



DEIN WEG

ENDLESS • NATURE • ENERGY

Interreg
Italia-Österreich
European Regional Development Fund



Dein Weg.
La tua via.
Your path.

Deutsch

Südtirol

- 10** [Hinkerboden / Panoramablick](#)
- 14** [Wasteneegg](#)
- 16** [Hirschlackn](#)
- 18** [Pfoffnberg](#)
- 21** [Hauseben](#)
- 22** [Allrisstal](#)
- 26** [Plottn](#)
- 28** [Blintekofl](#)
- 30** [Bront](#)

Nordtirol

- 34** [Nösslachjoch](#)
- 37** [Am Fuße der Serles](#)
- 38** [Blaser Harmonie](#)
- 40** [Wandermöglichkeiten](#)

Italiano

Alto Adige

- 50** [Hinkerboden / Vista panoramica](#)
- 54** [Wasteneegg](#)
- 56** [Hirschlackn](#)
- 58** [Pfoffnberg](#)
- 61** [Hauseben](#)
- 62** [Allrisstal](#)
- 66** [Plottn](#)
- 68** [Blintekofl](#)
- 70** [Bront](#)

Tirolo del Nord

- 74** [Nösslachjoch](#)
- 77** [Ai piedi del Serles](#)
- 78** [L'armonia del Blaser](#)
- 80** [Escursioni](#)

English

South Tyrol

- 90** [Hinkerboden / Panoramic view](#)
- 94** [Wasteneegg](#)
- 96** [Hirschlackn](#)
- 98** [Pfoffnberg](#)
- 101** [Hauseben](#)
- 102** [Allrisstal](#)
- 106** [Plottn](#)
- 108** [Blintekofl](#)
- 110** [Bront](#)

North Tyrol

- 114** [Nösslachjoch](#)
- 117** [At the foot of the Serles](#)
- 118** [Blaser Harmonie](#)
- 120** [Possible hiking tours](#)



Gemeinsam Wirken

Wenn Du den Ruf der Natur in Deinem Herzen hörst, kann das Erwachen des eigenen Selbst beginnen. (Thor)

So sind auch wir den Impulsen der Natur und der Kraftplätze gefolgt und haben gemeinsam das Interreg-Projekt „Energie und Kraftplätze“ ins Leben gerufen. Die Verwirklichung dieses grenzüberschreitenden Projektes öffnet den Raum für Verständnis, Entwicklung und Wachstum und bringt uns im Menschsein wieder ein Stück näher.

Dem Ruf der Natur zu lauschen und ihm zu folgen war und ist unser Fokus. Eine urige, feurige und zugleich liebevolle Schönheit, die uns immer wieder aufs Neue berührt. Wir laden Dich ein einzigartige Plätze, im Pflerschtal und im nördlichen Wipptal, zu entdecken und zu genießen.

Mit freundlicher Unterstützung

Bergbahnen Ladurns GmbH mit August Seidner & Team
 Tourismusverband Wipptal mit Matthias Danninger & Team
 Interreg-Rat Wipptal & Regionalmanagement Wipptal
 GRW Wipptal/Eisacktal mit Carmen Turin & Team
 Tourismusverein Gossensass
 Gemeinde Brenner
 Forstinspektorat Sterzing mit Philipp Oberegger & Team

Mediengestaltung: OKiS media design und Manfred Trienbacher
 Konzept/Texte/Fotos: Thor Volgger – Thorfengshui
 Texte Korrektur DE: Marlis Taibon
 Texte Übersetzung IT: Stefano Bolognesi
 Texte Übersetzung EN: Himari Manchon

Danke auch Allen, die zur Verwirklichung von „DEIN WEG 8“ beigetragen haben.





DEIN WEG

ENDLESS • NATURE • ENERGY





Hallo, schön, dass Du da bist!

Glücklichsein ist ein Bedürfnis, das in jedem Wesen eingeboren ist. Ein Spaziergang oder eine Wanderung in der Natur schenkt Dir viel mehr als das was Du siehst, denn jeder Weg, den Du gehst, ist ein Weg näher zu Dir selbst. Alles was Dir begegnet fordert Dich auf noch mehr Du Selbst zu sein. Die Natur mit ihrer bedingungslosen Ehrlichkeit ist hier ein wahrer Meister. Finden, Staunen, Genießen. Üppig und kein bisschen zu viel verströmt die Landschaft ihren Zauber.

Energie- und Kraftplätze in der Natur sind Orte mit besonders großem Potential und hoher Schwingungsfrequenz. Dies kann, ganz individuell, in verschiedenster Weise wahrnehmbar sein. Ein Gefühl von Gelassenheit, Dankbarkeit, Glücklichsein, Inspiration und Nähe zu sich selbst. Die innere Einstellung dazu ist ein wesentlicher Teil, wenn Du eine Wanderung zu einem Kraftplatz beginnst. Während des Gehens solltest Du in der Stille Deinen Rhythmus finden. Der Atem wird ruhiger, die Schritte achtsamer und die Wahrnehmung öffnet sich. Möchtest Du am Kraftplatz tiefer in die Energie des Ortes eintauchen, können kleine Handlungen und Rituale, z.B. bewusste Atmung, eine Meditation oder, wenn möglich, ein kleines Feuer sehr hilfreich sein. Deine innere Landschaft paart sich mit der äußeren für Heilsames.

Bergrücken werden oft als „Drachenberge“ bezeichnet, da eine mächtige kosmische Energie auf ihnen entlangläuft und in die Erde fließt. Die Energien des

Himmels und der Erde paaren sich hier. Eine lebensspendende Kraft sprudelt über die Landschaft, welche für Wachstum und Stabilität zuständig ist. Lassen wir doch öfters unser inneres Kind in die Weite schauen, das bringt Leichtigkeit in unser Leben und öffnet den Raum zum Träumen.

Wir sagen oft „*Das spricht mich an*“, und wahrlich spricht die Natur mit uns. Mit ihren Farben, mit ihrem Duft, mit ihren Formen erzählt sie Liebesgeschichten der Schöpfung, deren Teil auch wir sind. Inspiration für unendlich viele Möglichkeiten zur Weiterentwicklung und ein harmonisches Zusammen-Sein von allen Wesen auf der Erde. Geben und Bekommen, Blühen und Vergehen, Entwicklung und Wachstum, jeder in seinen Möglichkeiten, ist ganzheitlicher Erfolg.

Wir alle sind gekommen, um unsere mitgebrachten Gaben und Geschenke im Laufe unseres Lebens auszupacken, zu erkunden und diese in die Welt zu bringen. Hinterlasse die Erde schöner als Du sie vorgefunden hast. Dein Licht macht die Welt zu einem noch schöneren Ort. Dazu laden wir Dich ein, am Kraftplatz oder entlang des Weges, ein liebevolles Geschenk zu hinterlassen. Naturmaterialien zusammengelegt, als Symbol der Liebe und des Friedens.

Dankbarkeit und Achtsamkeit für und zur Natur, ist Dankbarkeit und Achtsamkeit für und zu Dir selbst.



Hinkerboden / Panoramablick

In Ladurns gibt es den Drachen „HINKER“. An seiner Süd- Ostseite, dem sogenannten „Hinkerboden“, läuft auch der Weg entlang. An diesem Platz spricht die Stille.

Sei hier besonders achtsam, beobachte die Natur. Dein Herz wird mit Freude beschenkt. So kannst Du noch tiefer in die Schönheit seiner Energie eintauchen.

Bei der Abzweigung „Lotterscharte“, lohnt sich ein kleiner Abstecher von ca. 10 Min. zu einem Aussichtspunkt. Dort hast Du die Möglichkeit Hinker in die Augen zu schauen... traust Du dich? *Sage laut „ICH SEHE DICH“.*



Ausgangspunkt:

Kabinenbahn Ladurns – Bergstation



Wegverlauf:

Ladurner Rundweg/Hinkerboden



Gelände:

250 hm // 1.9 km // leicht



Gehzeit:

55 Min. bis Abzweigung „Lotterscharte“ ab hier 10 Min. bis Panoramablick (Weg Nr. 34A)

Kashi und der Drache Hinker

Hinker ist ein sehr freundlicher Drache und er lebt in Ladurns, wo er die meiste Zeit schläft. Seine Aufgabe ist es, das Licht der Sonne und der Mondin einzusammeln und diese Kraft, gemeinsam mit den Zwergen, Elfen und Feen, in der Natur zu verteilen. Drachen sind Beschützer der Pflanzen und Steine, sorgen für die reine Luft und das frische Wasser. Mit ihrem streichelnden, feurigen Atem schenken sie allen Wesen die Kraft zum Wachsen.

