

HEXENQUELLEN SEISER ALM

SINNES-ERLEBNISWEG
ZUM NATURDENKMAL SCHWEFELQUELLEN

A young child with brown hair, wearing a light blue long-sleeved shirt, light blue shorts, and pink patterned shoes, is lying on their back on a hammock made of thick, woven wooden branches. The hammock is suspended between two vertical wooden posts. The child's eyes are closed, and they appear to be resting or sleeping. The background is a dense forest of tall, thin evergreen trees. In the middle ground, there is a stone cairn made of several stacked, smooth, rounded stones. The ground is covered in brown pine needles and dirt. The overall atmosphere is peaceful and natural.

MIT TIPPS DER
KLEINEN HEXE
CURADINA!

DIE KRAFT DER NATURLEBEN



Die Seiser Alm mit ihrer unverfälschten und intakten Natur ist geradezu prädestiniert, die Kraft unserer Sinne wieder tief wahrzunehmen. Das bewusste Eintauchen in die Natur mit ihrer positiven Ausstrahlung öffnet uns die Augen und hilft zur Ruhe und Ausgeglichenheit zu kommen, genauso wie zum Regenerieren und Tanken neuer Lebenskraft.

Den Sinnesweg zu gehen heißt spielerisch die Grenze zwischen Bewusstem und Phantasie zu überschreiten. So wird der Besucher/die Besucherin durch Übungen, Anregungen, Informationen und Erfahrungen gezielt sensibilisiert und zur Meditation angeregt. Der Sinnesweg wird zum nachhaltigen Erlebnis für die ganze Familie. Das dort Erlebte soll den Wunsch wecken, die Natur wieder unmittelbarer zu spüren und zu kreativen Spiel- und Denkformen anregen. Die einzelnen Stationen sind von

uns so konzipiert, dass sie immer wieder neu entdeckt werden können und unterschiedlichste Sinneserfahrungen ermöglichen. Genauso inspirieren uns die elementaren Natureindrücke immer wieder, Stationen umzubauen oder neue zu entwickeln.



SINNES-ERLEBNISWEG

ZUM NATURDENKMAL SCHWEFELQUELLEN

Der Wanderpfad mit Erlebnischarakter soll den Besuchern die Natur und ihre große Vielfalt näherbringen. Das hautnahe Erleben der Natur weckt bei Kindern phantasievolle Kreativität und bringt den Erwachsenen nachhaltig erlebbare Erholung. Die schwefelhaltigen Quellen im „Hexenwald“ stellen dabei nur eines der vielen erlebnisreichen Naturdenkmäler dar, an denen der Sinnesweg unmittelbar vorbeiführt.

Auch von Hand geschnitzte Figuren, Landart-Gebilde, Steinmonumente, Sumpflandschaften, Höhlen und Lichtungen säumen den Pfad. Sie machen aufmerksam auf die Schätze der Natur und den Lebensraum vieler Tier- und Pflanzenarten. Für Kinder Sinnes-Erlebnisweg zu den Schwefelquellen ist der Pfad als Erlebnisweg gestaltet, an dem sie sich spielerisch auf Spurensuche begeben und Natur pur begreifen können.

Gleichzeitig bietet die Natur-Anlage Erwachsenen und Familien viel Anregung zu erhöhter Aufmerksamkeit. Das bedeutet Schärfung für alle Sinne: Riechen, Hören, Sehen, Fühlen, Schmecken und gleichzeitig Kraft spüren, Erholung finden, gemeinsam Spaß erleben und die Frische der Natur tanken.

Der Reiz, den Weg zumindest teilweise barfuß zu beschreiten, erhöht seine magische und inspirierende Wirkung und schärft die Wahrnehmung. Der direkte Kontakt zum feucht duftenden Waldboden wirkt kühlend und belebend.

