

Alto Adige Balance 2018

13.05.2018 - 16.06.2018

Sulle tracce della primavera: oltre i monti, di valle in valle

Periodo	Ogni martedì dal 15/05 al 12/06/2018 Dalle ore 9.00 alle ore 16.00
----------------	------------------------------------------------------------------------------

Titolo	Sulle tracce della primavera: oltre i monti, di valle in valle
Descrizione	Esplorate assieme al giovane alpinista e guida alpina Simon Gietl, le più belle escursioni primaverili: circondati da prati fioriti e aria pura di montagna in mezzo a natura incontaminata. Lasciate che lo stupendo panorama montano con vista sulle maestose Dolomiti e il paesaggio primaverile rigenerino il Vostro spirito. La gita Vi riserverà ulteriori sorprese: contemporaneamente Simon Gietl Vi racconterà delle sue avventure e esperienze in montagna vissute in passato. Per finire, nelle malghe attraversate Vi aspettano prelibatezze locali fatte in casa, che nel sole mite di montagna raggiungono l'apice del gusto e del sapore.
Esperti	Simon Gietl è un alpinista, scalatore estremo e guida alpina certificata e vanta numerose prime ascensioni e spedizioni in tutto il mondo.
Periodo/giorno/ora	Ogni martedì dal 15/05 al 12/06/2018 Dalle ore 9.00 alle ore 16.00
Luogo dell'evento	Val Casies – Monguelfo – Tesido
Punto d'incontro	Sarà comunicato al momento della prenotazione
Quota di partecipazione	€ 25,00 a persona € 5,00 per gli ospiti degli alloggi partner Alto Adige Balance
Prenotazione e info	Associazione Turistica Val Casies – Monguelfo – Tesido +39 0474 978 436; info@gsieser-tal.com Prenotazione entro le ore 17.00 del giorno precedente

Tonicare corpo e anima: la benefica energia del bosco e dell'acqua

Periodo	Ogni mercoledì dal 16/05 al 13/06/2018 Dalle ore 11.00 alle ore 13.00
----------------	---------------------------------------------------------------------------------

Titolo	Tonicare corpo e anima: la benefica energia del bosco e dell'acqua
Descrizione	Durante questa visita all'impianto naturale Kneipp situato all'interno dell'idilliaco parco Schneider Waldile, l'istruttrice certificata Kneipp Roswitha Rainer Vi illustrerà i cinque principi alla base della terapia ideata da Sebastian Kneipp e, sotto il sole primaverile, Vi spiegherà cosa potete fare per favorire il Vostro benessere personale e il mantenimento della Vostra salute. Non potrà quindi mancare un pediluvio che infonde grande vitalità in grado di scacciare qualunque affaticamento. Tutto il processo naturale ideato da Sebastian Kneipp offre numerose possibilità di ripristinare l'armonia tra corpo, spirito e anima. Al termine della gita potrete rifocillarvi con un gustoso pane al farro prodotto dal panificio della Val Casies da accompagnare alle creme alle erbe selvatiche di produzione casalinga.
Esperti	Roswitha Rainer è un'istruttrice Kneipp certificata e consulente nel campo della salute (IHK) specializzata anche nel campo della produzione di cosmetici e creme con ingredienti naturali.
Periodo/giorno/ora	Ogni mercoledì dal 16/05 al 13/06/2018 Dalle ore 11.00 alle ore 13.00
Luogo dell'evento	Val Casies/Colle
Punto d'incontro	Edificio dei Vigili del Fuoco a Planca di Sotto
Quota di partecipazione	€ 10,00 a persona € 5,00 per gli ospiti degli alloggi partner Alto Adige Balance
Prenotazione e info	Associazione Turistica Val Casies – Monguelfo – Tesido +39 0474 978 436; info@gsieser-tal.com Prenotazione entro le ore 17.00 del giorno precedente

Come vivono i buoi di montagna: escursione culinaria di primavera attraverso i prati più rigogliosi

Periodo	Ogni giovedì dal 17/05 al 14/06/2018 Dalle ore 9.30 alle ore 16.00
----------------	------------------------------------------------------------------------------

