

RINGRAZIAMO PER IL SOSTEGNO



TERMENO
Associazione Turistica



Raiffeisen

Raiffeisenkasse Überetsch
Cassa Raiffeisen Oltradige

BELUTTI

Ihr Fachgeschäft am Rathausplatz



Die SPRACHDIENSTLEISTER
Costi, Würzer & Partner



Panorama ****S

Frühstückspension, Appartements, Obst- und Weingut.



HOTEL WINZERHOF
fühlt die wohl



TRAMINERHOF

GOOD LIFE. COOL RIDE.



DESPAR

Oberhofer - Tramin

Hans-Feur-Str. 9 - Tel. 0471/860166



— dein Supermarkt seit 1912

BERTOL REINHOLD

Platzgummer

Spezialität: Einkaufen für alle
Brotbacken, Fleischwaren, Käse, Obst, Gemüse, Blumen, Wein, Spirituosen
www.platzgummer.it
info@platzgummer.it
Tel. +39 0471 860166

Böden Werth

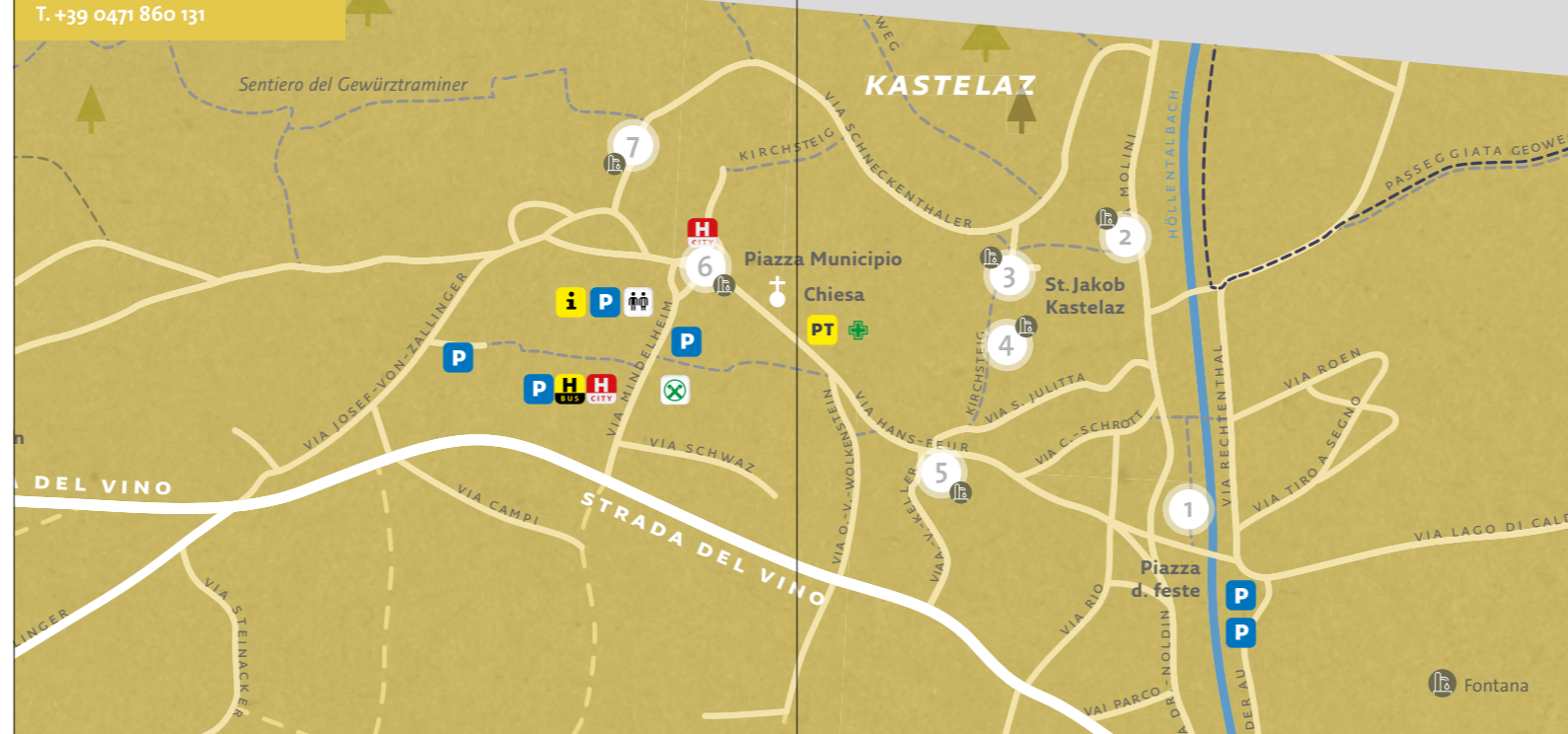


Foto: Mirjam Tschigi | 05/2021 www.effekt.it

Il metodo Kneipp per la nostra salute

“Tutto ciò di cui abbiamo bisogno per restare in salute ci è stato abbondantemente donato dalla natura”, disse Sebastian Kneipp, fondatore della teoria olistica di guarigione naturale che porta il suo nome. Già duecento anni fa, il sacerdote riconobbe ciò di cui il corpo, la mente e l'anima hanno bisogno per essere riforniti di nuove forze. Anche semplici trattamenti nella vita quotidiana sono sufficienti per rafforzare il nostro sistema immunitario, migliorare il nostro benessere e combattere piccoli disturbi. I vari metodi Kneipp si basano su cinque elementi: acqua, movimento, alimentazione, piante officinali e disciplina di vita, che possono essere facilmente integrati nella nostra vita e darci nuovi stimoli. Scoprite il mondo di Kneipp con noi!

ULTERIORI INFORMAZIONI E VISITE GUIDATE KNEIPP SU
WWW.TRAMIN.COM
T. +39 0471 860 131



Le fontane di Termeno

Le fontane accompagnano gli abitanti di Termeno da generazioni e caratterizzano il villaggio idilliaco. In passato, queste fontane facevano parte della vita quotidiana della popolazione: vi si andava a prendere l'acqua, ad abbeverare il bestiame e lavare il bucato, a pulire le botti. Oggi l'importanza delle fontane di valore storico è passata in secondo piano. Durante il tradizionale Carnevale di Termeno e la sfilata dell'E-getmann, la cosiddetta quinta stagione dell'anno, le fontane svolgono un ruolo importante fino ad oggi.

