



Alkund BALANCE

1.04. – 31.05.2025

Gesundheit, Balance & Harmonie

Salute, equilibrio ed armonia

Wissenschaftler der Paracelsus Medizinischen- Privatuniversität Salzburg fanden, während einer großangelegten Gesundheitsstudie heraus, dass ein Aufenthalt in Algund, von nur einer Woche, eine positive Wirkung auf die körperliche und seelische Gesundheit eines Menschen haben kann. Wir fühlen uns bestätigt, denn: Der Lebensphilosophie der Algunderinnen und Algunder lag immer schon das Bewusstsein für den natürlichen Reichtum unserer Heimat zugrunde.

Ein abwechslungsreiches Programm soll uns an die Wichtigkeit der Symbiose aus einem gesunden Körper, Geist und Seele erinnern.

Es wird wunderbar. Wir freuen uns auf euch!

Gli scienziati dell'Università Privata di Medicina Paracelsus di Salisburgo hanno scoperto, nel corso di uno studio approfondito sulla salute, che già una sola settimana trascorsa a Lagundo può migliorare significativamente il benessere fisico e mentale. Questi risultati rafforzano il nostro approccio: Algund Balance nasce proprio per valorizzare questo legame unico tra il nostro territorio, il benessere e l'equilibrio tra corpo, mente e anima.

Sarà meraviglioso. Non vediamo l'ora di accogliervi!



Euer Urlaubszuhause – Balance für Körper und Geist

La tua casa lontano da casa – equilibrio e serenità

Im Rahmen von Algrund Balance haben unsere Gastgeberinnen und Gastgeber spezielle Angebote entwickelt, die euch eine Auszeit der besonderen Art ermöglichen. Hier könnt ihr ganzheitlich zur Ruhe kommen, die Natur genießen und eure Gesundheit auf vielfältige Weise fördern.

Die Unterkünfte in Algrund bieten euch ganzheitliche Wohlfühlpakete, die im Zeichen der Gesundheit stehen. Viele Betriebe haben ihre Angebote mit kneipp-basierten Wellnessprogrammen kombiniert. Von belebenden Kräuterbädern, bis hin zu vitalisierenden Anwendungen. Dazu servieren euch die Gastgeber gesunde, regionale Frühstücksvariationen, die mit frischen, nährstoffreichen Zutaten aus Algrund den perfekten Start in den Tag ermöglichen.

Wir erwarten euch!

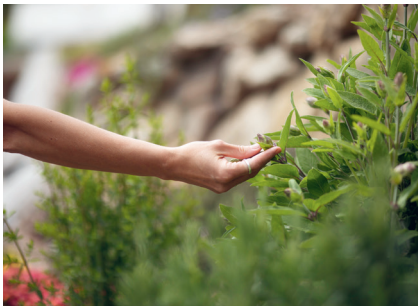
Nell'ambito di Algrund Balance, i nostri host hanno creato pacchetti speciali per offrirvi un'esperienza di benessere unica. Qui potrete rilassarvi completamente, immergervi nella natura e prendervi cura della vostra salute in modi diversi. Le strutture ricettive di Algrund vi propongono pacchetti di benessere, spesso combinati con programmi wellness ispirati a Kneipp, da bagni alle erbe rivitalizzanti a trattamenti energizzanti. Inoltre, vi verranno servite colazioni salutari e regionali, preparate con ingredienti freschi e nutrienti provenienti da Algrund, per un inizio perfetto della giornata.

Vi aspettiamo!





EXTRA:
Für unsere Algund Gäste
und Algunderinnen
und Algunder sind die
wöchentlichen Workshops
kostenlos!



Per i nostri ospiti e
residenti di Lagundo
i workshop settimanali
sono gratuiti!

Wöchentliche Wohlfühlmomente

Rituali di benessere settimanali

Vital durch Algund

Eine geführte Kneippwanderung.

Montags um 14:40 Uhr in Vellau

(Bushaltestelle)

Duftende Pfade

Entdeckt die Welt der Kräuter und deren wohltuende Wirkung.

Dienstags um 9:30 Uhr in Vellau

(Bushaltestelle)

Magische Plätze im Wald

Geführte Wanderung durch Vellau's Grün.

Donnerstags um 9:00 Uhr beim

Tourismusverein Algund

Alpine Stille

Findet eure innere Mitte bei einer Yoga-Session in Aschbach.

