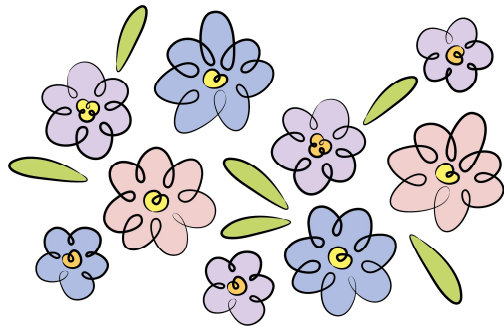


5% für Lichtung 01 66 99 10 216 und Ihre Unterschrift. **Danke**

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



Im Herbst sammelte ich alle meine Sorgen und vergrub sie in meinem Garten. Als der Frühling wiederkehrte - im April - um die Erde zu heiraten, da wuchsen in meinem Garten schöne Blumen.

Khalil Gibran, 1883-1931

PROGRAMMVORSCHAU

Mai 2022

- Castelfeder bei Bozen

Samstag, 7. Mai 2022

- Valsler Rundweg

Samstag, 14. Mai 2022

- Gletschalm in Villnöss

Samstag, 21. Mai 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

April 2022



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

Rundgemälde & Bergiselschanze Innsbruck

Samstag, 2. April 2022

Frühlingsrunde bei Schenna

Samstag, 23. April 2022

Wanderung im Pustertal

Samstag, 30. April 2022

349 00 89 588 am Tag der Veranstaltung

info@lichtung-girasole.com
Verein LICHTUNG Büro 0474 530266

Rundgemälde & Bergiselschanze Innsbruck

Samstag, 2. April 2022



Im Süden Innsbrucks befindet sich ein 750 m hoher Hügel mit historischer Bedeutung auf dem vor ca. 200 Jahren die Bergisel Schlacht tobte. Wie die Aufständischen mit Andreas Hofer an der Spitze diese dritte der großen Schlachten gewannen, zeigt an eben jenem Ort das **Kaiserjägermuseum** und das **Tirol-Panorama**. Das **1.000 Quadratmeter große 360-Grad-Rundgemälde** ist ein großes Kunstwerk, es vermittelt das Gefühl, mitten in diesem dramatischen Geschehen des Tiroler Freiheitskampfes zu sein.

Das Museumsgelände befindet sich in unmittelbarer Nähe der berühmten **Bergisel-Schanze**, eines der Wahrzeichen von Innsbruck mit olympischer Vergangenheit und moderner Architektur.

Um etwas von der sportlichen Stimmung dieses Ortes mitzuerleben fahren wir auf den Turm hinauf, gehen auf die Aussichtsterrasse, besuchen das Sky-Restaurant und genießen einen „Skispringer Blick“ auf die Stadt und anschließend im nahen gelegenen Restaurant das gemeinsame Mittagessen.

Start: Innichen Zug fährt ab 6.50 Uhr
Bruneck Zug fährt ab 7.31 Uhr
Brixen Zug fährt ab 8.03 Uhr
Franzensfeste Zug fährt ab 8.15 Uhr
Sterzing Zug fährt ab 8.33 Uhr

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

Kostenbeitrag: 20,00 € mit Bergisel-Schanze und Rundgemälde (mit Führung)
Essen zahlt jeder selber
Fahrt zahlt jeder selber mit **Südtirol Pass**
und ca. 10 € für Straßenbahn

Mitzubringen: Südtirol Pass

Ende: Rückfahrt 15.45 Uhr

Wanderung im Pustertal

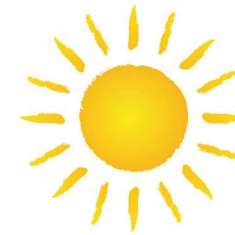
Samstag, 30. April 2022

Ein gemütlicher Frühlingsspaziergang erwartet uns an diesem Samstag.

Aus organisatorischen Gründen entscheiden wir erst kurzfristig, ob die Wanderung in Terenten oder in Olang stattfindet.