Die Stationen regen zum Innehalten und Nachdenken an. Auf kleinen Hinweisschildern

gibt Curadina Tipps zum Erfassen der spezifischen Situation und Anregungen, wie sich deren magische und inspirierende Wirkung spüren lässt. Diese Tipps werden in 3 Sprachen angeboten: Deutsch, Italienisch und Ladinisch. Diese raetoromanische Altsprache wird heute noch auf der Seiser Alm gesprochen. Ihr Ursprung liegt in der Vermischung der altkeltischen/rätischen Kultur mit der Kultur der Römer um 15 v. Chr.

Dieses Kulturgut soll daher auch auf dem Sinnes-Erlebnisweg weiter gepflegt werden.



SINNES-ERLEBNISWEG

ZU DEN SCHWEFELQUELLEN



CURADINA, DIE KLEINE HEXE

Der Sage nach lebten in grauer Vorzeit oberhalb der Tirlir Alm, im Wald „Bosch Curasoa“, eine Gruppe Hexen mit magischen Kräften. Immer wenn die Menschen auf der Alm Hilfe brauchten, kamen sie herunter und brachten wieder alles ins Lot. Ihre einzige Bedingung war, nie in ihrem Lebensbereich gestört zu werden.

Doch die Neugier der Menschen war irgendwann stärker und sie schlichen sich in den sagenumwobenen Wald oberhalb Saltria. Das erzürnte die Hexen so sehr, dass sie spontan den Platz verließen und als Rache die frischen Wässer der Waldquellen in schwefelige Rinnsale verwandelten. Ihre heilende Wirkung blieb jedoch erhalten. Daher blieb Curadina, eine junge Hexe, auch zurück um mit ihrem Wissen um die natürlichen Curadina, die kleine Hexe Kräfte des Waldes und die energetisch anregenden Plätze den Menschen die Augen zu öffnen. Seither begleitet Curadina zusammen mit ihrer Eule Emma die Besucher/-innen des Sinnesweges zwar unsichtbar aber doch irgendwie durch die Magie der Natur allgegenwärtig spürbar über alle Stationen.

CURADINA'S HEXENVERSPRECHEN

Augen schärfen für das viele
Schöne, Ohren öffnen für die leisen
Töne. Sorgfalt mit all was lebt und
springt, Ruhe für all was singt und
schwingt. Ausprobieren und spielen
mit allen Dingen, aber nichts kaputt
und durcheinanderbringen.

Bei diesem Zeichen kannst Du die
Natur besonders stark erleben:

- Baumscheibe
- Barfußweg
- Tempelhüpfen
- Ameisenhaufen
- Höhle
- Baumtelefon
- Hexenblick Pufplatsch
- Hörrohr
- Schwefelquelle
- Steinpendel
- Baumkegel
- Baumschaukel

EINIGE STATIONEN AUF DEM SINNES-ERLEBNISWEG

BAUMSCHEIBE & BARFUSSWEG

BAUMSCHEIBE

MIT JEDEM JAHR WÄCHST BEIM BAUM EIN JAHRESRING DAZU. DU KANNST ABZÄHLEN, WIE ALT DER BAUM IST.

Hier auf der Seiser Alm haben wir lange harte Winter. In dieser Zeit ruhen die Bäume. Wenn die ersten Sonnenstrahlen den Schnee schmelzen lassen, beginnt der Baum wieder zu wachsen.

GEWUSST?

Es entsteht das Frühholz, das durch das lockere Gewebe Wasser und Mineralien rasch von den Wurzeln in den Gipfel transportiert. Im Herbst wenn es wieder kälter wird, wächst der Baum langsamer und bildet das festere Spätholz.

An den Jahresringen erkennt man nicht nur das Alter eines Baumes, sondern man kann auch sehen ob ein Sommer besonders trocken war oder ein Winter sehr lang und kalt. Wenn du mit deinen Fingerspitzen über die Baumscheibe streichst, fühlst du die Erhebungen der Jahresringe. Kannst du feststellen wie stark der Baum war, als er so alt war wie du jetzt bist?



