



Ahrntal
Valle
Aurina

DE / IT



Reinluftgebiet Ahrntal

La valle dell'aria buona

JUNI 2024: ARIA PURA ATEMWOCHE

GIUGNO 2024: SETTIMANE DEL RESPIRO ARIA PURA

„Aria Pura“ Atemwochen im Juni

Erlebnisse zum Mitmachen. Exklusiv im Juni.

Erfahre die gute Luft des Ahrntales auf neue Weise.


Nahe Gipfel und Gletscher, bei Wasserfällen, im Berg, im Wald.

Settimane del respiro „Aria Pura“ a Giugno

Esperienze uniche pensate per voi. In esclusiva a giugno.

Vivete l'aria buona della Valle Aurina in posti particolari.

Verso le cime e i ghiacciai, vicino alle cascate, nella montagna, nel bosco.

 Reingluftgebiet
Zona di aria pura

 Wasserfälle
Cascate

 Seen
Laghi

 Kraftort
Luogo di potere

 Naturparkhäuser Rieserferner-Ahrn
Centri Visite del Parco Naturale
Vedrette di Ries-Aurina



Reingluftgebiet Ahrntal Platz zum Durchatmen

Einfach gut

Mit guter Luft ist es so wie mit vielen Dingen im Leben. Wir wissen sie erst zu schätzen, wenn wir sie nicht haben. Gute Luft ist ein Lebenselixier und im Ahrntal gibt es reichlich davon. So viel, dass sich das langgezogene Tal im **Naturpark Rieserferner Ahrn** Reingluftgebiet nennen darf.

Warum die Luft hier so gut ist? Das hängt mit der hochalpinen Lage zwischen 1000 und 3500 Metern und über 80 Dreitausendern zusammen, den bewaldeten Hängen und dem reichen Vorkommen an Wasser. **120 Trinkwasserquellen, 35 Bergseen, neun Wasserfälle:** Wenn es um Wasser geht, schöpft das Ahrntal wahrlich aus dem Vollen. Das Tal endet dort, wo sich der nördlichste Berg des Landes erhebt. **Durchzugsverkehr? Fehlanzeige.** Diese Landschaft voller Berge, Wälder, Almwiesen und Wasser schenkt reinste Luft. Versprochen.



Das Reingluftgebiet Ahrntal entdecken.
Scoprite la valle dell'aria buona.



La valle dell'aria buona Il luogo dei respiri profondi

Riempitevi i polmoni di aria buona

L'aria buona, come molte cose nella vita, l'apprezziamo solo quando non l'abbiamo. L'aria buona è un elisir di lunga vita e la Valle Aurina ne ha in abbondanza. Così tanta che la lunga valle del Parco naturale **Vedrette di Ries-Aurina** può vantarsi di essere un'area dall'aria salubre.

Perché qui l'aria è così buona? Il motivo risiede nella posizione di alta montagna, tra i 1000 e i 3500 metri, con oltre 80 cime di tremila metri, nei pendii boscosi e nell'abbondante disponibilità di acqua. **120 sorgenti di acqua potabile, 35 laghi alpini, 9 cascate:** se si tratta di acqua, la Valle Aurina ne ha davvero in abbondanza. La valle termina dove si erge la montagna più settentrionale di tutta l'Italia. **Il trambusto del traffico? Assolutamente inesistente.** Questo paesaggio ricco di montagne, foreste, alpeggi e acqua offre un'aria purissima. Promesso.



Die Erlebnisse der „Aria Pura“ Atemwochen Le esperienze delle settimane del respiro „Aria Pura“

JUNI/GIUNGO 2024



Geführte Kräuter-Tour, Schätze am Wegesrand
Escursione alle erbe guidata, tesori lungo il percorso
JETZT BUCHEN / PRENOTA ORA



Erlebe den Klimastollen, reinste Luft im Berg
Prova il Centro Climatico, aria purissima
JETZT BUCHEN / PRENOTA ORA



Waldbaden und gletschergespeiste Wasserfälle
Bagno nella foresta e cascate con acqua di ghiacciai
JETZT BUCHEN / PRENOTA ORA



Geheimtipp „Biotop Wieser Werfer“, einzigartige Natur
Posto segreto „biotopo Wieser Werfer“, natura magica
JETZT BUCHEN / PRENOTA ORA



Mountain Paradise Yoga
Yoga Einheiten mit Brunch - sessioni yoga con brunch
JETZT BUCHEN / PRENOTA ORA



INFO & ANMELDUNG / INFO & ISCRIZIONE



tickets.ahrntal.com



Luttach/Lutago: (+39) 0474 671136
MO-FR/LU-VE 09:00-12:00+15:00-18:00; SA/SA 09:00-12:00

Mit dem **GuestPass museumobil** nutzen Sie kostenlos alle öffentlichen Verkehrsmittel zum Startpunkt der Aria Pura Erlebnisse. Con il **GuestPass museumobil** utilizzate gratuitamente i mezzi pubblici, i quali vi portano al punto di partenza delle esperienze Aria Pura.