Vor gar nicht allzu langer Zeit spazierte ein Kind namens Kashi an diesem Bergrücken entlang. Kashi hat ein großes leuchtendes Herz und liebt die Natur ganz besonders. Plötzlich beginnt der Boden unter ihren Füßen leicht zu zittern, ein mächtiges und doch sanftes Grollen klingt über die Landschaft. Ein warmer Windhauch streichelt ihr Gesicht. Was das wohl sein mag? Mit mulmigem Gefühl und mit großer Achtsamkeit nähert sich Kashi dem Bergrücken, ihr Herz pocht ganz laut! Sie berührt mit ihren Händen den Boden. Tief in ihrem Herzen spürt sie, es kann nur etwas Schönes sein. Und auf einmal sieht sie es, ja, sie steht tatsächlich vor einem wunderschönen Drachen, der sich mehr und mehr bemerkbar macht.

Mit zögernder Stimme fragt sie leise: „Wer bist du?“ Noch etwas benommen von seinem langen Schlaf hustet der Drache erst mal drei kleine Feuerwölkchen in die Luft. Dann murmelt er: „Ich bin Hinker. Du hast mich mit deiner Liebe geweckt, dafür bin ich dir sehr dankbar, denn es ist an der Zeit die Welt wieder mit Kraft und Licht zu beschenken. Dafür brauche ich aber deine Hilfe.“ Gleichzeitig versprüht Hinker einen Goldregen, der auch in Kashis Haaren wie magisch zu leuchten beginnt. Kashi fühlt sich schon etwas sicherer auf den Beinen und antwortet: „Wie kann ich dir helfen? Ich bin doch noch ein Kind!“

Hinker senkt seinen Kopf näher zu Kashi und sagt mit einer tiefen, weichen Stimme: „Durch deine Liebe beginnt die Welt zu strahlen und alle die mich mit Liebe berühren, werden beschenkt mit Glückseligkeit.“

Du kannst Hinker auch liebevoll um seine feurige Kraft bitten. Dies ist sein Geschenk an alle Lebewesen. Diese Kraft zum Wohle der Gemeinschaft einzusetzen ist Dein Geschenk an die Erde.





Wastenegg

Der höchste Punkt des Weges, von wo Du den Drachen Hinker ganz besonders gut von seiner rechten Seite siehst, lässt Dich Reinheit, Brillanz und Zusammengehörigkeit erfahren. Sternenglanz berührt den Boden. Hier fließen kosmische Kräfte in die Erde ein, die für Wandlung in der Landschaft und im Mensch- Sein sorgen.

Sprich laut „ICH BIN BEREIT FÜR NEUES IN MEINEM LEBEN“.

**Ausgangspunkt:**

Kabinenbahn Ladurns – Bergstation

**Wegverlauf:**

Ladurner Rundweg

**Gelände:**

290 hm // 2.1 km // leicht

**Gehzeit:**

1 h 15 Min. über Ladurner Rundweg/Hinkerboden

Hirschlackn

In magischer Stille singt die Seele der Landschaft das Lied Deines wahren Charakters. Lausche und versinke in der Geborgenheit von Mutter Erde, tauche ein in der tiefen Schönheit Deiner Seele.

*Dann sprich laut
„ICH DARF ICH SELBST SEIN.“*

Der Weg führt Dich nun weiter durch eine wilde, weitgehend schroffe, unberührte Landschaft. Dennoch erhascht der wachsame Blick immer wieder kleine Oasen zum Verweilen und Genießen.

„SPONTANITÄT ÖFFNET DEIN ERFAHRUNGSFELD.“



Ausgangspunkt:

Kabinenbahn Ladurns – Bergstation



Wegverlauf:

Dolomieuweg Richtung Toffring/Allriss



Gelände:

180 hm // 1.4 km // leicht



Gehzeit:

45 Min.





Pfoffnberg

Dieser Platz versprüht Heilsames in vielfältiger Weise. Lege Dich auf den Boden und spüre die Leichtigkeit um Dich und in Dir. Lass Dich tragen von der Sanftheit unberührter Natur. Das Gefühl von Geborgenheit lässt Dich Dein altes Kleid ablegen um neu geboren zu werden. Neuausrichtung ist leichter möglich.



Ausgangspunkt (A):

Bergstation Kabinenbahn Ladurns



Wegverlauf:

Dolomieuweg Richtung
Toffring/Allriss



Gelände:

380 hm // 5 km // leicht-mittel



Gehzeit:

2 h 15 Min.



Ausgangspunkt (B):

Wanderparkplatz
St. Anton - Pflerschtal



Wegverlauf:

Weg Nr. 27 bis Allriss – ab
Allriss Dolomieuweg Richtung
Toffring/Ladurns



Gelände:

495 hm // 4.8 km // leicht-mittel



Gehzeit:

2 h

Hauseben

Die Märchenwelt berührt das innere Kind und öffnet die Welt der Magie. Sanftes Gras und ein streichelnder Wind bringen die Zartheit von Elfen und Feen in die Landschaft. Tiefe Atemzüge können Dir helfen Dich mit inspirierender Energie aufzuladen. Träume und Visionen werden durch unsere Gedanken Wirklichkeit.

„ERLAUBE DIR ZU TRÄUMEN.“

**Ausgangspunkt:**

Wanderparkplatz St. Anton – Pflerschtal

**Wegverlauf:**

Weg Nr. 27 bis Allriss – ab Allriss
Dolomieuweg Richtung Ladurns

**Gelände:**

355 hm // 3.25 km // leicht

**Gehzeit:**

1 h 20 Min.





Allrisstal

Die Zeit steht still am sprechenden Stein. Ein heiliger Platz inmitten des Universums. Himmel und Erde sind eins und wir als Kinder der Sonne erfahren von Zeit zu Zeit eine Initiation für ganzheitliches Wachstum.

„Sag JA zu Deinem Leben. SEI WER DU WIRKLICH BIST.“

**Ausgangspunkt:**

Wanderparkplatz St. Anton - Pflerschtal

**Wegverlauf:**

Weg Nr. 27 Richtung Allriss/Wetterspitz

**Gelände:**

352 hm // 3.1 km // leicht

**Gehzeit:**

1 h 20 Min.



”

Wenn Du den Ruf
der Natur in Deinem
Herzen hörst,
kann das Erwachen
des eigenen Selbst
beginnen.

“



Plottn

Erfrischende Waldluft die Deine Lungen weit werden lässt, mystische Fels- und Mooslandschaft für Deine Seele, glänzender Morgentau für klare Gedanken. Ein kommunizierendes Netzwerk, das für Gleichgewicht und Frieden sorgt. Die magische Kraft in der Erde als liebende Mutter, die alles erschafft und wieder in sich zurücknimmt um Neues zu gebären.

„WO ERLAUBST DU DIR VERÄNDERUNG FÜR NEUES?“



Ausgangspunkt:

Parkplatz Stein/Tribulaunhütte – Pflerschtal



Wegverlauf:

Weg Nr. 6B bis Abzweigung links Richtung Allriss-Alm. Weiter über Dolomieuweg/Allriss/St. Anton möglich



Gelände:

195 hm // 1.7 km // leicht



Gehzeit:

1 h



Blintekofl

Alles Lebendige geht aus einer liebenden Mutter und einem liebenden Vater hervor. Wie ein Hüter bewacht der Felsvorsprung die Landschaft und das ganze Tal. Hier kannst Du Dich neu Finden – und erfinden. An diesem Platz triffst Du Entscheidungen ganz kompromisslos. Projekte kommen in Fluss.

„WELCHE VISION BRINGST DU IN DAS RAD DES LEBENS?“

**Ausgangspunkt:**

Parkplatz Stein/
Tribulaunhütte – Pflerschtal

**Gelände:**

5 hm // 0.32 km // leicht
Kinderwagen und Rollstuhl geeignet

**Wegverlauf:**

Wasserfallweg

**Gehzeit:**

10 Min.



Bront

Das sprudelnde Bächlein erzählt uns vom fließenden Leben. Reinigend, nährend, richtungsweisend lässt das Wasser alles erblühen.

Lege Dich auf den Stein, lass Dich von der Natur verwöhnen, bade mit allen Sinnen.