Grazie all'iniziativa “s Brunnen Kneippen” dello Sviluppo Territoriale di Termeno, le fontane risorgono quasi tutto l'anno come punto d'incontro per paesani ed ospiti, oltre che come luogo energetico per il corpo, la mente e l'anima, e così facendo richiamano questa parte essenziale della cultura di Termeno.



TRAMIN



S BRUNNEN KNEIPPEN

Benessere per l'anima e il cuore

Un'iniziativa dello Sviluppo Territoriale di Termeno



TRAMIN
Standortentwicklung

1 Camminare a piedi scalzi

Zona di relax

Sebastian Kneipp dava molta importanza al camminare a piedi scalzi. Toglietevi le scarpe e camminate lentamente. Il camminare a piedi scalzi porta a un rafforzamento della muscolatura del piede e ha un effetto radicante. La sensazione "dolorante benefica" ai piedi, stimola tutto il corpo e i suoi organi attraverso le zone riflessologiche.

Camminare a piedi scalzi rafforza il sistema immunitario, rafforza in modo riflessogeno gli organi della parte inferiore del corpo, aiuta a contrastare i dolori cefalici lievi, rafforza la muscolatura dei piedi, sistema l'incavo del piede e previene quindi la caduta dell'arcata del piede oppure il piede piatto, funge da pompa per il sistema venoso e dei polpacci, massaggia le zone riflessogene del piede, è utile contro la sudorazione del piede e può prevenire il fungo del piede.

⚠ Cautela in caso d'infezioni dell'apparato urinario e apparato genitale

🔄 Durata: 2-10 minuti

le 5 colonne del metodo Kneipp

Citazioni di Kneipp

”Impara a conoscere bene **l'acqua** e sarà sempre un amico fidato.

”Ci si deve **nutrire** in modo sensato, non solo per quanto riguarda la scelta del cibo, ma anche per quanto riguarda l'orario dei pasti.

”Solo portando **ordine** nell'anima dei miei pazienti, sono migliorati anche gli acciacchi del corpo.

”Attraverso il lavoro-**movimento** aumenta anche la forza; e più un uomo è forte, più può contare su salute e resistenza.

”Sono profondamente convinto che le **erbe** non siano soltanto rimedi, ma anche alimenti eccezionali.

