



**Ahrntal
Valle
Aurina**

DE / IT



**Durchatmen hoch oben.
Hinaus. Hinauf. Herunterkommen.**

**Respirare a pieni polmoni.
All'aria aperta. Verso le cime.**






**ENTSPANNT URLAUBEN IM TAL DER GUTEN LUFT
VACANZE RILASSANTI NELLA VALLE DALL'ARIA BUONA
JUNI / GIUGNO**



Ahrntal - Valle Aurina

Home of Mountains & Pure Air

Ahrntal – wo die gute Luft zuhause ist
 Valle Aurina – dove l'aria buona è di casa

-  Reinluftgebiet
Zona di aria pura
-  Wasserfälle
Cascate
-  Seen
Laghi
-  Kraftort
Luogo di potere
-  Naturparkhäuser Rieserferner-Ahrn
Centri Visite del Parco Naturale
Vedrette di Ries-Aurina





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 Reinluftgebiet 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.

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.



Verschaffen Sie sich Luft

Atmen als Lebenskraft

Einatmen, ausatmen.

Einatmen, ausatmen.

Wir alle nehmen täglich etwa 20.000 Atemzüge. Mit dem Atem steuern wir unsere Körperfunktionen und verändern unsere Emotionen. Atmen ist ein essentieller Bestandteil unseres Befindens, nur denken wir kaum darüber nach. Doch was wäre, wenn wir den Atem als Lebenskraft besser nutzen würden?

Eine Woche den Atem in den Mittelpunkt stellen – mit der Aria Pura Atemwoche im Reinluftgebiet Ahrntal. Mit Expert:innen und Trainer:innen lernen Sie ganz bewusst die Kraft ihres Atems und Entspannungstechniken kennen und nehmen Sie als Werkzeug in Ihrem Gepäck mit nach Hause zurück.

L'aria che vi serve

Il respiro come forza vitale

Inspirare, espirare.

Inspirare, espirare.

Tutti noi facciamo circa 20.000 respiri al giorno. Attraverso il respiro controlliamo le nostre funzioni corporee e modifichiamo le nostre emozioni. La respirazione è una parte essenziale del nostro benessere, ma non ci pensiamo quasi mai. E se utilizzassimo meglio il respiro come forza vitale?

Concentrarsi sul respiro per una settimana - con la "Settimana del respiro Aria Pura" in Valle Aurina. Insieme a esperti e formatori imparerete a conoscere consapevolmente il potere del respiro e tecniche di rilassamento e li porterete a casa come strumenti nel vostro bagaglio.



Alle Infos & Events auf einer digitalen Plattform.

Tutte le info e gli eventi su una piattaforma digitale.

ahrntal.guestnet.info



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. Drei von ihnen werden wir dabei ganz intensiv kennenlernen. Im Rahmen der Aria Pura Atemwoche werden drei Bergkräuter aus der Schatzkiste der Natur bei der Kräuterwanderung im Ahrntal genauer unter die Lupe genommen.

Dürfen wir vorstellen? Diese drei Kräuter haben eine besondere Wirkung auf die Atemwege.

Spitzwegerich – der Unauffällige

Seine Erscheinung ist weniger auffallend als der Name selbst. Wer an Wegen und Wiesen entlangwandert, kann die Heilpflanzen mit den langen schmalen Blättern schon mal übersehen. Klarer Fall von unterschätzt: Als Mittel gegen Husten und zur Wundheilung ist Spitzwegerich seit jeher bewährt.

Tesori lungo il percorso

Buon Enrico, galinsoga, edera terrestre. Alchemilla, achillea, equiseti. Se passeggiate attraverso i prati della Valle Aurina, vi imatterete in vere e proprie fonti di energia, tanta è la varietà delle erbe di montagna. Per secoli, l'uomo ha saputo sfruttare gli effetti: sul piatto e come medicina. Vi accompagniamo in un viaggio alla scoperta del potere nascosto delle erbe. Conosceremo tre di queste in modo approfondito. Nell'ambito della Settimana 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.

Scelte per voi. Queste tre erbe hanno un effetto speciale sulle vie respiratorie.

Piantaggine – la poco appariscente

Il suo aspetto è più discreto del suo nome. Se si cammina lungo sentieri e prati, è facile non accorgersi nemmeno di questa pianta officinale dalle foglie lunghe e strette. Un chiaro caso di sottovalutazione: la piantaggine viene utilizzata fin dall'Antichità come rimedio per la tosse e per la guarigione di ferite.