*Sprich laut „ICH BIN GUT, SO WIE ICH BIN.“
Jetzt gehe weiter, weiter einen Schritt in
Richtung DU SELBST.*

**Ausgangspunkt:**

Parkplatz Wasserfallweg – Pflerschtal

**Wegverlauf:**

Wasserfallweg

**Gelände:**

45 hm // 1.1 km // leicht
Kinderwagen und Rollstuhl geeignet

**Gehzeit:**

20 Min.





**Hütten/ Almen**

**Bahnhöfe**

**Parkplatz Bergeralm**

**Parkplatz Ochsenalm**

**Parkplatz Trins Zentrum**

Position
Kraftplatz



Scan me

Nösslachjoch (Nordtirol)

Ein Kraft-Punkt inmitten von Tälern und Dörfern. Hier ist Informationsaustausch zwischen Himmel und Materie, Natur und Mensch. Gut verwurzelt mit der Erde bekommst Du eine „andere Schau“ auf die Dinge des Lebens.

Das Gefühl von Zusammengehörigkeit wird wachgerufen.

„WELCHEN LICHTVOLLEN GEDANKEN BRINGST DU IN DEINE ZEIT?“



Ausgangspunkt:

Parkplatz „Bergeralm“ oder 15 min vom Bahnhof „Steinach“.

Mit der Gondel zur Bergstation Hoher Turm oder zu Fuß dem Wanderweg Nr. 45 folgen.



Wegverlauf:

Zu Fuß am Weg Nr. 45, dort weiter Weg 43 durch den „Steinacher Wald“ über die Mittelstation und weiter zur Bergstation „Hoher Turm“. Von dort Steig Nr. 40 weiter zum Gipfel.



Gelände:

von der Bergstation:

20 hm // 50 m // leicht

vom Bahnhof Steinach:

1.180 hm // 11 km // Mittelschwer



Gehzeit:

von der Bergstation: 10 Min.

vom Bahnhof Steinach: 4 h

Am Fuße der Serles (Nordtirol)

Lebendigkeit, Geben und Empfangen. Jede Kraft und jede Energie hat ihren Platz im natürlichen Fluss für Entwicklung, den Aufstieg zu Höherem. Lausche hier Deinen Helfern der Natur. Alles was Du wahrnimmst ist Deine Wahrheit und erinnert Dich an Dein MenschSein.

„WO IST DEIN PLATZ AUF DIESER ERDE?“



Ausgangspunkt:

„Parkplatz Waldrast“ bei Mützens/Matrei. Oder weiter mit dem Auto (Achtung ab hier Gebührenpflichtige Straße) bis zum kleinen Parkplatz Matreier Ochsenalm.



Wegverlauf:

ab kleinem Parkplatz Ochsenalm, links zu Fuß weiter die erste Forststraße. Vorbei an der Ochsenalm, nach ca. 5 Min. rechts über Wiesen zum Kraftplatz.



Gelände:

5 hm // 0.5 km // leicht



Gehzeit:

15 Min. ab kleinem Parkplatz Matreier Ochsenalm.

Vom Bahnhof Matrei: 2 h.

Position
Kraftplatz



Scan me



Position
Kraftplatz



Scan me

Blaser Harmonie (Nordtirol)

Behütet und geborgen in der Einheit dieser Harmonie wird Deine Achtsamkeit zu allen Wesen geweckt. Rieche den Duft der bunten Blumen, spüre den Boden unter Deinen Füßen, genieße die Farbenpracht von Mutter Erde, höre den Klang der Schöpfung. Heilsames durchdringt Dein Herz, der Geschmack auf Dein glückliches Leben.

„DEIN URSPRUNG IST LICHT & LIEBE.“



Ausgangspunkt:

Bushaltestelle „Gemeindeamt“
oder Parkplatz „Trins Dorfmitte“ (Nr. 3)



Gelände:

880 hm // 11 km //
Mittelschwer



Wegverlauf:

Aufstieg: durch den Ortsteil „Leiten“ oberhalb der Kirche, weiter am Weg Nr. 11 durch den „Platzerwald“ und die „Sanddürren Mähder“. Den Markierungen „Blaserhütte“ folgen bis zum Kraftplatz unterhalb der Hütte.



Gehzeit:

3 h



Wander- möglichkeiten in Ladurns

Eine beliebte Halbtages-Tour.

Die Schönheit der Natur genießen und Kraft tanken in Ladurns (ab Bergstation – Kabinenbahn Ladurns). Am Ladurner Rundweg über Hinkerboden, Panoramablick, Wastenegg, Hirschlackn und zurück zur Bergstation.

Gehtüchtige können die gesamten Kraftplätze als wunderschöne Tageswanderung erleben.

Von der Bergstation Ladurns aus, auf dem Ladurner Rundweg, Richtung Hinkerboden, Panoramablick, Wastenegg, Hirschlackn, dann weiter auf dem Dolomieuweg/6-Almen-Weg über Toffring nach Pfoffnberg, Hauseben, Allrissstal, Plottn, Blintekofl und von dort schließlich hinunter Richtung St. Anton Pflerschtal, zum Kraftplatz Bront.

Gesamtgezeit: ab Bergstation Ladurns, ca. 6 h.

Einkehrmöglichkeiten entlang der Strecke: Ladurnerhütte, Edelweißhütte und Allrissalm.

Vom Kraftplatz Bront erreichst Du in ca. 15 Min. talauswärts die Bushaltestelle "ERI" und kannst von dort, mit der Buslinie 313, zurück zum Parkplatz, an der Talstation Ladurns – Kabinenbahn, gelangen.

Gehzeiten zwischen den Kraftplätzen

Panoramablick – Wastenegg	20 Min	Hauseben – Allriss- Tal	40 Min
Wastenegg – Hirschlackn	30 Min	Allriss- Tal – Plottn	30 Min
Hirschlackn – Pfoffnberg	1h 30 Min	Plottn – Blintekofl	1 h 10 Min
Pfoffnberg – Hauseben	40 Min	Blintekofl – Bront	35 Min

Wandermöglichkeiten im Wipptal

Schöpfungsweg

Rund um den Kraftplatz, unterhalb der Serles, führt der Waldraster Schöpfungsweg von der Matreier Ochsenalm zum Kloster Maria Waldrast. Bei einer ca. halbstündigen Wanderung passierst Du 7 Energie-Stationen, die verschiedenen Lebens-Themen gewidmet sind. Unter dem Titel "Deiner Schöpfung auf der Spur – in Resonanz mit der Natur" sollen die sieben „Waldraster Grüße“ helfen, zu sich selbst zu finden.

Gehzeit: 30 Min, 100 hm bergauf

Einkehrmöglichkeiten: Matreier Ochsenalm und Maria Waldrast

Wanderung von Maria Waldrast zum Blaser

Ausgehend vom Kraftplatz "Am Fuße der Serles" folgst Du dem Weg ins lange Tal gleich nach der Matreier Ochsenalm. Hier führt der Steig Nr. 4 zuerst durch Wiesen und später durch einen Latschengürtel, in mäßiger Steigung, zur Blaser Hütte auf 2.176 m und zum Blaser Gipfel (2.241 m).

Gehzeit: 1 h, 500 hm bergauf

Einkehrmöglichkeiten: Maria Waldrast, Matreier Ochsenalm und Blaser Hütte

Nösslacher Almenrunde

Mit der Gondelbahn der Bergeralm in Steinach erreichst Du den Kraftplatz Nösslachjoch (2.225 m) gleich oberhalb der Bergstation. Weiter Richtung Westen führt der Steig Nr. 44 über Almgebiete zur Vallmaritzalm hinunter. Ab hier steigst Du zuerst auf einem Steig, später auf einem Forstweg (Nr. 40) zur Gerichtsherrnalm ab. Durch dichten Fichtenwald führt ein Forstweg zur Mittelstation der Bergeralm retour, wo Du die Gondelbahn ins Tal nehmen kannst.

Gehzeit: 2,5 h, 700 hm bergab

Einkehrmöglichkeiten: Vallmaritzalm, Gerichtsherrnalm, Bergeralm





**Endless.
Nature.
Energy.**



Un lavoro di gruppo

Se nel Tuo cuore avverti il richiamo della natura, il Tuo vero lo può iniziare a risvegliarsi. (Thor)

Anche noi abbiamo seguito gli impulsi della natura e dei luoghi di forza per dare vita, insieme, al progetto Interreg "Luoghi di energia e di forza". La realizzazione di questo progetto transfrontaliero rappresenta un'ulteriore opportunità per approfondire la reciproca comprensione, per promuovere lo sviluppo e la crescita collettiva nonché per rafforzare il nostro senso di comunità.

