Nischen für ein Leben im Einklang mit der Natur. Für vier Permakulturführungen öffnet ein privater Untermaiser Garten nun seine Tore: Im Rahmen der 3. Balance-Initiative werden Kräuter und Blüten gesammelt, ein frischer Saft und ein Brotaufstrich zubereitet; an einer offenen Feuerstelle werden Brötchen gebacken und gemeinsam gegessen. Diese Erfahrungen, und das erlernte Wissen, sollen die Teilnehmer dazu anregen, aus dem eigenen Garten ein kleines Paradies zu machen.

Termine: donnerstags (07.04./14.04./21.04./28.04.), jeweils um 14.30 Uhr

Ort: Garten am Pollingerweg 1a (Untermais, Meran)

Treffpunkt: am Garten

Leitung: Sabine Kofler, ausgebildete Fachkraft für Permakultur und Feng-Shui-Beraterin

Dauer: ca. 3 Stunden

Teilnahmegebühr pro Person: 16,00 €

Mindestalter: 8 Jahre

- **Balance-Initiative 4: *Atemtechnik im Grünen des Thermenparks***

Schauplatz dieser Balance-Initiative ist der weitläufige Park der Therme Meran mit seiner mediterranen Vegetation und zehn Pools. Auf verschiedene Entspannungs- und Aufwärmübungen folgt ein Ballspiel zur Auflockerung der Gruppe und 15 Minuten Meditation; danach ein weiterer Spaziergang, der schweigend gemacht wird. Zum Abschluss sollen die Teilnehmer mit geschlossenen Augen an etwas Positives denken.

Termine: mittwochs (06.04./13.04./20.04./27.04.), jeweils um 10.30 Uhr

Ort: Thermenpark

Treffpunkt: Eingangsbereich der Therme Meran (Thermenplatz 9)

Leitung: Giovanna Rossi, Diplom-Mentaltrainerin

Dauer: ca. 90 Minuten

Teilnahmegebühr pro Person: 20,00 €

Mindestalter: 12 Jahre

Kleidung: Erscheinen in Fitnessbekleidung erforderlich (keine Umkleidekabinen vorhanden)

Hinweis: Bei schlechtem Wetter wird die Balance-Initiative jeweils auf Donnerstag verschoben; bei schlechtem Wetter auch am Donnerstag, findet die Veranstaltung an diesem Tag im Fitnesscenter der Therme Meran statt.

Im Rahmen des Projekts „Südtirol Balance“ bieten folgende Meraner Beherbergungsbetriebe verschiedene Wellness-Pakete an:

- Park Hotel Mignon, Tel. 0473 230353, www.hotelmignon.com
- City Hotel Meran, Tel. 0473 492550, www.cityhotel-merano.it
- Hotel Therme Meran, Tel. 0473 259259, www.hotelthermemeran.it
- Hotel Adria, Tel. 0473 236610, www.hotel-adria.com
- Hotel Bavaria & Palma, Tel. 0473 236375, www.bavaria.it
- Hotel Sittnerhof, Tel. 0473 446331, www.sittnerhof.it
- Hotel Villa Freiheit, Tel. 0473 237342, www.freiheim.it
- Hotel Riedingerhof, Tel. 0473 233273, www.riedingerhof.com
- Pension Verdorfer, Tel. 0473 232492, www.hotel-verdorfer.it
- Hotel Residence Flora, Tel. 0473 448335, www.merano-flora.it
- Gartenresidence Zea Curtis, Tel. 0473 234046, www.hotelmerano-zeacurtis.com

Weitere Informationen & Anmeldung für die Meraner Balance-Initiativen:

Kurverwaltung Meran

Freiheitsstraße 45

Tel. 0473 272000

E-Mail: info@meran.eu

Internet: www.meran.eu

Weitere Informationen über „Südtirol Balance“: <http://balance.suedtirol.info/de>