2 Camminata nell'acqua

Via Molini

Mentre si espira entrare nell'acqua prima con il piede destro e subito dopo con quello sinistro. Camminare col "passo della cicogna" nell'acqua, tirando fuori i piedi con le dita che guardano in giù. Continuare finché subentra un formicolio o un leggero arrossamento della pelle. Togliere l'acqua con le mani. Mettere SUBITO calze e scarpe o riscaldare il corpo tramite movimento.

Rinforzante per le vene, è decongestionante e accelera il metabolismo, favorisce il sonno, rafforza il sistema immunitario e previene le infezioni se viene eseguito regolarmente.

⚠ Cautela in caso d'infezioni dell'apparato urinario e apparato genitale

🔄 Attendere 1 ora prima di ogni altro trattamento

3 Bagno oculare

San Giacomo

Riempite la ciotola appositamente progettata con acqua, immergete il viso nell'acqua e aprite gli occhi più volte (formicolio agli occhi). Poi alzatevi fermatevi per circa mezzo minuto e immergete di nuovo il viso nell'acqua. L'applicazione può essere ripetuta fino a tre volte. Una sensazione iniziale di bruciore agli occhi dovrebbe migliorare ad ogni ripetizione. Tra le applicazioni e alla fine, togliere l'acqua con le mani.

Il bagno freddo agli occhi rafforza e rinfresca l'intero sistema visivo e migliora la circolazione degli occhi e dell'ambiente circostante. È un bene quando la vista diminuisce.

⚠ Attenzione in caso di sinusite

🔄 Attendere 1 ora prima di ogni altro trattamento



4 Getto al ginocchio

Sentiero della chiesa di San Giacomo

Iniziare dal mignolo destro e arrivare a una spanna dal ginocchio, fare tre movimenti a zig-zag sulla zona, e dall'interno della gamba scendere nuovamente fino alle dita dei piedi. Cambiare gamba e, infine procedere con le piante dei piedi, prima a destra e poi a sinistra. Togliere l'acqua con le mani. Mettere SUBITO calze e scarpe o riscaldare il corpo tramite movimento.

Rinforzante per le vene, è decongestionante e accelera il metabolismo, favorisce il sonno, riscalda le gambe e rafforza il sistema immunitario.

⚠ Cautela in caso d'infezioni dell'apparato urinario e apparato genitale

🔄 Attendere 1 ora prima di ogni altro trattamento

5 Getto sul braccio

Via Alexander-von-Keller

Liberare le braccia fino al gomito. Inspirare e durante l'espiazione tenere il braccio destro sotto il getto d'acqua. L'acqua si dovrebbe diffondere come un mantello sul braccio e scorrere via. Ripetere con il braccio sinistro, eventualmente anche due volte per ogni braccio. Sfilare l'acqua e rivestirsi subito. Muovere fortemente le braccia finché si riscaldano.

Il getto freddo sul braccio ha un effetto rinfrescante e stimola la circolazione.

⚠ Attenzione in caso di problemi cardiaci e asma bronchiale

🔄 Attendere 1 ora prima di ogni altro trattamento

6 Bere l'acqua

Piazza Municipio

L'acqua di Termeno è di altissima qualità. L'acqua ricca di minerali proviene direttamente dal massiccio montuoso del Roen, la montagna locale di Termeno.

Bere acqua per la nostra salute, nella giusta misura, è ciò che ci insegna Sebastian Kneipp:

”Il Creatore stesso ci ha fornito una bevanda, cioè l'acqua.

”Per questo motivo vale il principio: bevi ogni volta che hai sete, ma non bere mai molto.

”Se hai sete, bevi; se non hai sete, non bere.

7 Il braccialuvio – l'espresso Kneipp

Via Schneckenthaler

Liberare le braccia fin sopra al gomito. Mentre si espira immergere nell'acqua prima il braccio destro e subito dopo quello sinistro fino al di sopra dei gomiti. Per aumentare la sensazione di freschezza, muovere dita e mani. Nel momento in cui subentra un formicolio tirare fuori dall'acqua le braccia e togliere l'acqua con le mani senza asciugarsi. Rivestirsi SUBITO e muoversi finché le braccia si riscaldano.

Rinvigorisce la mente e il corpo, per questo il braccialuvio è noto anche come "l'espresso Kneipp". Questo trattamento è rinfrescante e ha un effetto calmante. Ottimo per i problemi alle braccia e per alleviare il cuore.

⚠ Attenzione in caso di problemi cardiaci e asma bronchiale

🔄 Attendere 1 ora prima di ogni altro trattamento