Abbiamo voluto prestare attenzione e ascoltare il richiamo della natura per rivivere quella bellezza primordiale e al tempo stesso benevola che riesce a far vibrare le corde della nostra anima. Desideriamo invitarTi a scoprire e a godere dei luoghi unici che la val di Fleres e l'alta val di Vizze sanno offrire.

Con il sostegno di:

Funicolari Ladurns srl con August Seidner & team
 "Tourismusverband Wipptal" con Matthias Danninger & team
 Consiglio Interreg Wipptal & Regionalmanagement Wipptal
 Cooperativa per lo sviluppo regionale e la formazione Wipptal/Val d'Isarco con Carmen Turin & team
 Associazione turistica Colle Isarco
 Comune di Brennero
 Ispettorato forestale Vipiteno con Philipp Oberegger & team

Progettazione mediale: OKiS media design e Manfred Trienbacher
 Concetto/testi/foto: Thor Volgger - Thorfengshui
 Correzione bozze in tedesco: Marlis Taibon
 Versione in italiano: Stefano Bolognesi
 Versione in inglese: Himari Manchon

Un sentito ringraziamento a tutte le persone che hanno contribuito alla realizzazione del progetto "DEIN WEG 8".



ENDLESS • NATURE • ENERGY





Ciao, è bello che Tu sia qui!

Essere felici è un'esigenza fondamentale che avvertono tutti gli esseri viventi. Una passeggiata o un'escursione nel verde ci dona ben più di un semplice scorcio naturale o di un panorama, perché ogni sentiero che percorriamo è al tempo stesso anche un cammino verso il nostro mondo interiore. Tutto ciò che incontriamo ci invita a essere più pienamente noi stessi. E a farci da maestra e da guida su questa via è la spontaneità incondizionata, ovvero la libertà di riscoprire e di riscoprirci, di meravigliarci, di appagare i nostri sensi godendo del fascino del paesaggio.

I luoghi di forza presenti nella natura sono caratterizzati da un particolare magnetismo e da un'alta frequenza energetica. Questa energia viene avvertita da ciascun individuo in modo diverso. Essa può trasmettere pace e serenità, può generare una sensazione di gratitudine o di felicità, può essere fonte di ispirazione o stimolare una maggiore autoconsapevolezza. Quando ci incamminiamo verso un luogo di forza è molto importante prestare attenzione al nostro atteggiamento interiore. Procedendo lungo il percorso che ci conduce alla meta desiderata è essenziale riuscire a trovare nel silenzio il ritmo giusto, così che il respiro si faccia più calmo e regolare, il passo calibrato e preciso, e il campo della nostra percezione possa così ampliarsi. Per immergerci più profondamente nell'energia di un luogo possono essere molto utili piccoli gesti o rituali, come ad esempio una meditazione, un esercizio di concentrazione sul proprio respiro. Oppure – sempre che ciò sia consentito – si può anche accendere un piccolo fuoco. Quando il paesaggio interiore si fa tutt'uno con quello che ci circonda inizia in noi un processo di guarigione.

Le creste dei monti vengono spesso definite, in lingua tedesca, „Drachenberge“ (montagne dei draghi), perché sono percorse da una potente energia cosmica che le attraversa penetrando nella terra. È qui che le energie del Cielo e della Terra si fondono. Una forza vitale irradia da queste creste nel paesaggio circostante stimolando la crescita e la vita. Dovremmo permettere più spesso al bambino/ alla bambina che c'è in noi di perdersi con lo sguardo nell'orizzonte, perché così facendo apriamo la nostra esistenza alla leggerezza e a nuove visioni.

La natura ci parla di continuo, con i suoi colori, con i suoi profumi. Ci racconta, con le sue diverse forme e manifestazioni, le storie d'amore della creazione di cui noi stessi siamo parte. Ci narra delle infinite possibilità di trarne ispirazione per evolverci e per riuscire a convivere in modo armonioso con tutte le altre creature di questo mondo. Vivere pienamente e con successo la vita significa imparare a dare e a ricevere, a crescere – secondo le possibilità che ci sono date – ma anche imparare a fiorire e a trascorrere. Ognuno/a di noi è venuto/a al mondo per fare esperienza delle doti che gli/le sono state concesse e per condividerle con gli altri. La Terra va sempre lasciata dietro di noi più bella di quanto non lo sia stata prima del nostro arrivo. La nostra luce deve rendere il mondo un luogo ancora più accogliente. In questo senso Ti invitiamo a lasciare, presso i luoghi di forza o lungo il cammino, un dono quale segno del Tuo amore e del Tuo passaggio: una piccola composizione, fatta di materiali naturali, come simbolo di amore e di pace.

Essere riconoscenti e attenti alla natura significa essere grati e premurosi nei confronti di se stessi.



Hinkerboden / Vista panoramica

In località Ladurns ci attende il drago HINKER. Il sentiero si snoda proprio sul suo dorso, lungo il versante sudorientale, noto anche come Hinkerboden. Qui è il silenzio che ci parla. Presta attenzione alla natura che Ti circonda. Il Tuo cuore si riempirà di gioia e potrai penetrare più profondamente nella bellezza della sua energia. Al crocevia Lotterscharte vale la pena compiere una piccola deviazione verso un punto panoramico che dista circa 10 minuti di cammino. Lì potrai guardare HINKER direttamente negli occhi. Ne hai il coraggio? *Pronuncia ad alta voce la frase "IO TI VEDO".*

**Punto di partenza:**

cabinovia Ladurns –
stazione a monte

**Percorso:**

sentiero circolare di Ladurns
direzione "Hinkerboden"

**Dislivello, lunghezza e difficoltà:**

250 m // 1.9 km // facile

**Tempo di percorrenza:**

55 minuti fino al crocevia "Lotterscharte", poi altri 10 minuti fino al punto panoramico (sentiero n. 34A)

Kashi e il drago Hinker

Hinker è un drago molto cordiale che vive a Ladurns e trascorre la maggior parte del tempo dormendo. Il suo compito è quello di raccogliere la luce del sole e della luna e di diffonderla nella natura con l'aiuto di gnomi, elfi e fate. I draghi proteggono le piante e i minerali, purificano l'aria e l'acqua. Con il loro caldo respiro di fuoco accarezzano tutte le creature e donano loro la forza per crescere.

In un tempo non così remoto una bambina di nome Kashi si trovava a passeggiare su questo versante della montagna. Kashi aveva un cuore luminoso e amava moltissimo la natura. Improvvisamente la terra sotto i suoi piedi iniziò a tremare e un rombo, potente e dolce al tempo stesso, risuonò nel paesaggio. Una calda brezza sfiorò il suo volto. "Cosa sarà mai?" – si domandò Kashi. Con grande circospezione e anche con un po' di timore la bimba si avvicinò al dorso della montagna mentre il cuore le batteva forte. Toccando con le mani la terra si rese conto che poteva essere soltanto qualcosa di bello. E improvvisamente lo vide, sì, davanti a lei c'era un meraviglioso drago che le appariva sempre più distintamente. Con voce titubante chiese: "Chi sei?".

Ancora un po' assopito per il lungo sonno, il drago sbuffò, e dal naso gli uscirono tre piccole nuvolette di fuoco. Poi mormorò: "Io sono Hinker e il Tuo amore mi ha svegliato. Te ne sono molto grato, perché è di nuovo giunto il tempo di donare al mondo forza e luce. Ma per fare questo mi serve il Tuo aiuto." E così dicendo il drago irradiò nel cielo una pioggia dorata che illuminò magicamente anche i capelli di Kashi. La bimba, ora rassicurata, rispose: "Ma come posso aiutarTi, io sono soltanto una bambina!". Hinker abbassò il capo e avvicinandosi a Kashi disse, con voce bassa e morbida: "Grazie al Tuo amore il mondo inizia a risplendere, e tutti coloro che amorevolmente si avvicineranno a me saranno felici".

Anche Tu puoi pregare Hinker affinché Ti trasmetta la forza che regala a tutti gli esseri viventi. Adoperare questa forza con accortezza e per il bene della comunità è il Tuo regalo al mondo.