Donnerstags um 10:30 Uhr in Aschbach

beim Raabenhof

Genusswerkstatt

Brennnesselknödel kochen mit Hannes vom Gasthof Kienegg in Vellau. Im Anschluss genießt ihr die selbstgemachten Knödel beim Mittagessen.

Freitags um 9:30 Uhr beim

Tourismusverein Algund

Die Füße, euer Fundament

Eine wohltuende Gehmassage zur Stärkung eures Körperfundaments.

Samstags um 10:00 Uhr beim

Tourismusverein Algund

Entfällt am 5. April und am 10. Mai

Lagundo Vitale

Escursione guidata Kneipp.

Lunedì alle ore 14:40 a Velloi

(fermata del pullman)

Visita guidata -

Alla scoperta delle erbe

Il percorso si terrà in lingua tedesca, ma la nostra ospitalità è per tutti!

Luoghi magici nel bosco

Escursione nei boschi di Velloi.

Giovedì alle ore 9:00 davanti l'ufficio

turistico di Lagundo

Yoga a Rio Lagundo

Il percorso si terrà in lingua tedesca, ma la nostra ospitalità è per tutti!

Atelier del gusto altoatesino

Imparate a fare i canederli all'ortica con Hannes del Gasthof Kienegg a Velloi.

Dopo, godetevi i canederli appena preparati a pranzo.

Venerdì alle ore 9:30 davanti l'ufficio

turistico di Lagundo

I piedi, la chiave del vostro equilibrio

Esercizi di stabilizzazione per rafforzare il pilastro del vostro corpo dalla base.

Sabato alle ore 10:00 davanti l'ufficio

turistico di Lagundo

Non si terrà il 5 aprile ed il 10 maggio

Hier wird's spannend – Highlights, die glänzen!

Esperienze top che vi sorprenderanno!

DA Genussgarten

Wie gehe ich mit dem Boden um? Boden aufbauen – Bodenfruchtbarkeit.

- Düngung
- Bodenbearbeitung
- Fruchtfolge

5. April | Vormittags

Treffpunkt: Josefsbergstraße, Forst

Preis pro Person € 90,-

DA Genussgarten

Come gestire il terreno? Costruire il suolo – Fertilità del suolo.

- Concimazione
- Lavorazione del terreno
- Rotazione delle colture

5 aprile | di mattina

Punto d'incontro: Via Josefsberg, Foresta

Prezzo a persona € 90,-

Vegetarische Sterne-Küche

Die Geheimnisse der Permakultur in Elisabeth's Gärten in Gratsch mit Michelin Sterne Koch Luis Haller entdecken und genießen. Lasst euch anschließend beim Mittagessen im Schlosswirt verzaubern und lernt die Geheimnisse der vegetarischen Küche kennen.

14. April | 10:00 – 13:00 Uhr

Treffpunkt: Tourismusverein Algund

Preis pro Person € 55,- inkl. Mittagessen beim Schlosswirt (exklusive Getränke)

La cucina vegetariana stellata incontra la permacultura

Un viaggio di gusto e sostenibilità. Il workshop si terrà in lingua tedesca, ma la nostra ospitalità è per tutti!

Atemzüge der Natur – Wandern mit Achtsamkeit

Erlebt die Natur bewusst durch langsames Gehen, Atemübungen und Stillephasen, um innere Ruhe zu finden.

9. April, 16. April, 30. April & 7. Mai

09:30 – 12:30 Uhr

Treffpunkt Tourismusverein Algund

Preis pro Person € 12,-

Respiri di Natura – Camminate consapevoli

Vivete la natura consapevolmente con passi lenti, esercizi di respirazione e momenti di silenzio per ritrovare la pace interiore.

9 aprile, 16 aprile, 30 aprile e 7 maggio

ore 09:30 – ore 12:30

Punto d'incontro : Ufficio turistico di Lagundo

Prezzo a persona € 12,-

Sonnenuntergangswanderung

Genießt eine atemberaubende Aussicht auf die Dolomiten in der Abenddämmerung. Bei einer Marende im Freien warten wir gespannt auf das Naturschauspiel der untergehenden Sonne.