Isländisches Moos – die Lindernde

Eigentlich handelt es sich bei der niedrig wachsenden Pflanze, die schon im 17. Jahrhundert in Island als Volksmedizin verwendet wurde, um eine Flechte. Die Pflanze enthält Schleimstoffe – eine Wohltat bei Reizhusten und entzündeten Atemwegen. Auch der gereizte Verdauungsapparat profitiert von den Inhaltsstoffen des Isländisch Moos.

Thymian – der Ausdauernde

Er ist ein ziemlicher Alleskönner. Speisen gibt Thymian mediterranen Geschmack, als Heilpflanze lindert er Husten und wirkt antiseptisch. Sein Duft ist würzig, seine Pflanze beständig. Bis der erste Schnee fällt, kann man ihn ernten und im Frühjahr erwacht er aus dem Winterschlaf. Besonders hübsch: die zartrosa Blüten, die ihn im Sommer schmücken.

Lichene islandico – il lenitivo

Questa pianta a bassa crescita, utilizzata nella medicina popolare in Islanda già nel XVII secolo, è in realtà un lichene. La pianta contiene mucillagini, un toccasana per la tosse secca e le vie respiratorie infiammate. Gli ingredienti del lichene islandico portano beneficio anche in caso di apparato digerente irritato.

Timo – il persistente

È un'erba tutt'fare. Il timo conferisce ai cibi un sapore mediterraneo, come pianta medicinale calma la tosse e ha un effetto antiseptico. Il suo profumo è speziato, la sua pianta è perenne. Può essere raccolto fino all'arrivo della prima neve e in primavera si risveglia dal letargo. I delicati fiori rosa, che lo adornano in estate, sono particolarmente incantevoli.



JETZT BUCHEN / PRENOTA ORA

**Geführte Kräuter-Tour /
Escursione guidata alla scoperta
delle erbe medicinali**



Und jetzt: bewusst atmen!

Millionen kleine Wasserpartikel wirbeln durch die Luft. Die Zeit scheint einen Moment still zu stehen. Wer schon einmal neben einem Wasserfall gestanden ist, kennt das erfrischende Gefühl. Der beste Platz, um Atemübungen zu machen, dieses Elixier tief in sich aufzunehmen und die Gedanken ziehen zu lassen. Möglichkeit dazu gibt es im Ahrntal genug. Neun Wasserfälle gibt es in der Gegend. Die meisten von ihnen werden von Gletschern gespeist. Hier kommt das Gute sprichwörtlich von oben.

E adesso: respirate consapevolmente!

Milioni di piccole particelle d'acqua turbinano nell'aria. Il tempo sembra essersi fermato per un attimo. Chiunque si sia trovato accanto a una cascata, conosce la sensazione di refrigerio che si prova. È il luogo migliore per fare esercizi di respirazione, per assorbire profondamente questo elisir e lasciare che i pensieri vaghino. In Valle Aurina ci sono innumerevoli opportunità per farlo. In questa zona ci sono ben nove cascate. La maggior parte di queste nasce dai ghiacciai. Qui il buono viene letteralmente dall'alto.



Atmen am Wasserfall
Respirare alla cascata



JETZT BUCHEN / PRENOTA ORA

Geführte Wasserfallwanderung mit
Iontherapie / Escursione guidata
con terapia ionica alla cascata





Tiefenentspannt

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 verbessern 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.

Profondo relax

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.



JETZT BUCHEN / PRENOTA ORA

Aufenthalt im Klimastollen Prettau /
Permanenza nel Centro Climatico
di Predoi



Im Klimastollen durchatmen – bei welchen Krankheitsbildern wirkt die so genannte Speläotherapie?

„Sowohl bei akuten obstruktiven Atemwegserkrankungen wie Asthma bronchiale als auch bei chronischen obstruktiven Lungenerkrankungen wie chronischer Bronchitis und beim Lungenemphysem. Obstruktiv heißt, dass die Atemwege verengt sind. Ähnliche Auslösemechanismen wie das Asthma bronchiale haben auch die so genannten atopischen Erkrankungen wie Neurodermitis und Heuschnupfen. Dann sind das allergische Asthma bronchiale zu nennen, das infektiöse Asthma bronchiale und schließlich einige postinfektiöse Symptome wie sie z.B. beim Keuchhusten auftreten.“

Prof. Dr. Peter Deetjen, emeritierter Professor für Physiologie und Balneologie (Bäderheilkunde) aus Innsbruck

Respirare profondamente nel Centro Climatico: per quali malattie funziona la cosiddetta speleoterapia?

“Sia nelle malattie polmonari ostruttive acute, come l’asma bronchiale, sia nelle malattie polmonari ostruttive croniche, come la bronchite cronica e l’enfisema polmonare. Ostruttive significa che le vie aeree sono ristrette. Anche le cosiddette malattie atopiche, come la neurodermite e la febbre da fieno, hanno meccanismi di attivazione simili a quelli dell’asma bronchiale. Poi c’è l’asma bronchiale allergica, l’asma bronchiale da infezione e infine alcuni sintomi post-infettivi come quelli che si osservano nella pertosse.”