BARFUSSWEG

ZIEHE DEINE SCHUHE UND SOCKEN AUS UND GEHE MIT GESCHLOSSENEN AUGEN ÜBER DEN PFAD. FÜHLST DU DEN UNTERGRUND?



Bist Du auf den Fußsohlen kitzlig?

Wahrscheinlich schon, denn unsere Fußsohlen sind sehr sensibel. Beim Barfußgehen massiert du deine Fußsohlen. Dadurch kommt es auch zu einer guten Durchblutung deines Körpers. Wenn du viel Barfuß läufst bildet sich auf der Unterseite deiner

Füße eine Hornhaut. Deine Füße sind dann nicht mehr so empfindlich und du kannst auch mal auf spitzeren Steinen spazieren gehen.

TEMPELHÜPFEN & AMEISENHAUFEN

TEMPELHÜPFEN

WIRF EINEN STEIN AUF DAS FELD MIT DER ZAHL 1 UND HÜPFE AUF EINEM BEIN LOS. ÜBERSPRINGE IMMER DAS FELD, IN DEM DER STEIN LIEGT. AUF DEM RÜCKWEG HEBST DU DEN STEIN AUF. OHNE FEHLER DARFST DU NUN DEN STEIN IN DAS NÄCHSTE FELD WERFEN UND WIEDER LOSHÜPFEN.



Das Spiel Tempelhüpfen gehört zu meinen Lieblingsspielen – obwohl es schon uralt ist. Es stammt von den Römern. Man kann es überall spielen! Zu Hause kannst Du mit Kreide ein Spielfeld aufmalen. Ich habe Dir hier ein Muster gezeichnet. Nun sucht sich jeder Mitspieler/jede Mitspielerin einen Stein und schon geht es los. Der erste Spieler wirft seinen Stein in das Feld Erde und springt los. Er hüpfert mit beiden Beinen der Reihe nach

in jedes Feld, außer in das, in dem der Stein liegt und in dem Hölle steht. Ziel ist es ohne die Linie zu berühren bis zur Erde zurückzuhüpfen. Auf dem Rückweg hebt der Spieler den Stein auf. Hat er keinen Fehler gemacht, darf er versuchen den Stein in das nächste Feld zu werfen und hüpfert wieder los. Passiert ein Fehler, ist der nächste Spieler an der Reihe.

Im Schlerengebiet gibt es 64 verschiedene Ameisenarten. Sie haben viele verschiedene Aufgaben. So sorgen sie dafür, dass Blumensamen verteilt werden und dadurch Pflanzen an ganz besonderen Stellen wachsen.

GEWUSST?

Ameisen sind Allesfresser und ernähren sich von kleinen toten Tieren und Pflanzenteilen. Somit kümmern sie sich auch darum, dass der Wald sauber aufgeräumt ist.

Sie fressen natürlich nicht nur, sondern werden auch gefressen – Ameisen sind ein wichtiges Futter für Spechte und andere Tiere. Ameisen suchen genauso wie Eulen, Schlangen oder Katzen die Erdstrahlen. Häufig bauen sie ihr Hügelnest über einer Wasseraderkreuzung. Ihr Bau ist mit vielen Kammern und Gängen ausgestattet, die so angelegt sind, dass das Wasser abperlt. Alle 1 – 2 Wochen bauen die Ameisen die Oberfläche ihres Hügelns komplett um. Das machen sie, damit sich keine Pilze einnisten können. Manchmal siehst Du vielleicht auch, dass zwei oder mehr Ameisen etwas gemeinsam tragen. Ameisen verständigen sich dabei mit ihren Fühlern und Duftstoffen, die sie abgeben können.

AMEISENHAUFEN

WALDAMEISEN WOHNEN IN GROSSEN HÜGELNESTERN, DIE SIE HÄUFIG DORT ANLEGEN, WO STARKE ERDSTRAHLUNGEN SIND.



HÖHLE & BAUMTELEFON

HÖHLE

HIER KANNST DU ETWAS GANZ WERTVOLLES ENTDECKEN. SPAZIERE ZUM HÖHLENEINGANG UND BETRETE DIE HÖHLE ALLEINE.