Wastenegg

Nel punto più alto del sentiero, dal quale puoi scorgere per intero il fianco destro del drago HINKER, puoi fare esperienza di purezza, di limpidezza, di solidarietà. In questo luogo lo splendore delle stelle accarezza il suolo e le forze del cosmo penetrano nella Terra alimentando gli impulsi al cambiamento nel paesaggio e nell'essere umano.

La frase da pronunciare a voce alta è la seguente:
"SONO PRONTO AD ACCOGLIERE IL NUOVO NELLA MIA VITA".



Punto di partenza:
cabinovia Ladurns –
stazione a monte



Dislivello, lunghezza e difficoltà:
290 m // 2.1 km // facile



Percorso:
sentiero circolare di Ladurns
direzione "Hinkerboden"



Tempo di percorrenza:
1 ora e 15 minuti

Hirschlackn

Immersa in un silenzio magico, l'anima del paesaggio intona la canzone della Tua vera natura. SdràiaTi per terra e l'asciaTi abbracciare da Madre Terra, tuffaTi nella bellezza della Tua anima. *Poi pronuncia la frase "POSSO ESSERE ME STESSO/A".*

Oltre lo stagno, il sentiero porta in un paesaggio selvaggio, incontaminato e per lunghi tratti scosceso. Ciononostante lo sguardo riesce sempre a posarsi su piccole oasi di pace.

"LA SPONTANEITÀ APRE LE PORTE ALLA TRASFORMAZIONE E AL CAMBIAMENTO".



Punto di partenza:

cabinovia Ladurns – stazione a monte



Percorso:

sentiero Dolomieu in direzione
Toffring/Allriss



Dislivello, lunghezza e difficoltà:

180 m // 1.4 km // facile



Tempo di percorrenza:

45 minuti





Pfoffnberg

Questo luogo irradia energia curativa in diverse forme. SdràiaTi sul terreno e lascia che la leggerezza circostante danzi con la leggerezza che è in Te. LasciaTi sostenere dalla dolcezza della natura incontaminata. Un senso di sicurezza e di protezione Ti aiuterà a smettere i Tuoi vecchi abiti perché Tu possa rinascere e orientarTi a nuovi traguardi.

**Punto di partenza (A):**

cabinovia Ladurns – stazione a monte

**Percorso:**

sentiero Dolomieu in direzione Toffring/Allriss

**Dislivello, lunghezza e difficoltà:**

380 m // 5 km // facile-media

**Tempo di percorrenza:**

2 ora e 15 minuti

**Punto di partenza (B):**

parcheggio Allriss / S. Antonio – Fleres



Percorso: sentiero n. 27 fino ad Allriss – da Allriss in poi seguire il sentiero Dolomieu in direzione Toffring/Ladurns

**Dislivello, lunghezza e difficoltà:**

495 m // 4.8 km // facile-media

**Tempo di percorrenza:**

2 ore

Hauseben

Un mondo fiabesco accoglie il fanciullo/la fanciulla che vive in Te circondandolo/a di segni magici. Una distesa di tenere erbe e una dolce brezza annunciano la delicatezza delle fate e delle creature elfiche che popolano questo luogo. Attraverso profondi respiri puoi attingere alla sua energia e alla sua forza ispiratrice. Sono i Tuoi pensieri che trasformano sogni e visioni in realtà.

"IO MI PERMETTO DI SOGNARE".

**Punto di partenza:**

parceggio Allriss/S. Antonio – Fleres

**Percorso:**

n. 27 fino ad Allriss – da Allriss in poi seguire il sentiero Dolomieu in direzione Ladurns

**Dislivello, lunghezza e difficoltà:**

355 m // 3.25 km // facile

**Tempo di percorrenza:**

1 ora e 20 minuti





Allrisstal

Ai piedi della roccia che parla il tempo si è fermato. Questo è un luogo sacro posto al centro dell'universo. Qui il Cielo e la Terra sono una cosa sola e noi, figli del sole, possiamo di tanto in tanto essere iniziati a un processo di crescita che coinvolge tutti gli aspetti del nostro essere.

Qui puoi dire Sì alla Tua vita: "SII COLUI/COLEI CHE SEI VERAMENTE".

**Punto di partenza:**

parceggio Allriss/S. Antonio - Fleres

**Dislivello, lunghezza e difficoltà:**

352 m // 3.1 km // facile

**Percorso:**

n. 27 in direzione Allriss/Wetterspitz

**Tempo di percorrenza:**

1 ora e 20 minuti



“

Se nel Tuo cuore
avverti il richiamo
della natura, il Tuo
vero Io può iniziare a
risvegliarsi.

”



Plottn

La rinfrescante aria del bosco riempie i polmoni. Un paesaggio mistico di rocce e muschi accoglie la Tua anima. La scintillante rugiada del mattino Ti aiuta a schiarire i pensieri. Un'invisibile rete di comunicazione garantisce l'equilibrio del creato. È la magica forza di Madre Terra che tutto crea e tutto accoglie di nuovo in sé per generare nuova vita.

"QUALI SONO I CAMBIAMENTI CHE VUOI ACCOGLIERE NELLA TUA VITA?"

**Punto di partenza:**

parceggio Sasso/Rifugio
Tribulaun - Fleres

**Percorso:**

sentiero n. 6B fino al crocevia
Allriss, poi seguire le indicazioni
per malga Allriss.
Possibile ridiscesa in direzione
Allriss/S. Antonio -Fleres

**Dislivello, lunghezza e difficoltà:**

195 m // 1.7 km // facile

**Tempo di percorrenza:**

1 ora

Blintekofl

Tutto ciò che vive è generato dall'amore di una madre e di un padre. Come un attento guardiano, uno sperone roccioso sorveglia il paesaggio e l'intera vallata. Qui puoi ritrovare Te stesso e reinventarTi. In questo luogo puoi maturare e prendere decisioni al netto di qualsiasi compromesso e imprimere nuovo slancio ai Tuoi progetti.

"NELLA RUOTA DELLA VITA QUAL È IL RAGGIO DELLA TUA VISIONE?"

**Punto di partenza:**

parceggio Sasso/Rifugio
Tribulaun - Fleres

**Dislivello, lunghezza e difficoltà:**

5 hm // 0.32 km // facile
anche con passeggini & sedie a rotelle

**Percorso:**

sentiero della cascata a Fleres

**Tempo di percorrenza:**

10 minuti



Bront

Il frizzante ruscelletto Ti racconta sussurrando del flusso della vita. L'acqua – che purifica, nutre e indica la direzione – fa fiorire ogni cosa.

Se Ti adagi sul sasso e Ti lasci cullare dalla natura puoi immergerTi in lei con tutti i Tuoi sensi.

Pronuncia ad alta voce la frase: "IO SONO PERFETTO/A COSÌ COME SONO".

Quindi prosegui oltre, fai ancora un passo verso TE STESSO/A.



Punto di partenza:

parceggio sentiero cascate – Fleres



Percorso:

sentiero della cascata a Fleres



Dislivello, lunghezza e difficoltà:

45 m // 1.1 km // facile
anche con passeggini & sedie a rotelle



Tempo di percorrenza:

20 minuti





Posizione
luogo di forza



Scan me

Nösslachjoch (AUT)

È un luogo di forza situato nel bel mezzo di valli abitate e caratterizzato da un intenso flusso di informazioni tra cielo e materia, natura ed esseri umani. Qui, ben radicato nella terra, puoi guardare la vita con occhi nuovi. Un profondo senso di appartenenza al mondo si risveglia in Te.

“QUAL È IL PENSIERO RAGGIANTE CHE ILLUMINA IL TUO TEMPO?”



Punto di partenza:

Parcheggio “Bergeralm” o stazione ferroviaria “Steinach” + 15 min. Prendere la cabinovia fino alla stazione a monte “Hoher Turm” oppure seguire a piedi il sentiero n. 45.



Percorso:

Seguire il sentiero n. 45 e dalla stazione intermedia sentiero n.43 - dalla stazione a monte “Hoher Turm” seguire il sentiero n. 40 in direzione Nösslachjoch



Dislivello, lunghezza e difficoltà:

dalla stazione a monte:
20 m // 50 m // facile
dalla stazione Steinach:
1.180 m // 11 km // media



Tempo di percorrenza:

10 minuti dalla stazione a monte della cabinovia
4 ore dalla stazione Steinach



Ai piedi del Serles (AUT)

Sentirsi vivi, dare e ricevere. Ogni forza e ogni energia insiste nel flusso naturale che sostiene la crescita e quindi anche la nostra evoluzione verso una maggiore consapevolezza. La natura Ti offre il suo aiuto, ascolta. RaccontandoTi la Tua verità Ti ricorderà cosa significa essere umano.