Prof. Dr. Peter Deetjen, professore emerito di fisiologia e balneologia (medicina termale) di Innsbruck



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



Zu den Wurzeln

Natürliche Medizin

Im Wald baden, ganz ohne Wasser? In Japan schwören die Menschen auf dieses intensive Erlebnis. Waldbaden bedeutet, mit allen Sinnen an den Bäumen vorbeispazieren, den Geräuschen der Natur lauschen, die Luft atmen, die nach Moos und Holz riecht. Studien belegen die Vorteile der Waldmedizin – der Blutdruck sinkt, Schmerzen nehmen ab, Stress wird gelindert. Wir nehmen Sie mit zur perfekten Auszeit – unter Bäumen.

Tornare alle radici

Medicina naturale

Fare il bagno nel bosco, senz'acqua? In Giappone, le persone giurano su questa intensa esperienza. Fare il bagno nel bosco significa camminare tra gli alberi con tutti i sensi, ascoltare i suoni della natura, respirare l'aria che profuma di muschio e legno. Gli studi dimostrano i benefici della medicina forestale: la pressione sanguigna si abbassa, il dolore diminuisce, lo stress si allevia. Vi accompagniamo nella pausa perfetta dalla quotidianità: sotto gli alberi.



Waldbaden & Meditation, Kraftort Hl. Geist

Bagno nel bosco, meditazione, luogo di potere Santo Spirito



JETZT BUCHEN / PRENOTA ORA

Achtsamkeitswanderung mit Waldbaden
und Meditation / Escursione silenziosa
guidata con bagno nella foresta e
meditazione



Atmen ist Leben

Mehr bewegen

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. Denn wir können diese Lebenskraft viel besser nutzen und richtiges Atmen lernen.

Unschlagbar ist bewusstes Atmen in Kombination mit Bewegung. Das zeigen wir auf einer Wanderung zum Biotop „Wieser Werfer“ hoch über Kasern am hinteren Ende des Ahrntals. Der Bergbach mäandert ruhig über die Almwiese, in der Ferne sind Kuhglocken zu hören. Gibt es einen schöneren Platz, um einfache Atemübungen zu erlernen und am Ende auch noch die Füße in den kalten Bergsee zu strecken?



Eine Wanderung zum
Biotop „Wieser Werfer“
Un'escursione al biotopo
“Wieser Werfer”



Respirare è sinonimo di vivere

In cammino verso una vita più ricca

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. Perché possiamo utilizzare molto meglio questa forza vitale e imparare a respirare correttamente.

La respirazione consapevole in combinazione con il movimento è la soluzione perfetta. Lo dimostriamo con un'escursione al biotopo “Wieser Werfer”, sopra Casere, all'estremità della Valle Aurina. Il ruscello di montagna si snoda silenziosamente attraverso l'alpeggio, mentre in lontananza risuonano i campanacci delle mucche. Esiste un luogo più incantevole per imparare semplici esercizi di respirazione e, in seguito, anche per immergere i piedi nel freddo lago di montagna?



JETZT BUCHEN / PRENOTA ORA

Geführte Wanderung zum Biotop mit
Atemübungen / Escursione guidata verso
il biotopo con esercizi respiratori



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.

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.

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

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 × wiederholen

Ritmo respiratorio

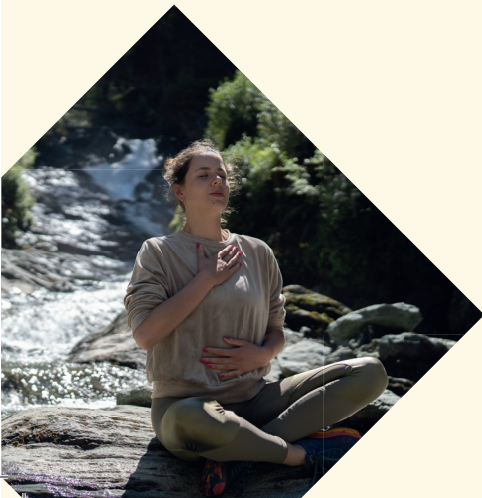
Obiettivo: esercizio di respirazione consapevole e semplice, riduzione dello stress

- 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





Ahrntal Valle Aurina

Tourismusverein Ahrntal
Associazione Turistica Valle Aurina

Ahrner Str. 22 / Via Aurina 22
I-39030 Luttach/Ahrntal / Lutago/Valle Aurina
T+39 0474 671136, info@ahrntal.it

www.ahrntal.com