

**5% für Lichtung** 01 66 99 10 216 und Ihre Unterschrift. **Danke**

**Lichtung - Verein zur Förderung der psychischen Gesundheit**  
Dante Str. 4 • I-39031 Bruneck (BZ) • Steuernummer 01669910216



**Er ist's**

Frühling lässt sein blaues Band  
wieder flattern durch die Lüfte;  
süße, wohlbekannte Düfte,  
streifen ahnungsvoll das Land.  
Veilchen träumen schon,



wollen balde kommen. -

Horch, von fern ein leiser Harfenton!

Frühling, ja du bist's!

Dich hab' ich vernommen! Eduard Mörike, deutscher Lyriker, 1804-1875

## **PROGRAMMVORSCHAU**

### **April 2022**

- **Rundgemälde & Bergiselschanze Innsbruck**  
Samstag, 9. April 2022
- **Frühlingsrunde bei Schenna**  
Samstag, 23. April 2022
- **Wanderung im Pustertal**  
Samstag, 30. April 2022

Für Überweisungen (Beiträge, Spenden usw.) an Lichtung  
Raiffeisenkasse Bruneck  
IT 92 F 08035 58242 000 300 013 595

# **LICHTUNG**

VEREIN ZUR FÖRDERUNG DER PSYCHISCHEN GESUNDHEIT  
ASSOCIAZIONE A SOSTEGNO DELLA SALUTE MENTALE



## **MITGLIEDER-INFO**

### **FREIZEIT-PROGRAMM**

### **März 2022**



**Wir erinnern daran, dass bei unseren Ausflügen in den Autos  
IMMER eine FFP2 Maske getragen werden muss.**

**Wanderung zum Kloster Säben und  
Besuch im Haus der Solidarität Brixen**  
Samstag, 5. März 2022

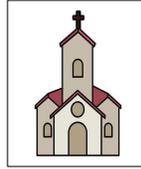
**Wanderung in der Umgebung von Kaltern**  
Samstag, 12. März 2022

349 00 89 588 am Tag der Veranstaltung  
[info@lichtung-girasole.com](mailto:info@lichtung-girasole.com)  
Verein LICHTUNG Büro 0474 530266

# Wanderung zum Kloster Säben und Besuch im Haus der Solidarität Brixen

**Samstag, 5. März 2022**

Die Klosteranlage Säben, einer der ältesten Wallfahrtsorte Südtirols, liegt malerisch auf einem Felsen über Klausen. 335 Jahre bewohnten die Benediktinerinnen die Anlage, im November 2021 wurde das Kloster aufgelassen und wird nun von der Diözese Bozen-Brixen verwaltet.



Die Heiligkreuzkirche und die Gnadenkapelle, die wir besichtigen werden, sind seit vielen hundert Jahren Wallfahrtsziel für viele Pilger.



Seit 500 Jahren finden alle 3 Jahre die Ladiner Kreuzgänge, statt. Pilger des Gadertales ziehen betend über die Jöcher bis ins Kloster Säben und am dritten Tag pilgern sie wieder heimwärts. Die Pilgerreise soll Glück für Haus und Hof bringen.

Je nach Zustand der Wanderwege gehen wir entweder den längeren Weg vom Gasthaus Moar zu Viersch in Villanders zum Kloster und dann auf der Säbenerpromenade nach Klausen (ca. 2 Stunden) oder die kürzere, aber steilere Variante, direkt von Klausen zur Klosteranlage und zurück (ca. 1,5 Stunden).

Gegen 13.00 Uhr kehren wir zum Mittagessen ein.

Um 15.00 Uhr besuchen wir das Haus der Solidarität in Brixen: ein Treffpunkt und eine Hilfestelle für Menschen in schwierigen Lebenssituationen, verschiedenen Alters und aus unterschiedlichen Kulturen, Religionen und Ländern.

**Start:** Bruneck Kapuzinerplatz 9.45 Uhr  
Brixen Zugbahnhof 10.30 Uhr  
Parkplatz Moar zu Viersch, Villanders 11.00 Uhr

**Anmeldung:** im Büro 0474 530 266  
bis Montag, 28. Februar 2022

**Kostenbeitrag:** 7,00 €  
5,00 € ohne Transport  
Essen zahlt jeder selber

**Mitzubringen:** rutschfeste Schuhe, wetterangepasste Kleidung

**Ende:** Rückfahrt gegen 16.45 Uhr

# Wanderung in der Umgebung von Kaltern

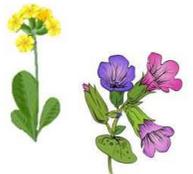
**Samstag, 12. März 2022**

Der Frühling steht vor der Tür und lädt zu einer Wanderung im Frühlingstal in der Gemeinde Kaltern ein. Der lange Spaziergang beginnt am Großen Montiggler See und führt auf einem abwechslungsreichen Weg durch einen lichten Wald ins Tal hinein Richtung Kalterer See.