Geführte Kräutertour

Schätze am Wegesrand

Grüner Heinrich, Franzosenkraut, Gundelrebe. Frauenmantel, Schafgarbe, Schachtelhalm. Wer über die Wiesen des Ahrntals streift, begegnet wahren Kraftspendern, so groß ist die Vielfalt an Bergkräutern. Seit Jahrhunderten wissen die Menschen ihre Wirkung zu nutzen - auf dem Teller und als Medizin.

Wir begleiten Sie auf einer Reise zur versteckten Kraft der Kräuter.

Im Rahmen der Aria Pura Atemwochen werden drei Bergkräuter aus der Schatzkiste der Natur bei der Kräuterwanderung im Ahrntal genauer unter die Lupe genommen.

Escursione guidata alle erbe

Tesori lungo il percorso

Buon Enrico, galinsoga, edera terrestre. Alchemilla, achillea, equisetio. Se passeggiate attraverso i prati della Valle Aurina, vi imbatterete in vere e proprie fonti di energia, tanta è la varietà delle erbe di montagna. Per secoli, l'uomo ha saputo sfruttarne gli effetti: sul piatto e come medicina. **Vi accompagniamo in un viaggio alla scoperta del potere nascosto delle erbe.** Nell'ambito delle Settimane del respiro Aria Pura, durante l'escursione alle erbe in Valle Aurina, verranno esaminate più da vicino tre erbe di montagna provenienti dallo scrigno della natura.



Erlebe den Klimastollen

Reinste Luft im Berg

Kein Staub, keine Allergene, keine Pollen, kein Lärm: Fast einen Kilometer geht es mit der Grubenbahn in das stillgelegte Bergwerk von Prettau, mitten hinein in den Bauch des Berges. Wo früher die Knappen Erz schürften, schafft heute ein Klimastollen **Linderung bei Erkrankungen der Atemwege.** Hier liegt die relative Luftfeuchtigkeit bei 95 Prozent - das perfekte Mikroklima. Zwei Stunden pro Tag verbringen die Besucher:innen tief unter der Erde. **Asthma, Bronchitis und andere Krankheiten wie Long-Covid bessern sich merklich.** Mit jedem Meter Berg, den die Grubenbahn zurücklegt, bleibt unsere schnelllebige Welt ein Stückchen weit außen vor. Ganz ohne Handyempfang atmen auch jene durch, denen draußen manchmal alles zu viel wird.

Scopri il Centro Climatico

Aria purissima in montagna

Niente polvere, niente allergeni, niente pollini, niente rumore: il trenino della miniera vi porta per quasi un chilometro nella miniera dismessa di Predoi, proprio nel ventre della montagna. Dove un tempo i minatori estraevano i minerali preziosi, oggi il Centro Climatico **offre sollievo dalle malattie respiratorie.** Qui l'umidità relativa è del 95%: il microclima perfetto. I visitatori e le visitatrici trascorrono due ore al giorno nel sottosuolo. **Con il risultato che l'asma, la bronchite e altre malattie come il Long Covid migliorano sensibilmente.** Con ogni metro che il trenino della miniera si addentra nella montagna, il nostro mondo in rapida evoluzione si allontana. E dal momento che non c'è copertura per i telefoni cellulari, anche chi nella vita quotidiana è perennemente connesso, riesce finalmente a fare un bel respiro.



Video Rundgang im Klimastollen Prettau mit Dr. Vincenzo Di Spazio, beratender Arzt für Speläotherapie (Höhlentherapie) im Klimastollen Prettau

Video tour del Centro Climatico di Predoi con il Dottor Vincenzo Di Spazio, medico consulente per la speleoterapia (terapia in caverna) del Centro Climatico di Predoi





Waldbaden und gletschergespeiste Wasserfälle

Natürliche Medizin. Zu den Wurzeln.

Im Wald baden, ganz ohne Wasser? Nicht nur in Japan schwören die Menschen auf dieses intensive Erlebnis. **Studien belegen die Vorteile der Waldmedizin - der Blutdruck sinkt, Schmerzen nehmen ab, Stress wird gelindert.** Wir erleben das Waldbaden höchst intensiv, atmen den Duft von Moos und Holz, spazieren mit allen Sinnen an Bäumen vorbei, atmen die hervorragend reine Luft am tosenden Wasserfall, lauschen den Geräuschen der Natur. Willkommen heißt uns abschließend der Kraftort Hl. Geist in Kasern. Wir nehmen dich mit zur perfekten Auszeit - unter Bäumen.



Besuche den Kraftort Hl. Geist
Visita il luogo di potere „Santo Spirito“



Waldbaden und Erlebnis Wasserfall
Bagno nella foresta e esperienza cascata



Bagno nella foresta e cascate con acqua di ghiacciai

Medicina naturale. Tornare alle radici.

