

## Bergwanderwoche «Alpenrosen. Auf Entdeckungstour im Ultental»

Samstag 3. Juli bis Freitag 9. Juli 2021

mit Ärztin & Gesundheitsreferentin & Wanderführerin Dr. med. Elisabeth Gaus

HERZlich willkommen im herrlichen Ultental im Meranerland!

Einfach ankommen, da sein, mitmachen – alles ist vorbereitet...

Als ich das Val d´Ultimo vor 6 Jahren kennengelernt habe, habe ich mich darin verliebt... Und bin viele Male wieder her- und immer wieder heim-gekommen. Jedes Mal zu Gast im zauberhaften Hotel „Natuoroase Schwemmerhof“ bei Familie Schwienbacher, auf 1550 m oberhalb von St. Nikolaus: eine echte Gesundheits-Kur für Leib, Geist und Seele! Ruhe, Natur, Garten, Wellness und vorzügliche Verköstigung! <https://www.schwemmerhof.com>

### Ablauf & Leistungen der Wandertage:

- Individuelle Anreise ins Ultental am Samstag 03. Juli 2021.
- Eintreffen zwischen 12 - 13 Uhr im Restaurant Hotel Seerast in St. Walburg im Ultental (Parkplatz an Staumauer Zogger-Stausee) <https://www.seerast.it/de> .
- Entdeckung Quellen & Bade-Kur-Kultur des Ultentals (seit dem 15. Jahrhundert):  
13:30 h: Kleine Nachmittags-Wanderung zu den Heil-Quellen in Bad Überwasser.
- Sonntag bis Freitag 5 geführte Tagestouren zu meinen herrlichen Lieblings-Plätzen in den Bergen des Ultentals: Joche, Hütten, Seen, Gipfel, wunderschöne Natur.
- Weitere Entdeckungen im Tal: Ultner Urlärchen. Begegnung mit einer Visionärin: Waltraud Schwienbacher. Schätze des Ultner Wollschafs. Prächtige Almen – mit Einkehrschwung! Der Bau von 6 Stauseen und wie sich das Tal verändert hat...
- 1 Tag frei zur eigenen Verfügung: Ausflug nach Meran? Museen? Ausspannen?
- Salutogenese-Impulse unterwegs von der „Bergdokterin“: Gut atmen. Alle Sinne öffnen. Faszien dehnen. Achtsamkeit trainieren. Gedichte. Geschichten. Staunen...
- Abreise individuell am Freitagnachmittag 9.7.2021 (oder am Samstag 10.7.21).
- Kleine Gruppe: minimale Teilnehmerzahl 6, maximale 10!

### Voraussetzungen:

- ✓ Gemeinschaftsgeist & Neugier für die Schatzsuche & Offenheit.
- ✓ Wunsch „abzuschalten“ & auf Empfang zu gehen.
- ✓ Gute Gesundheit & Grundkondition & Trittsicherheit für Bergwanderungen von bis zu 4-6 Stunden Gehzeit und Höhendifferenzen von 700-900 Höhenmetern.

Kosten: Kursgebühr für die Woche 345 €.

### Weitere Kosten:

Übernachtung & Halbpension, Getränke, Ortstaxe: Bezahlung bei Abreise im Hotel.  
Evtl. anteilige Kostenbeteiligung bei Fahrgemeinschaften für die Anfahrten.

HERZlich – in Vorfreude & Verbundenheit! Elisabeth 😊

😊 Bitte Anmeldung bis 30.05.2021 per Mail bei Elisabeth [gauselisabeth@gmail.com](mailto:gauselisabeth@gmail.com) .

😊 Bitte Zimmer-Buchung direkt (und möglichst bald) im Hotel, Stichwort „Wanderwoche Elisabeth“ <https://www.schwemmerhof.com> .

😊 Achtung! Im Hotel entstehen im Stornofall aufgrund von Corona-Reiserestriktionen bis 3 Tage vor Anreise keine Stornogebühren (sonst bis zu 30 Tagen)!

😊 Ich selbst erhebe in keinem Fall Stornogebühren.

Bitte Mitteilung etwaiger Diätwünsche, Allergien, Unverträglichkeiten an das Hotel.

Bitte vertrauliche Mitteilung an mich im Falle von gesundheitlichen Problemen, Allergien, Krankheitsdiagnosen, Medikamenten.

Möglichkeit von Tourentee & Jause vom Frühstücksbüffet (gegen Bezahlung).

Eine Wander-Ausrüstungs-Liste und weitere Details folgen nach Anmeldung.

<https://www.ultental-valdultimo.com>

<http://ultental.org>

<https://www.merano-suedtirol.it/de/ultental.html>

<http://kraeuterreich.com/ultental-suedtirol>

<https://www.strandkorb-gefluester.de/2020/04/07/die-frau-die-ein-ganzes-tal-veraendert-hat>



Foto: EG 20.6.2020 Aufstieg zur Höchster Hütte