

**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**

*Ein paar Überlegungen zu unseren tollen Möglichkeiten, die Natur, den Wald fast überall im Land vor unserer Haustür nutzen zu können...*

*Auch die Japaner wissen es schon 😊 Der Wald tut uns gut!*

*„Shinrin Yoku“ bedeutet so viel wie „Baden in der Waldluft“ und damit gibt es jetzt auch einen gut klingenden Ausdruck, für etwas, was wir schon lange ganz selbstverständlich machen und selber erfahren haben:*

*wir tauchen ein in die wunderbare Natur des Waldes und genießen, was der Wald uns bietet: Bäume, Sträucher, Moose, die Luft und den Schatten, das Singen der Vögel, den Geruch der Erde, der Blumen....*

*Das hat einen wunderbaren Effekt auf Körper, Geist und Seele. Der Wald kann eine unserer Kraftquellen sein, denn bereits der Anblick eines Waldes senkt Stresshormone, hebt die Laune und sorgt für ein inneres Gleichgewicht, stärkt unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit, hilft uns loszulassen, entschleunigen, Stress abbauen, auftanken und die Sinne schärfen. Das Einzige, was der Wald nicht macht, sind Hausbesuche... also müssen wir uns auf den Weg zu ihm machen.... 😊*

## **PROGRAMMVORSCHAU**

### **August 2022**

- **Entspannung am Kalterer See**  
Samstag, 6. August 2022
- **Auf die Stumpfalm in Gsies**  
Samstag, 13. August 2022
- **Ausflug auf Castelfeder**  
Samstag, 27. August 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**

#### **Juli 2022**



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

**Von Sterzing nach Wiesen**  
Samstag, 16. Juli 2022

**Ins Sarntal über den Urlesteig zur Sonnalm**  
Samstag, 23. Juli 2022

**Auf die Taistner Alm**  
Samstag, 30. Juli 22

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

## Von Sterzing nach Wiesen

**Samstag, 16. Juli 2022**

Bei diesem Ausflug erwartet uns ein gemütlicher und erholsamer Tag. Wir fahren mit den öffentlichen Verkehrsmitteln nach Sterzing und machen dort einen längeren Spaziergang auf dem Bachdammweg ins sonnenverwöhnte Wiesen, den Hauptort der Gemeinde Pfitsch.

Der Spazierweg ist breit und verläuft sanft von den Sportanlagen in der Nähe des Bahnhofs stückweise am Eisack und am Pfitscher Bach entlang. Unterwegs begleitet uns der Blick auf die Burg Sprechenstein. Wir gehen, ohne Steigung, an einer Reitanlage vorbei und am Ende, nach ungefähr 45 Minuten, befinden wir uns im weitläufigen Freizeitpark von Wiesen.

Dort angekommen packen wir unser mitgebrachtes Picknick für die Mahlzeit im Grünen aus, laufen barfuß, kneipen, spielen Karten und legen uns zum Entspannen in die Wiese.



Sollten wir genug davon haben 😊 spielen wir eine Runde Minigolf in der Anlage nebenan.

Dann spazieren wir zurück nach Sterzing und nach einer Kaffee - Pause in der Stadt geht's mit dem Zug wieder heimwärts.

### **Zug fährt ab:**

Innichen 8.50 Uhr  
Bruneck 9.31 Uhr  
Bozen 9.32 Uhr  
Klausen 9.55 Uhr  
Brixen 10.03 Uhr

### **Treffpunkt:**

Wiesen-Pfitsch Bahnhof 10.30 Uhr

### **Anmeldung:**

im Büro 0474 530 266  
bis Dienstag, 12. Juli 2022

### **Kostenbeitrag:**

7,00 €  
Mini-Golf 2,00 €  
Fahrt zahlen alle selber

### **Mitzubringen:**

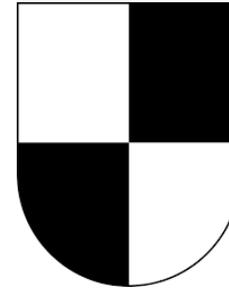
Südtirol-Pass, Picknick fürs Mittagessen  
Sitzunterlage, wetterangepasste Kleidung

### **Ende:**

Rückfahrt mit Zug 15.27 Uhr

## Auf die Taistner Alm

**Samstag, 30. Juli 2022**



*Wappen der Marktgemeinde Welsberg-Taisten*

Auf geht's ins Oberpustertal, in die Marktgemeinde Welsberg-Taisten und dort zum Berggasthof Mudler.