Ich versuche dem Frühling mehr Aufmerksamkeit zu schenken.  
Ich sehe mir all die schönen Blumen an & schaue an den Bäumen hinauf.  
Ich schließe meine Augen und höre zu.

Anne Lamott, amerikanische Schriftstellerin

Über Stein und Wurzelwerk fließt der Angelbach, dessen Seiten mit unzähligen Frühlingsknotenblumen bedeckt sind. Schöne Erlenbestände säumen das Moorwasser an den beiden Seen. An den lichten Hängen heben sich die frischen Farben des Leberblümchens kontrastvoll vom dünnen Kastanienlaub am Boden ab. Dazu kommen gelbe Schlüsselblumen, Veilchen und die violett bis rot gefärbten Blütenkronen des Lungenkrautes.



Im Gasthaus am See, wo wir nach ca. 1,5 Stunden Wanderung ankommen, verbringen wir unsere Mittagspause. Am Nachmittag spazieren wir noch zum See und dann geht's wieder zurück zum Parkplatz und heimwärts.

**Start:** Bruneck Kapuzinerplatz 8.45 Uhr  
Brixen Zugbahnhof 9.30 Uhr  
Parkplatz Großer Montiggler See 10.45 Uhr

**Anmeldung:** im Büro 0474 530 266  
bis Montag, 7. März 2022

**Kostenbeitrag:** 17,00 €  
Selbstfahrer 7,00 €  
Essen zahlt jeder selber

**Mitzubringen:** Wetterangepasste Kleidung, Wanderstöcke,  
rutschfeste Wanderschuhe

**Ende:** Rückfahrt gegen 15.15 Uhr

# Lichtung Girasole

Verein zur Förderung der psychischen Gesundheit

## 5%

Für Sie eine Unterschrift, für uns eine wertvolle Unterstützung.

Unsere Steuernummer 01 66 99 10 216

 *lichen Dank*

## Selbsthilfegruppen für Depression & Angststörung



Bruneck: Montag 17.00 – 19.00 Uhr

Bozen Montag 18.00-20.00 Uhr

Brixen: Mittwoch 17.45 – 19.15 Uhr

Austausch unter Gleichbetroffenen, freies Reden über unsere Probleme und Belastungen.

Die Gruppe lebt davon, dass wir uns einbringen, gegenseitig stützen und bereichern.

Einstieg jederzeit möglich 0474 530 266 od. [info@lichtung-girasole.com](mailto:info@lichtung-girasole.com)

## Selbsthilfe Selbsthilfe Selbsthilfe

„Gefühle kommen und gehen wie Wolken am Himmel.

Das achtsame Atmen ist mein Anker im Hier und Jetzt.“

Thích Nhất Hạnh, vietnamesischer buddhistischer Mönch, Schriftsteller & Lyriker

In diesem Zitat geht es darum, zentriert zu bleiben, trotz aller Veränderungen oder Verstimmungen in unserem Geist. Indem du deine Aufmerksamkeit auf deinen Atem lenkst, kannst du einen beschäftigten oder unruhigen Geist beruhigen und ein Gleichgewicht herstellen.

## Jahreshauptversammlung der Lichtung

(Erste Einberufung Samstag, 19. März 2022, 00.30 Uhr)

### Samstag, 19. März 2022 um 15.00 Uhr

Bruneck, KVW-Kursraum, Dantestr. 1, Nähe Kolpinghaus

Begrüßung

Tätigkeitsbericht 2021 / -vorschau 2022

Jahresabschlussrechnung 2021

Bericht Rechnungsrevisoren - Entlastung Vorstand

Bestimmung von Wahlvorsitzenden und Stimmzähler

Neuwahlen

Allfälliges



## Caritas-Telefonseelsorge 0471 052 052

**Anonym - rund um die Uhr an 365 Tagen im Jahr**

Was schmerzt, was am Herzen liegt, was Angst oder Sorgen macht....

Mit diesen und noch vielen andere Themen befassen wir uns:

Einsamkeit, Sucht und Abhängigkeit, Burn-Out, Trauer, psychische Krankheit, Beziehungskonflikte, Gewalt, Menschen, die daran denken, ihrem Leben ein Ende zu setzen

Wer lieber schreibt, für den ist ein Kontakt über E-Mail möglich:

**telefonseelsorge-online.bz.it**

Registrierung mit einem frei gewählten Benutzernamen & Passwort

Benutzernamen und Passwort VOR der Eingabe notieren

Nur mit EXAKT gleicher Schreibweise des Benutzernamen und Passwort gelangt man später wieder in seinen persönlichen Account, um die Antworten zu lesen und gegebenenfalls den Kontakt mit weiteren Nachrichten fortzusetzen. Erstantwort innerhalb 48 Std.