"QUAL È IL TUO POSTO IN QUESTO MONDO?"



Punto di partenza:

parceggio "Waldrast" a Mützens/Matrei. Oppure si può proseguire in auto (attenzione: la strada forestale dal parceggio in poi è a pedaggio) fino al piccolo parceggio "Ochsenalm".



Percorso:

dal piccolo parceggio "Ochsenalm" si imbecca a piedi la prima strada forestale a sinistra e si prosegue fino alla "Matreier Ochsenalm", che si lascia alla propria sinistra. Dopo circa cinque minuti di cammino si sale a destra, attraverso i prati, fino al luogo di forza.



Dislivello, lunghezza e difficoltà:

5 m // 0.5 km // facile



Tempo di percorrenza:

15 minuti dal piccolo parceggio "Ochsenalm".

2 ore dalla stazione Matrei.

Posizione
luogo di forza



Scan me

Posizione
luogo di forza



Scan me

L'armonia del Blaser (AUT)

L'armonia che qui Ti avvolge e protegge risveglia in Te la consapevolezza di essere parte di un mondo popolato da tanti altri esseri viventi. Senti il profumo dei fiori sgargianti e della terra sotto i Tuoi piedi, ammira gli splendidi colori di Madre Natura, ascolta la melodia del creato. Il Tuo cuore Ti ringrazierà e potrai assaporare il gusto di una vita felice.

"LA TUA ORIGINE È LUCE E AMORE".



Punto di partenza:

Parcheggio "Trins Zentrum" n. 3 o fermata dell'autobus "Gemeindeamt"



Dislivello, lunghezza e difficoltà:

880 m // circa 11 km // media



Percorso:

all'andata si procede dal punto di partenza fino alla località "Leiten", poco sopra la chiesa. Da lì si prosegue lungo il sentiero n. 11 attraverso il "Platzerwald" e il "Sanddürren Mähder". Seguendo le indicazioni per la Blaserhütte fino al luogo di forza, situato a piedi della baita.



Tempo di percorrenza:

3 ore

Itinerari per un'escursione a Ladurns

Una gita di mezza giornata che Vi permette di godere appieno della bellezza della natura e di ri-temperare le Vostre forze. (dalla stazione a monte della cabinovia Ladurns). Seguendo il percorso circolare di Ladurns potete raggiungere lo Hinkerboden, il punto panoramico, la località Wastenegg, lo Stagno dei cervi (Hirschlackn) e fare poi ritorno alla stazione a monte.

Chi è più in forma può invece visitare tutti i luoghi di forza nell'arco di una giornata.

Si parte dalla stazione a monte della cabinovia Ladurns e, sempre seguendo il percorso circolare (Ladurner Rundweg), si procede in direzione dello Hinkerboden e del punto panoramico fino a Wastenegg e allo Hirschlackn. Quindi si prosegue lungo il percorso Dolomieu, ovvero delle sei malghe, passando per Toffring fino a Pfoffnberg, Hauseben, Allrisstal, Plottn e Blintekofl. Da lì si fa ritorno verso Sant'Antonio in val di Fleres e al luogo di forza Bront.

Si tratta di un'escursione che dura complessivamente 6 ore.

Lungo il tragitto ci sono diversi punti di ristoro: la baita Ladurner, il rifugio Edelweiß e la malga Allriss.

La fermata del bus "ERI" è a circa 15 minuti di cammino dal luogo di forza Bront. Con le vetture della linea 313 si può raggiungere il parcheggio Ladurns, la stazione a valle della cabinovia e quindi il punto di partenza.

Tempi di percorrenza tra i luoghi di forza

Vista panoramica - Wastenegg	20 min	Hauseben - Allriss- Tal	40 min
Wastenegg - Hirschlackn	30 min	Allriss- Tal - Plottn	30 min
Hirschlackn - Pfoffnberg	1h 30 min	Plottn - Blintekofl	1h 10 min
Pfoffnberg - Hauseben	40 min	Blintekofl - Bront	35 min

Itinerari per un'escursione nella Wipptal

La via della creazione

La via della creazione, che si snoda accanto al luogo di forza ai piedi del Serles, conduce dalla "Matreier Ochsenalm" al monastero Maria Waldrast. La passeggiata, della durata di circa mezz'ora, è scandita da sette stazioni energetiche che sono dedicate a diversi temi della vita e che, all'insegna del motto "Sulle tracce della Tua creazione - in risonanza con la natura", aiuta a ritrovare se stessi/e.

Tempo di percorrenza: 30 minuti | **Dislivello:** 100 metri

Punti di ristoro: "Matreier Ochsenalm" e "Maria Waldrast"

Da Maria Waldrast al Blaser

Partendo dal luogo di forza ai piedi del Serles e seguendo la strada forestale che poco dopo la "Matreier Ochsenalm" si inoltra in Valle Lunga si può raggiungere - imboccando il sentiero n. 4 e percorrendolo prima attraverso i prati e poi lungo un moderato pendio caratterizzato da pini mughi - il rifugio Blaser (2.176 metri) e cima Blaser (2.241 metri).

Tempo di percorrenza: 1 ora | **Dislivello:** 500 metri

Punti di ristoro: "Matreier Ochsenalm", "Maria Waldrast", rifugio Blaser

Il giro della malghe di Nösslach (Nösslacher Almenrunde)

Con la cabinovia "Bergeralm" si sale da Steinach fino al Nösslachjoch (2.225 metri). Dal luogo di forza situato poco sopra la stazione a monte, il sentiero n. 44 conduce verso ovest, attraverso i pascoli, fino alla malga Vallmaritz. Da lì si scende, prima seguendo un sentiero e quindi una strada forestale (n. 40) fino alla malga Gerichtherrn. Da questa si dipana, attraverso un fitto bosco di abeti, un altro sentiero che Vi porta alla stazione intermedia della cabinovia "Bergeralm", con la quale potete ridiscendere a valle.

Tempo di percorrenza: 2 ore e mezza

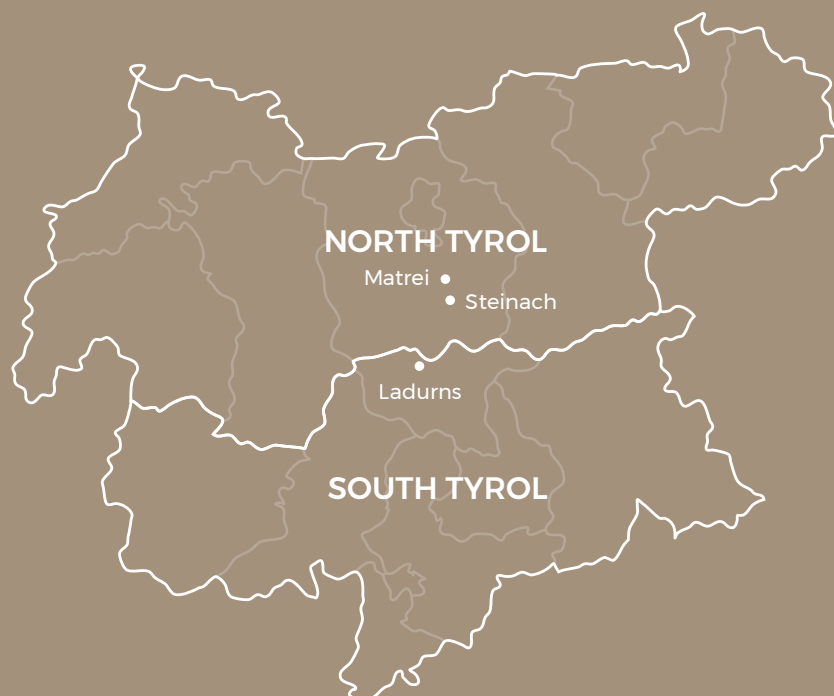
Dislivello: 700 metri (in discesa)

Punti di ristoro: "Vallmaritzalm", "Gerichtherrnalm", "Bergeralm"

Contenuti associazione turistica Wipptal
Escursione nella regione trovate su **Wipptal.at**



Achtsamkeit.
Consapevolezza.
Mindfulness.



Working and creating together

When you hear the call of nature in your heart, the awakening of your Self can begin. (Thor)

We too followed the impulses of nature and the power places and together created the Interreg project "Energy and Power Places". The realisation of this cross-border project opens the space for understanding, development, and growth and brings us closer to our own human nature.