25. April & 23. Mai | 17:00 Uhr

Treffpunkt: Rathaus Algund

Preis pro Person € 31,- inkl. Jause

Gartenflair Algund

Auf dem Kirchplatz in Algund findet ihr Inspirationen für die neue Gartensaison, mediterrane Pflanzen, Terracotta-Töpfe und bunte Dekorationen für Balkon und Garten. Zudem werden Kunstwerke und Produkte aus Kräutern, wie Tees, Salz- und Gewürzmischungen angeboten.

1. Mai bis 4. Mai | 10:00 – 17:00 Uhr

DA Genussgarten

Funktionierendes Ökosystem - vorbeugender Kulturschutz Freund oder Feind?

- Beikräuter und Kulturschutz

3. Mai | Vormittags

Treffpunkt: Josefsbergstraße, Forst

Preis pro Person € 90,-

Impuls-Tanzworkshop

Körper-Atlas: Entdeckungsreise in Bewegung. Zusammen mit Dr. med. univ. Marie-Luise Schwarz und Michaela Eichberger erstellen wir eine eigene organische Landkarte. Eine lustvolle Reise zu den verborgenen Schätzen des Körpers, mit den Hilfsmitteln der Bewegung und der Anatomie.

9. Mai | 15:00 – 17:00 Uhr

Treffpunkt: Töllerhof

Preis pro Person € 20,-

Incanto al tramonto

Un'esperienza unica nella natura, ammirando il sole che tramonta dietro le vette delle Dolomiti. Escursione guidata con merenda all'aperto.

25 aprile & 23 maggio | ore 17:00

Punto d'incontro: Municipio di Lagundo

Prezzo a persona € 31,- merenda inclusa

Gardenflair Lagundo

Un tripudio di colori e profumi vi accoglierà sulla piazza della chiesa a Lagundo. Passeggiate tra piante mediterranee e alpine, creazioni artistiche e assaggiate deliziose specialità locali.

1° maggio al 4 maggio

ore 10:00 – ore 17:00

DA Genussgarten

Ecosistema funzionale - Protezione preventiva delle colture: amico o nemico?

- Erbe spontanee e protezione delle colture

3 maggio | di mattina

Punto d'incontro: Via Josefsberg, Foresta

Prezzo a persona € 90,-

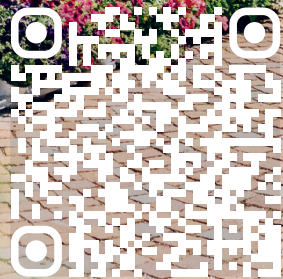
Un viaggio interiore attraverso il movimento

Workshop di danza esplorativa.

Il workshop si terrà in lingua tedesca, ma la nostra ospitalità è per tutti!

Gartenflair Algund Gardenflair Lagundo

01.05. – 04.05.2025



Yin-Yoga und Wein

Entdeckt die Verbindung von Bewegung und Terroir auf den Steilhängen unter dem Algunder Waalweg, begleitet von einer inspirierenden Einführung in die Zukunft der Weine – den PIWI-Rebsorten der Algunder Winzer. Ein Weißwein und ein Rotwein laden zur Verkostung ein und schaffen die perfekte Atmosphäre für euren Yoga-Flow zwischen den Reben. Atmet tief ein, lasst los und genießt die Verbindung von Yoga und Wein, inmitten einer atemberaubenden Kulisse. Namaste.

15. Mai | 15:00 – 17:00 Uhr

Treffpunkt: Hotel Kassian

Preis pro Person € 18,-

Waldbaden & Wilde Küche auf der Alm

Waldbaden ist eine nachhaltige Form der Entspannung. Die ANKER Studie belegt die positive Wirkung auf Nerven-, Hormon- und Immunsystem. Unsere Gedanken können dabei zur Ruhe kommen und Stresshormone werden abgebaut. Berta ist Expertin für Alpines Waldbaden und NatuResponse® Trainerin. Zusammen fahren wir mit dem nostalgischen Sessellift nach Vellau und genießen nach der Meditation in der Natur ein gemeinsames Mittagessen auf der Leiter Alm.

27. Mai | 09:00 - 14:00 Uhr

Treffpunkt: Talstation Sessellift, Mitterplars

Preis pro Person € 40,- inkl. Mittagessen (exklusive Getränke und Liftfahrt)

Yin Yoga e Vino

Un connubio perfetto tra movimento e terroir. Immersi tra i vigneti terrazzati sotto il sentiero d'acqua di Lagundo, sperimenteremo una rilassante sessione di Yin Yoga, accompagnati da una degustazione di vini PIWI prodotti dai vignaioli locali. Un'esperienza unica per corpo e spirito, tra i profumi della natura e i sapori del vino.