GEWUSST?

Der Psychologe Carl Gustav Jung (1875-1961) fand heraus, dass die Höhle ein Urbild in der Seele der Menschen darstellt- über alle Kulturen der Welt hinweg- und nannte dieses Phänomen den „Mutter-Archetyp.“ Höhlen tauchen auch häufig in Mythen, Träumen und Märchen auf. Mehrheitlich in Schutzfunktion.

Höhlen gaben den Menschen schon vor vielen tausend Jahren Geborgenheit und Sicherheit. Aus Decken, Stühlen und Kissen kannst Du zu Hause eine richtige Wohlfühlhöhle bauen. Mit Wäscheklammern lassen sich Schlitzte gut schließen und mit kleinen Kissen und Teppichen richtest Du sie ein.

**Besuch telefonisch anmelden?
Dafür sorgt Holz.**

GEWUSST?

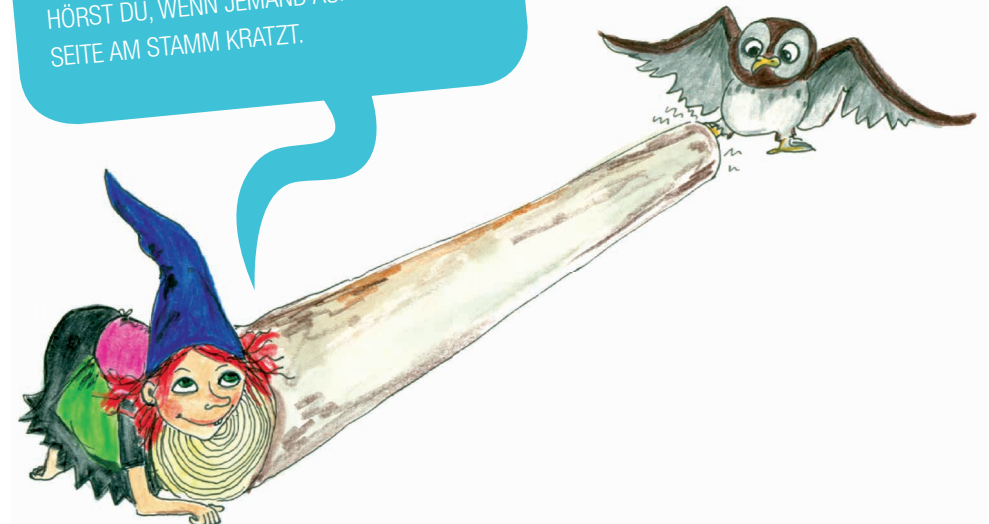
Die Bastschicht des Baumstammes transportiert nicht nur Wasser und Nährstoffe, sondern auch Schallwellen. So hören Tiere, die sich in der Baumkrone befinden, wenn ein anderes Tier über den Stamm nach oben läuft.

Ich habe eine Idee, wie Du Dich zu Hause mit deinen Freunden über viele Meter verständigen kannst. Mit dem Joghurtbechertelefon. Du brauchst eine 8 – 10

m lange Schnur, zwei Joghurtbecher und ein bisschen Werkzeug. Zuerst suchst Du Dir einen Nagel, den Du mit einer Zange über eine Kerze hältst und so heiß machst. Nun kannst Du in die beiden Böden der Becher je ein Loch schmoren. Dann fädelst Du den Faden durch die beiden Löcher und machst am Ende des Fadens einen dicken Knoten so dass der Faden nicht mehr durch das Loch schlüpft. Wenn Ihr nun die Schnur spannt, einer von Euch in den Becher spricht und sich der andere den Becher ans Ohr hält, könnt Ihr richtig telefonieren.

BAUMTELEFON

HALTE DEIN OHR AN DEN STAMM. JETZT HÖRST DU, WENN JEMAND AUF DER ANDEREN SEITE AM STAMM KRATZT.