Listening to the call of nature and following it was and is our focus. Its rustic, fiery and at the same time loving beauty touches us over and over again. We invite you to discover and enjoy unique places in the Pflerschtal and the northern Wipptal.

With the friendly support of

Bergbahnen Ladurns GmbH with August Seidner & Team
 Tourism Association Wipptal with Matthias Danninger & Team
 Council Interreg Wipptal & Regional Management Wipptal
 GRW Wipptal/Eisacktal with Carmen Turin & Team
 Tourism Association Gossensass
 Community of Brenner
 Forest Inspectorate Stering with Philipp Oberegger & Team

Media Design: OKiS media design and Manfred Trienbacher
 Concept/Texts/Photos: Thor Volgger – Thorfengshui
 Texts correction DE: Marlis Taibon
 Texts translation IT: Stefano Bolognesi
 Texts translation EN: Himari Manchon

A big thank you also to all those who have contributed in other unique ways to the realisation of "DEIN WEG 8".



ENDLESS • NATURE • ENERGY





Hello,
it's good to
see you!

EN

Happiness is a need that is innate in every being. A walk or a hike in nature gives you much more than what meets the eye because every path you walk is a path that brings you closer to yourself. Everything you encounter challenges you to be even more yourself. Nature and its unconditional honesty is a true master. Discover, marvel and enjoy. Lush and vibrant, yet never overwhelming, the landscape exudes its magic.

Energy and power places in nature are places with especially great potential and a high vibrational frequency. This can be perceived individually in many different ways. A feeling of serenity, gratitude, happiness, inspiration and closeness to oneself. The inner attitude to this is an essential part when you start a hike to a power place. While walking you should find your rhythm within the silence. The breath becomes calmer, the steps more attentive and your perception opens up. If you want to dive deeper into the energy of the place, small actions and rituals, e.g. conscious breathing, meditation or, if possible, even a small fire can be very helpful. Your inner landscape becomes one with the outer landscape enabling healing.

Mountain ridges are often referred to as “dragon mountains” because powerful cosmic energy runs along them and flows into the earth. Here, the energies of

heaven and earth unite. A life-giving force bubbles and streams over the landscape, which is responsible for growth and stability. Why don't we let our inner child look more often into the vast distance, this brings lightness into your life and opens up a space for dreaming.

We often say “that speaks to me”, and it's true, nature does speak to us. With its colours, with its fragrances, and with its shapes, it tells us love stories of the creation of which we are a part.

We receive inspiration for an infinite number of possibilities for development and harmonious synergy of all beings on earth.

Allowing giving and receiving, blossoming and declining, development and growth, in your own time and according to your own possibilities, is holistic success. We have all come to unpack our gifts throughout our lives, to explore them and to bring them into the world. Leave the earth more beautiful than you found it. Your light makes the world an even more beautiful place. We invite you to leave a loving gift at the place of power or along the path. Natural materials can be put together as a symbol of love and peace.

Gratitude and mindfulness towards nature is gratitude and mindfulness towards yourself.



Hinkerboden / Panoramic view

In Ladurns "lies" the dragon called "HINKER". The hiking path also runs along its south-east side, the so-called "Hinkerboden". Silence speaks at this place. Be especially attentive when you are there, observe nature. Your heart will be blessed with joy. This will allow you to dive even deeper into the beauty of its energy.

At the "Lotterscharte" junction, it is worth taking a short detour of about 10 mins to a scenic viewpoint. There you have the opportunity to look Hinker in the eye...

Will you dare to? Say out loud "I SEE YOU".



Starting point:

Cable car Ladurns –
mountain station



Route:

Hiking trail "Ladurner Rundweg"
via "Hinkerboden"



Terrain:

250 m // 1.9 km // easy



Walking time:

55 min. to junction "Lotterscharte",
from there walk 10 min. on hiking trail
No. 34A to panoramic view

Kashi and the dragon Hinker

Hinker is a very friendly dragon, and he lives in Ladurns, where he sleeps most of the time. His task is to collect the light of the sun and moon, together with the dwarves, elves and fairies, and to distribute this power in nature. Dragons are protectors of plants and stones and provide pure air and fresh water. With their caressing, fiery breath they give all creatures the strength to grow.

Not so long ago, a child named Kashi was walking along this ridge. Kashi has a big glowing heart and loves nature very much.

Suddenly the ground beneath her feet begins to tremble slightly, a mighty yet gentle rumble sounds across the landscape. A warm breeze caresses her face. What could this be? With a queasy feeling and great attentiveness, Kashi approaches the ridge, her heart pounding loudly! She touches the ground with her hands. Deep in her heart, she senses that it must be something wonderful. And suddenly she sees it, yes, she is actually standing in front of a beautiful dragon, which is becoming more and more noticeable.

In a hesitant voice, she asks softly, "Who are you?" Still somewhat dazed from its long sleep, the dragon first coughs three small clouds of fire into the air. Then he murmurs: "I am Hinker. You have awakened me with your love, and I'm very grateful to you because it is time again to bestow my power and light upon the world. I will also need your help." At this moment, Hinker exudes a shower of gold mist, which magically begins to shine in Kashi's hair. Kashi feels a little more secure on her feet again and answers: "How can I help you? After all, I'm just a child!"

Hinker lowers his head closer to Kashi and says in a deep, soft voice:

"Because through your love, the world begins to shine, and everyone who touches me with love will be blessed with happiness."

You can also lovingly ask Hinker for his fiery power. This is his gift to all living beings. To use this power for the benefit of all is your gift to the earth.





Wastenegg

The highest point of the path, from where you can see the dragon Hinker particularly well from its right side, allows you to experience purity, brilliance and togetherness. Starlight touches the ground. Here cosmic forces flow into the earth, that bring transformation to the landscape and human beings.

Say aloud: *"I AM READY FOR NEW BEGINNINGS IN MY LIFE".*

**Starting point:**

Cable car Ladurns –
mountain station

**Route:**

Hiking trail "Ladurner
Rundweg"

**Terrain:**

290 m // 2.1 km // easy

**Walking time:**

1 h 15 min. via hiking trail
"Ladurner Rundweg"/Hinkerboden

Hirschlackn

In magical silence, the soul of the landscape sings the song of your true character.

Listen and sink into the safety and comfort of mother earth, immerse yourself in the deep beauty of your soul.

Then speak aloud "I AM ALLOWED TO BE MYSELF".

The path now leads you through a wild, largely rugged, untouched landscape. Nevertheless, your watchful eyes catch many small oases to linger and enjoy.

"SPONTANEITY OPENS YOUR FIELD OF EXPERIENCE".



Starting point:

Cable car Ladurns – mountain station



Route:

Hiking trail "Dolomieuweg"
towards Toffring/Allriss



Terrain:

180 m // 1.4 km // easy



Walking time:

45 min.



Pfoffnberg

This place radiates healing in many ways. Lie down on the ground and feel the lightness around you and within you. Let yourself be carried by the softness of untouched nature. The feeling of safety allows you to shed your old clothes to be born anew. Reorientation becomes easier.

 **Starting point (A):**
Cable car Ladurns - mountain station

 **Route:**
Hiking trail "Dolomieuweg" towards Toffring/Allriss

 **Terrain:**
380 m // 5 km // easy-medium

 **Walking time:**
2 h 15 min.

 **Starting point (B):**
Hiking car park: "Wanderparkplatz St. Anton Pflerschthal"

 **Route:**
No. 27 to Allriss - from Allriss → hiking trail "Dolomieuweg" towards Toffring/Ladurns

 **Terrain:**
495 m // 4.8 km // easy-medium

 **Walking time:**
2 h

Hauseben

A fairytale world touches the inner child and opens a world of magic. Soft grass and a caressing wind bring the tenderness of elves and fairies into the landscape. Deep breaths can help you recharge with inspiring energy.

Dreams and visions become reality through our thoughts.

"ALLOW YOURSELF TO DREAM".

**Starting point:**

Hiking car park "Wanderparkplatz St. Anton Pflerschtal"

**Route:**

Trail no. 27 to Allriss – from Allriss
→ hiking trail "Dolomieuweg" towards Ladurns

**Terrain:**

355 m // 3.25 km // easy

**Walking time:**

1 h 20 min.





Allrisstal

Time stands still at the talking stone. A sacred place in the middle of the universe. Heaven and earth are one, and as children of the sun, we experience from time to time initiating moments for holistic growth. Say **YES** to your life.