15 maggio | ore 15:00 – ore 17:00

Punto d'incontro: Hotel Kassian

Prezzo a persona € 18,-

Benessere nel bosco e sapori selvatici in malga

Benessere a 360 gradi. Rilassatevi con un bagno in foresta guidato da Berta, esperta di benessere alpino. Scientificamente provato a ridurre lo stress e migliorare il benessere psicofisico. Saliamo insieme con la storica seggiovia e la cabinovia nel Gruppo di Tessa. Dopo una meditazione nella natura, ci gusteremo un pranzo alla malga Leiter Alm.

27 maggio | ore 09:00 – ore 14:00

Punto d'incontro: Stazione a valle Seggiovia, Plars di mezzo

Prezzo a persona € 40,- pranzo inclusa (bevande e seggiovia esclusa)

IKAT – Internationale Kneippiade

10.04. – 13.04.2025

Spannende Fachvorträge

**Workshops zu den Kneipp-Therapien
nach Sebastian Kneipp**

**Naturwanderungen und kulinarische
Erlebnisse**

**Netzwerkmöglichkeit
mit Gleichgesinnten**



Glück kann man nicht kaufen, lokal schon Prodotti locali a km zero

Der Weg vom Garten bis auf den Teller beträgt in Algund weniger als einen Kilometer. Jedes Jahr, ab Ende März, verwandelt sich das Tal in ein Meer aus rosa Apfelblüten, und an den Hängen beginnt kräftiges Grün zu sprießen. Ein, vor Jahrhunderten angelegter, künstlicher Wasserlauf bewässert noch heute Wiesen und Felder, sodass die Bauern vor Ort, zahlreiche Qualitätsprodukte anbauen können. Obst und Gemüse werden frisch geerntet und von den ansässigen Restaurants und Buschenschänken verarbeitet. Auch Lebensmittel, wie Eier und Honig, werden regional bezogen. Die dorfeigene Sennerei sorgt für vielfältige Milch- und Käseprodukte und nutzt dafür die Milch der umliegenden Bergbauernhöfe.

A Lagundo, il cibo percorre un cammino brevissimo. Dal giardino direttamente sul vostro piatto. Ogni primavera, il piccolo paese si trasforma in un tripudio di rosa, grazie ai fiorenti meli. Un antico sistema di irrigazione, testimone di un passato ricco di storia, alimenta ancora oggi i terreni, garantendo la produzione di prodotti genuini a chilometro zero. Frutta e verdura appena colte, uova fresche, miele locale e formaggi cremosi prodotti con latte delle malghe circostanti. Un'esperienza gastronomica autentica che celebra la natura e il lavoro dell'uomo.





Naturgartenwettbewerb Algund

Concorso giardino a Lagundo



Ein Wettbewerb, bei dem die Natur gewinnt.

Die Algunderinnen und Algunder, die einen eindrucksvollen Naturgarten haben, welcher sich durch seine biologische Vielfalt auszeichnet, konnten sich 2024 zum Naturgartenwettbewerb Algund anmelden.

Die Vorteile eines solchen Wettbewerbs sind folgende:

- **Biodiversität:** Heimische Pflanzenarten im Garten zu pflegen bedeutet, dass sie Nahrung an unsere Insekten liefern, welche an unser Ökosystem angepasst sind.
- **Schönheit:** Eine Blumenwiese ist somit nicht nur ein ästhetischer Gewinn, sondern auch ein nachhaltiger und ökologisch wertvoller.

Auch im Jahr 2025 werden wir den Naturgartenwettbewerb veranstalten und die schönsten Gärten Algunds küren.

Anmeldung innerhalb 16. Mai unter: barbara.meraner@algund.com

Un giardino, un futuro più verde.

Tutti gli abitanti che hanno un giardino ricco di vita e colori hanno potuto partecipare, dimostrando il loro amore per la natura e la comunità.

I vantaggi di un giardino naturale:

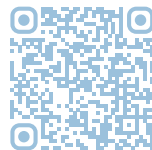
- **Biodiversità:** Un giardino ricco di specie diverse è un habitat prezioso per insetti, uccelli e piccoli animali.
- **Bellezza:** Un giardino naturale è un'esplosione di colori e profumi che ti regala benessere e serenità.