Da beginnt der Forstweg mit der Markierung 38A, der uns zur Taistner Alm, auch Vorderalm genannt, bringt.

Gut 1,5 Stunden braucht man, um die Höhe von 2012 m, auf der sich die Almschenke befindet, zu erreichen und die 370 Höhenmeter zu bewältigen.

Dabei spendet uns der Wald angenehmen Schatten und schöne Lichtungen geben immer wieder ein wunderbares Panorama auf die Dolomiten frei.

Nach dem Fußmarsch zur Alm, freuen wir uns über die verdiente Rast und ein gutes Mittagessen am Fuße des kühn aufragenden Rudlhorns-des Hausbergs von Taisten und mit 2.448 m gleichzeitig der höchste Gipfel der Gemeinde Welsberg-Taisten.

Zurück geht's dann wieder über den gleichen Weg.

### **Start:**

Bruneck Kapuzinerplatz 9.40 Uhr  
Percha M-Preis 9.50 Uhr  
Kreuzung Welsberg/Taisten 10.15 Uhr

### **Anmeldung:**

im Büro 0474 530 266  
bis Montag, 25. Juli 2022

### **Kostenbeitrag:**

8,00 €  
Essen zahlen alle selber

### **Mitzubringen:**

Wetterangepasste Kleidung, Wanderstöcke,  
rutschfeste Wanderschuhe

### **Ende:**

Rückfahrt gegen 15.30 Uhr

# Ins Sarntal über den Urlesteig zur Sonnalm

**Samstag, 23. Juli 2022**

An diesem Samstag machen wir uns wieder mal auf den Weg ins Sarntal. Die Gemeinde Sarntal ist die flächenmäßig größte Gemeinde Südtirols und umfasst 28 Fraktionen.

Wir fahren in die Fraktion Reinswald und starten dort zur Wanderung auf die Sonnalm auf 1837 Hm.

Nach der Anfahrt im Auto freuen wir uns darauf, die nächsten Stunden aktiv in der friedlichen Natur dieser Gegend zu verbringen.

Der breite Wanderweg schlängelt sich von der Talstation durch sanfte Weidewiesen und lichte Haine, am Anfang etwas steiler, dann flacher, bis wir den Urle-Steig (einen bekannten Naturlehrpfad) erreichen, der uns dann direkt zur Sonnalm führt.



Nach der Mittagspause geht's über den gleichen Weg wieder zurück zur Talstation und Parkplatz.

**Start:** Bruneck Kapuzinerplatz 8.40 Uhr  
Brixen Zugbahnhof 9.30 Uhr  
Weitere Haltestellen auf Anfrage

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

**Kostenbeitrag:** 16,00 €  
Selbstfahrer 8,00 €  
Essen zahlen alle selber

**Mitzubringen:** Rutschfeste Wanderschuhe, Wanderstöcke  
wetterangepasste Kleidung

**Ende:** Rückfahrt gegen 16.00 Uhr

## MORTADELLA – AKTION



### Eine Riesen-Mortadella & Riesenbrote

Freitag, 15. und Samstag, 16. Juli 2022

ab 9.00 Uhr bis ca. 14.00 Uhr

bzw. so lange Mortadella und Brot reichen...

Bruneck, am Graben vor der Volksbank

Wir wünschen Guten Appetit

und bitten um eine freiwillige Spende.

**DANKE**

Der Erlös geht an die  
Südtiroler Krebshilfe, Bezirk Unterpustertal

Im Rahmen des Projektes Horizont „Psychische Gesundheit“ organisieren die Sozialdienste Vinschgau mit den Interreg Partnern aus Tirol ein

Familienkonzert im Goldpark Nauders am **09.07.2022**  
Start 11.00 Uhr

Es werden Jugendbands auftreten, es wird eine Clown-Show geben,  
sowie Kinderschminken und Tattoos malen.

Ziel ist es den Familien einen unbeschwerten und schönen Tag zu bieten,  
damit die psychische Gesundheit und die Gelassenheit im Vordergrund  
stehen können.