Titolo	Come vivono i buoi di montagna: escursione culinaria di primavera attraverso i prati più rigogliosi
Descrizione	La nostra guida escursionistica Andreas Vi accompagnerà in questa escursione attraverso la natura che si risveglia fino a raggiungere la malga Kradorfer Alm al fondovalle della Val Casies. Durante il tragitto Vi fornirà curiosità relative al tradizionale allevamento dei bovini, dell'alpicoltura e della quotidianità contadina. Non è infatti un caso che la carne dei bovini della Val Casies sia tanto pregiata: Già in primavera quando i prati fertili della vallata sono in fiore e ricchi di erbe di montagna come denti di leone, acetose, trifogli e cinquefoglie i bovini della Val Casies vengono portati a pascolare. Oltre a godere la pura aria di montagna, lo Chef stellato Herbert Hintner Vi vizia con prelibatezze contente la carne di bovino. Con creazioni culinarie regionali, realizzate a base di prodotti locali e raffinate erbe primaverili, passate deliziosi momenti che rafforzeranno il Vostro spirito.
Esperti	<p>Lo Chef stellato Herbert Hintner, nato nell'anno 1957 nella Val Casies, insieme alla moglie Margot Rabensteiner, gestisce il rinomato ristorante "Zur Rose" ad Appiano. La sua cucina tipica - creativa – innovativa è stata concessa con una stella Michelin. Herbert Hintner è riuscito grazie alle sue capacità ad ottenere riconoscimenti in guide rinomate di famosi ristoranti nazionali e internazionali.</p> <p>Andreas Reier – guida escursionistica certificata. L'esperta per escursioni in quota, proveniente dalla Val Casies, ha trasformato il suo hobby nella sua professione. Andreas si sente a suo agio nella natura e lo trasmette anche agli ospiti. Conosce una storia per ogni pietra che attraversa ed ogni sentiero che percorre, le montagne sono la sua passione.</p>
Periodo/giorno/ora	Ogni giovedì dal 17/05 al 14/06/2018 Dalle ore 9.30 alle ore 16.00
Luogo dell'evento	Val Casies/S. Maddalena
Punto d'incontro	Sarà comunicato al momento della prenotazione
Quota di partecipazione	€ 35,00 a persona € 5,00 per gli ospiti degli alloggi partner Alto Adige Balance Ai prezzi indicati l'escursione ed il pranzo sono inclusi, le bevande sono escluse.
Prenotazione e info	Associazione Turistica Val Casies – Monguelfo – Tesido +39 0474 978 436; info@gsieser-tal.com Prenotazione entro le ore 17.00 del giorno precedente

La cucina della mamma al castello: tutto il gusto dei vecchi tempi

Periodo	Ogni venerdì dal 18/05 al 15/06/2018 Dalle 10.00 alle ore 14.00
----------------	---------------------------------------------------------------------------

Titolo	La cucina della mamma al castello: tutto il gusto dei vecchi tempi
Descrizione	Questa piacevole escursione Vi condurrà, respirando l'aria fresca di montagna e osservando il torrente della Valle di Casies, percorrendo per alcuni tratti l'omonimo sentiero, allo stupendo Castel Welsperg. La visita guidata Vi farà immergere nell'atmosfera magica e storica del castello e le contadine Vi faranno vivere l'esperienza di come si preparano le pietanze storiche. Nel giardino del castello, dove una fontana zampilla purissima acqua di sorgente, il profumo dei fiori Vi accompagnerà in un vero e proprio viaggio nel tempo. Le contadine della Val Casies Vi vizeranno con specialità regionali: pietanze semplici e storiche della cultura contadina dalla "cucina della mamma", che hanno un sapore naturale e danno senso di benessere al corpo ed allo spirito.
Esperti	L'attività delle contadine della Val Casies è la vera garanzia della conservazione delle antiche ricette e pietanze locali. Le ricette sono state tramandate di generazione in generazione e promettono sorprese culinarie di origine regionale.
Periodo/giorno/ora	Ogni venerdì dal 18/05 al 15/06/2018 Dalle 10.00 alle ore 14.00
Luogo dell'evento	Monguelfo
Punto d'incontro	Ufficio turistico Monguelfo
Quota di partecipazione	€ 20,00 a persona € 5,00 per gli ospiti degli alloggi partner Alto Adige Balance Ai prezzi indicati è incluso l'escursione, il pranzo e la visita guidata al castello.
Prenotazione e info	Associazione Turistica Val Casies – Monguelfo – Tesido +39 0474 978 436; info@gsieser-tal.com Prenotazione entro le ore 17.00 del giorno precedente