Anche nel 2025 organizzeremo il concorso per eleggere i giardini più belli di Lagundo.

Per partecipare iscriversi entro il 16 maggio: barbara.meraner@algund.com

Gemeinsam für die Zukunft

Insieme per il nostro futuro



Trinkwasser in Algend

Das Wasser, das in Algend aus den Leitungen fließt, zeugt von hoher Trinkwasserqualität. In Algend habt ihr die Möglichkeit, im ganzen Ort verteilt, eure Wasserflasche mit frischem Trinkwasser aufzufüllen.

Besonders unter dem Aspekt der beschränkten Verfügbarkeit aufgrund von umweltlichen Einflüssen, muss Wasser als ein begrenztes Gut angesehen und geschätzt werden.

Acqua potabile a Lagundo

L'acqua che scorre dai rubinetti di Lagundo è sinonimo di alta qualità. In tutto il paese avete la possibilità di riempire le vostre bottiglie con acqua fresca potabile.

Soprattutto considerando la limitata disponibilità dovuta a fattori ambientali, l'acqua deve essere considerata un bene prezioso e tutelato.



Im Sinne der Nachhaltigkeit

In linea con i principi della sostenibilità

Nachhaltigkeit ist kein Trend, sondern eine Verpflichtung – für uns, unsere Kinder und die einzigartigen Landschaften, die wir unser Zuhause nennen. Im idyllischen Dorf Algund spürt man, wie eng Natur, Kultur und Gemeinschaft verflochten sind. Hier wird schon vieles richtig gemacht: sanfter Tourismus, regionale Produkte, ausgebaut Radwege, ein nachhaltiges Schwimmbad mit Salzelektrolyse und ein bewusster Umgang mit Ressourcen.

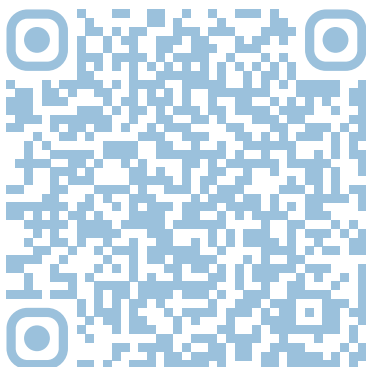
Die Zukunft verlangt mehr. Der Ausbau erneuerbarer Energien, die Förderung nachhaltiger Mobilität und der Schutz unserer wertvollen Wasserressourcen stehen im Fokus. Algund plant neue Radwege, energiesparende Infrastruktur und mehr Bildungsinitiativen, um Nachhaltigkeit für alle spürbar zu machen.

Gemeinsam haben wir die Kraft, Algund in eine nachhaltige Urlaubsdestination zu entwickeln. Damit dieses Paradies nicht nur eine Erinnerung bleibt, sondern lebendige Heimat – für uns alle. Denn Nachhaltigkeit beginnt bei jedem von uns.

La sostenibilità non è una moda passeggera, è un impegno importante – per noi, per i nostri figli e per i paesaggi unici che chiamiamo casa. A Lagundo, questo piccolo gioiello, si vede subito quanto natura, cultura e comunità siano legate. Qui si sta già facendo tanto: turismo responsabile, prodotti locali e un uso attento delle risorse.

Il futuro ci chiama a fare di più. Energia rinnovabile, mobilità sostenibile e protezione delle nostre preziose risorse idriche sono priorità. A Lagundo si lavorerà su nuove piste ciclabili, infrastrutture green e progetti per sensibilizzare tutti sul tema.

Insieme possiamo rendere Lagundo un vero esempio di turismo sostenibile. Così questo angolo di paradiso non sarà solo un ricordo, ma una casa viva per tutti. Perché la sostenibilità, infine, comincia proprio da ognuno di noi.



ALGUND BALANCE

Ein Herzensprojekt des Tourismusvereins Algund

Un progetto di cuore dell'ufficio turistico Lagundo

Piazza Hans Gamper Platz 3

I-39022 Algund-Lagundo | Südtirol-Alto Adige

+39 0473 448 600 | info@algund.com

 **Algund - Lagundo**

 **@algundbalance**

algund.info