"BE WHO YOU REALLY ARE".

**Starting point:**

Hiking car park "Wanderparkplatz
St. Anton Pflerschtal"

**Route:**

No. 27 towards Allriss/Wetterspitz

**Terrain:**

352 m // 3.1 km // easy

**Walking time:**

1 h 20 min.



“

When you hear
the call of nature
in your heart,
the awakening of
your Self can begin.

”



Plottn

Refreshing forest air that opens your lungs, mystical rock and moss landscapes for your soul, sparkling morning dew for clear thoughts. A communicating network that provides balance and peace.

Experience the magical power of the earth as a loving mother who creates everything and in time reabsorbs it again to give birth to a new creation.

"WHERE DO YOU ALLOW YOURSELF CHANGE TO WELCOME THE NEW?"



Starting point:

Car park "Parkplatz Stein/Tribulaunhütte" – "Pflerschtal"



Route:

No. 6B to the junction, then turn left towards Allriss Alm. You may continue your hike via the hiking trail "Dolomieuweg"/Allriss/St. Anton.



Terrain:

195 m // 1.7 km // easy



Walking time:

1 h



Blintekofl

All living things emerge from a loving mother and a loving father. Like a guardian, the rock ledge guards the landscape and the whole valley. Here you can find and invent yourself anew. In this place, you can make decisions without compromise. Projects get moving.

"WHAT VISION DO YOU BRING INTO THE WHEEL OF LIFE?"

**Starting point:**

Car park "Parkplatz Stein/
Tribulaunhütte" – "Pflerschthal"

**Terrain:**

5 hm // 0.32 km // easy
pushchair & wheelchair friendly

**Route:**

"Wasserfallweg"

**Walking time:**

10 min.





Bront

The bubbling brook tells us about the flowing nature of life. Purifying, nourishing, guiding, the water makes everything blossom. Lie down on the stone, let yourself be pampered and nourished by nature, bathe with all your senses.

Say aloud "I AM GOOD, THE WAY I AM".

Now go on and take another step towards YOURSELF.



Starting point:

Car park "Parkplatz Wasserfallweg" – Pflerschtal



Route:

"Wasserfallweg"



Terrain:

45 m // 1.1 km // easy
pushchair & wheelchair friendly



Walking time:

20 min.





Place
of power



Scan me

Nösslachjoch (AUT)

A breathtaking place of power amid valleys and villages. Here, information flows and exchanges between heaven and matter, nature and man. Well-rooted in the earth, you get a different perspective on the matters of life. A feeling of togetherness awakens.

"WHAT LIGHT-FILLED THOUGHTS DO YOU BRING INTO YOUR TIME?"



Starting point:

Parking lot "Bergeralm" or train station "Steinach" + 15 min.
From here with the gondola to the mountain station or follow trail no. 45.



Route:

Follow trail no. 45 and from intermediate station trail no. 43 – from "Hoher Turm" mountain station follow trail no. 40 towards Nösslachjoch



Terrain:

from mountain station:
20 m // 50 m // easy
from train station Steinach:
1.180 m // 11 km // medium difficulty



Walking time:

from mountain station 10 min.
from train station Steinach 4 h



At the foot of the Serles (AUT)

Aliveness, giving and receiving. Every force and energy has its place in the natural flow of development and ascension to higher consciousness. At this place of power listen out to your helpers of nature. Everything you perceive reflects your truth and reminds you of the human being you are.

"WHERE IS YOUR PLACE ON THIS EARTH?"



Starting point:

Car park "Parkplatz Waldrast" near Mützens/Matrei. Or continue by car (beware of the toll road from here on) to the small car park "Parkplatz Matreier Ochsenalm".



Route:

from the small car park "Ochsenalm", continue to the left on foot along the first "Forststraße" (forest road), pass the "Ochsenalm", after approx. 5 min. turn right across the meadows to the power place.



Terrain:

5 m // 0.5 km // easy



Walking time:

15 min. from small car park "Parkplatz Matreier Ochsenalm".
From train station Matrei 2 h

Place
of power



Scan me



Place
of power



Scan me

Blaser Harmonie (AUT)

Safe and secure in the unity of this harmony, your attentiveness to all beings comes to life. Smell the fragrance of the colourful flowers, feel the ground beneath your feet, enjoy the splendour of Mother Earth's colours, hear the sound of creation. Healing permeates your heart, savour the taste of your happy life.

"YOUR ORIGIN IS LIGHT & LOVE".



Starting point:

Car park "Trins Zentrum" (No. 3) or bus stop "Gemeindeamt"



Terrain:

880 m // approx. 11 km // medium difficulty



Route:

from the starting point to the "Leiten" district above the church. Continue along trail no. 11 through the "Platzerwald" the "Sanddürren Mähder". Follow the "Blaserhütte" waymarkers to the power place below the hut.



Walking time:

3 h

Possible hiking tours

A popular half-day tour.

Enjoy the beauty of nature and re-charge your batteries in Ladurns (from Ladurns cable car - mountain station). The route follows the Ladurn circular trail via Hinkerboden, Panoramablick, Wasteneegg, Hirschlackn and finishes at the mountain station.

If you are a keen walker, you can enjoy all these beautiful places of power in one scenic day hike.

Starting at Ladurns mountain station, take the Ladurn circular trail to Hinkerboden, followed by Panoramablick, Wasteneegg and Hirschlackn. From there take "Dolomieuweg/6-Almen-Weg" via Toffring to Pfoffnberg, Hauseben, Allrisstal, Plottn and Blintekofl. From Blintekofl descent to St. Anton Pflerschtal to the Bront place of power.

Total walking time from Ladurns mountain station approx. 6 hours. Refreshment stops along the route: Ladurnerhütte, Edelweißhütte and Allrissalm.

After leaving the last place of power, "Bront", you find the closest "ERI" bus stop at approx. 15 min walking distance as you walk out of the valley. Catch bus route 313 to return to the car park at Ladurns cable car - valley station.

Walking times between the power places

Panoramic view – Wasteneegg	20 min	Hauseben – Allriss- Tal	40 min
Wasteneegg – Hirschlackn	30 min	Allriss- Tal – Plottn	30 min
Hirschlackn – Pfoffnberg	1h 30 min	Plottn – Blintekofl	1h 10 min
Pfoffnberg – Hauseben	40 min	Blintekofl – Bront	35 min

Hiking possibilities in the Wipptal

Creation Path

The "Waldraster" Creation Path leads around the power place below the Serles from the Matreier Ochsenalm to the Maria Waldrast monastery. During an approx. 30min hike, you will pass seven energy stations, dedicated to different life topics. Under the title "On the path of your creation - in resonance with nature", the seven "Waldrast greetings" are intended to help you find yourself.

Walking time: 30 min, 100 hm uphill

Refreshment stops: Matreier Ochsenalm and Maria Waldrast

Hike from Maria Waldrast to the Blaser

Starting from the place of power, "At the foot of the Serles", follow the path into the "Lange Tal" (long valley) immediately after the Matreier Ochsenalm. Here, trail No. 4 first leads through meadows and later through a belt of mountain pines on a moderate incline to the Blaser Hut at 2,176 m and the Blaser summit at 2,241 m.

Hiking time: 1 h, 500 hm uphill

Refreshment stops: Maria Waldrast, Matreier Ochsenalm and Blaser Hütte.

Nösslacher Almenrunde

Take the Bergeralm cable car in Steinach to reach the cable car mountain station "Hoher Turm". A short walk of 15 min brings you to the place of power, "Nösslachjoch" (2,225 m), just above the mountain station. From there, continue west on trail No. 44 across the alpine pastures, down to Vallmaritzalm. From here, descend first on a small trail, then continue on "Forstweg" No. 40 to Gerichtsherrnalm. The forest path leads you through dense spruce forest to the Bergeralm "Mittelstation" (middle-station), where you can take the cable car down to the valley.

Walking time: 2.5 h, 700 hm downhill

Refreshment stops: Vallmaritzalm, Gerichtsherrnalm, Bergeralm.

Hiking suggestions from the Wipptal Tourism Association
more hiking suggestions on Wipptal.at



**Die Natur
mit ihrer
bedingungslosen
Ehrlichkeit.**

**Semplice
scorcio
naturale.**

**Nature's
unconditional
honesty**





DEIN WEG

ENDLESS • NATURE • ENERGY

DeinWeg8.eu