Fare il bagno nel bosco, senz'acqua? Non solo in Giappone le persone giurano su questa intensa esperienza. **Gli studi dimostrano i benefici del bagno nella foresta: la pressione sanguigna si abbassa, il dolore diminuisce, lo stress si allevia.** Sperimentiamo con tutti i sensi l'atmosfera del bosco, scopriamo il profumo di legno e muschio, respiriamo l'aria purissima della cascata, ascoltiamo i suoni della natura. Come meta finale ci accoglierà il luogo di potere Santo Spirito a Casere. Vi accompagniamo durante questa pausa perfetta dalla quotidianità: sotto gli alberi.



Geheimtipp im Ahrntal Biotop „Wieser Werfer“

Atemübungen unterm Gipfel

Gemütlich wandern wir gemeinsam zum Biotop „Wieser Werfer“, ein Hochmoor, wertvolles Habitat hoch über Kasern am hinteren Ende des Ahrntals, am Fuße des Rauchkofels. Oben angekommen, mäandert der Bergbach ruhig dahin, in der Ferne sind Kuhglocken zu hören. Gibt es einen schöneren Platz, um einfache Atemübungen zu erlernen und die Füße im kalten Bergwasser zu erfrischen? **In dieser friedvollen Umgebung nehmen wir uns bewusst Zeit, für unseren Atem.**

Etwa 15 bis 20 Atemzüge nehmen wir Menschen pro Minute. Wenn Sauerstoff in unseren Körper strömt, wird Energie freigegeben, ohne die unser Leben nicht möglich wäre. Ein faszinierender Vorgang, der sich mehr Aufmerksamkeit verdient, mit Atemübungen verstärkt wird und uns mehr Lebenskraft einhaucht.



Erlebnis Wanderung zum Biotop „Wieser Werfer“
Esperienza escursione verso il biotopo „Wieser Werfer“



Posto segreto in Valle Aurina biotopo „Wieser Werfer“

Respiri ai piedi delle cime

Respirare è sinonimo di vivere. Insieme camminiamo verso il biotopo „Wieser Werfer“, una torbiera alta, habitat preziosissimo sopra Casere, all'estremità della Valle Aurina, ai piedi del Monte Fumo. Una volta arrivati su, il ruscello di montagna si snoda silenziosamente, mentre in lontananza risuonano i campanacci delle mucche. Esiste un luogo più incantevole per imparare semplici esercizi di respiro e, in seguito, anche per immergere i piedi nella rinfrescante acqua di montagna? **In questo ambiente pacifico ci concentriamo consapevolmente sul respiro.**

Noi esseri umani facciamo circa 15-20 respiri al minuto. Quando l'ossigeno entra nel nostro corpo, si libera l'energia senza la quale la nostra vita non sarebbe possibile. Un processo affascinante che merita maggiore attenzione, verrà rinforzato con esercizi e ci regalerà forza vitale.



Atmen: aber richtig

Es ist wissenschaftlich erwiesen: Atemübungen können die Konzentration fördern, zu mehr innerer Ruhe beitragen, die Gehirnleistung steigern und die Vitalität befeuern – kurzum unser Wohlbefinden beeinflussen. Dabei kommt es auf eine gute Zwerchfellatmung an.

Ein kleines Atemtraining

Atem beobachten

Ziele: gezielte Wahrnehmung des Atmens im Bauchraum, Unterstützung der Zwerchfellatmung, ruhig werden

- entspannt liegen, sitzen oder stehen
- Hände liegen auf dem Bauch
- ruhig einatmen (Bauchdecke hebt sich) und ausatmen (Bauchdecke senkt sich)
- Atempause
- 10 x wiederholen

Respirare, ma in modo corretto

È stato scientificamente provato che gli esercizi di respirazione possono favorire la concentrazione, contribuire a una maggiore pace interiore, aumentare la potenza cerebrale e accendere la vitalità - in breve, influenzare il nostro benessere. La chiave è una buona respirazione diaframmatica.

Un po' di allenamento alla respirazione

Osservare il respiro

Obiettivi: percezione mirata della respirazione nell'addome, sostegno della respirazione diaframmatica, acquisizione della calma

- sdraiati, seduti o in piedi in posizione rilassata
- mani appoggiate sull'addome
- inspirare con calma (la parete addominale si alza) ed espirare (la parete addominale si abbassa)
- pausa
- ripetere 10 volte

Atem-Rhythmus

Ziele: bewusste und einfache Atemübung, Stressabbau

- entspannt sitzen
- bewusst entspannen, Schultern fallen lassen, Gesicht und Kiefer entspannen
- tief einatmen und bis vier zählen
- Atempause
- tief ausatmen und bis acht zählen
- Atempause
- 10 x wiederholen

Ritmo respiratorio

Obiettivo: esercizio di respirazione consapevole e semplice, riduzione dello stress

- sedersi in posizione rilassata
- rilassarsi in modo consapevole, abbassare le spalle, rilassare il viso e la mascella
- inspirare profondamente e contare fino a quattro
- pausa
- espirare profondamente e contare fino a otto
- pausa
- ripetere 10 volte

„Sich des Atems bewusst zu werden, ist eine Möglichkeit, im gegenwärtigen Augenblick anzukommen.“

“Diventare consapevoli del respiro è un modo per arrivare al momento presente.”

Thich Nhat Hanh