Nähere Informationen bekommen die Teilnehmer*innen bei der Anmeldung im Büro der Lichtung.

Auf jeden Fall stehen Sonne tanken, reichlich frische Luft und ein gutes Mittagessen auf dem Programm!



Start: Bruneck Kapuzinerplatz 9.45 Uhr

Anmeldung: im Büro 0474 530 266
bis Dienstag, 26. April 2022

Kostenbeitrag: 15,00 € - gegrilltes Mittagessen ist dabei
Selbstfahrer 11,00 € - gegrilltes Mittagessen ist dabei
Getränke sind selber zu bezahlen

Mitzubringen: Teller und Besteck
Wetterangepasste Kleidung, Wanderschuhe,
Wanderstöcke

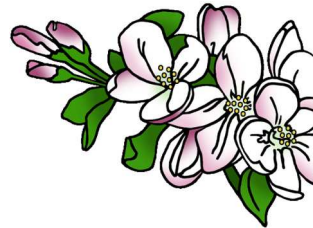
Ende: Rückfahrt gegen 15.00 Uhr

Frühlingsrunde bei Schenna

Samstag, 23. April 2022

Um diese Zeit werden schon die Apfelbäume herrlich in weiss/rosa blühen. Die Kräuter sorgen für besondere Düfte, Wiesen und Gärten leuchten in frischem Grün.... viele gute Gründe in die Natur raus zu gehen.

Dafür haben wir an diesem Samstag einen Rundweg bei Schenna ausgesucht.



Der Wiesenweg ist ca. 7 km lang, mit mäßiger Steigung (261 Höhenmeter). Er startet direkt im Dorf, führt am Mausoleum und am Schloss Schenna vorbei nach St. Georgen, einem kleinen Dörfchen mit einer bekannten Rundkirche.

Von dort spazieren wir dann abwärts durch die Obsthaine zurück zum Ortskern von Schenna.



Gegen 13.00 Uhr geht's zum Mittagessen und anschließend tauchen wir ein ins Blumenmeer in Meran....

An diesem Wochenende findet das Merano Flower Festival statt, wo Blumeninstallationen und beeindruckende Pflanzenfiguren das Stadtzentrum zieren.

Start: Bruneck Kapuzinerplatz 8.40 Uhr
Brixen Zugbahnhof 9.30 Uhr
Schenna Parkplatz Kirchweg/Ortsmitte 10.45 Uhr

Anmeldung: im Büro 0474 530 266
bis Montag, 18. April 2022

Kostenbeitrag: 19,00 €
Selbstfahrer 9,00 €
Essen zahlt jeder selber

Mitzubringen: Wetterangepasste Kleidung, Wanderstöcke,
rutschfeste Wanderschuhe

Ende: Rückfahrt gegen 16.00 Uhr

Vortrag: Suizid-Gehen ohne Abschied

Umgang mit Trauer, Schuldgefühlen, offenen Fragen
Formen der Begleitung
Ein Erfahrungsbericht

Donnerstag, 31. März 2022 um 20 Uhr

Schlanders, Gamperheim, Kapuzinerstr. 7
Anton Huber, Psychologe
Christine und Walter Schullian

Donnerstag, 7. April 2022 um 20 Uhr

Sarnthein, Pfarrheim
Roger Pycha, Psychiater
Christine und Walter Schullian

Vortrag: Kraft, die Zukunft möglich macht

Donnerstag, 28. April 2022 um 20 Uhr

Toblach, Bibliothek
Verena Pescolderung, Psychologin
Meinhard Feichter, Buchautor
Peter Holzknecht, Krankenhauseelsorger

Lichtung  Girasole

Verein zur Förderung der psychischen Gesundheit

5%  lichen Dank

Für Sie eine Unterschrift, für uns eine wertvolle Unterstützung.

Unsere Steuernummer 01 66 99 10 216

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 333-46 86 220 od. info@lichtung-girasole.com