HEXENBLICK & PUFLATSCH

HEXENBLICK PUFLATSCH

VON HIER AUS SIEHST DU DIE RIESIGEN HEXENBÄNKE DES PUFLATSCH. AUCH DORT HABEN SICH FRÜHER DIE HEXEN GETROFFEN.



Das ist einer meiner Lieblingsplätze.

Hier sehe ich nämlich zum Puflatsch. Dort gibt es riesengroße Hexenbänke.

GEWUSST?

Die Hexenbänke sind aus Augitporphyr – das ist ein dunkelgrünes bis schwarzes Gestein. Bei den Hexenbänken sollen sich der Sage nach früher die Schlernhexen getroffen haben. Von dort aus hatten sie das Gebiet um den Schlern gut im Auge. Nachts feierten sie laute Feste und zelebrierten ihre Rituale.

HÖRROHR

JEDER ORT HAT EINEN EINZIGARTIGEN KLANGREICHTUM. HALTE DEIN OHR AN DAS HÖRROHR UND ERKENNE DIE VIELEN VERSCHIEDENEN GERÄUSCHE DER NATUR.



Mit dem Hörrohr kann man Geräusche besser einfangen. Das erste Hörgerät war so ein Hörrohr.

GEWUSST?

Früher wurde es auch Schallstrahlenfänger oder Hörmaschine genannt. Hörrohre wurden aus Eisenblech, Silber, Tierhörnern, Holz oder sogar aus Schneckenhäusern gemacht.

Bei Dir zu Hause kannst Du Dir so ein Hörrohr ganz einfach selber machen. Schneide aus einem Stück Tonpapier einen Halbkreis aus und rolle ihn zu einem Trichter zusammen. Mit einem Klebestreifen kannst Du das Papier fixieren. Nun stelle Dich an verschiedene Orte in der Wohnung oder ins Freie und versuche Geräusche zu sammeln.

SCHWEFELQUELLE & STEINPENDEL

SCHWEFELQUELLE

IN DIESER QUELLE IST SCHWEFEL.
TAUCH DEINE HÄNDE IN DAS
WASSER UND DU BEKOMMST EINE
GANZ FEINE HAUT.

Du findest hier stinkt es? Das ist der Schwefel, der im Wasser dieser Quelle gebunden ist.

GEWUSST?

Schwefel ist gut für unseren Körper. Er schützt uns vor Krankheiten, gibt uns eine schöne Haut und hilft bei der Entspannung.

Tauch Deine Hände in das Wasser. Du wirst merken, dass Du eine ganz feine Haut bekommst.

STEINPENDEL

LEG DICH UNTER DEN STEIN UND LASS IHN LANGSAM ÜBER DEINEN KÖRPER PENDELN. FÜHLST DU, WANN DER STEIN ÜBER DEINEM BAUCH IST?

Mit dem Pendelstein kannst Du Deine Wahrnehmung schärfen! Leg Dich so unter den Stein, dass der Stein sich über Deinem Magen befindet.

GEWUSST?

In der Magengegend befindet sich das wichtigste Nervengeflecht des Menschen. Es heißt Sonnengeflecht.

Hier spürst Du den Stein am Besten. Wenn Du die Augen schließt, kannst Du besser mit Deinem Körper „sehen“. Vielleicht wird Dir warm im Bauch. Zuhause kannst Du etwas Ähnliches mit Deinen Freunden oder Eltern probieren. Du legst Dich auf den Rücken und schließt die Augen. Die andere Person hält die Hand 10 cm über Deinem Bauch. Nun wird die Hand langsam über den Körper geführt, kannst Du spüren wo sich die Hand befindet?

BAUMKEGELN & BAUMSCHAUKEL FLECHTENBAUM

BAUMKEGELN

STELL DIE HOLZKEGEL AUF UND VERSUCHE MIT DEM PENDEL MÖGLICHT VIELE UMZUSCHMEISSEN.



Baumkegeln ist richtiger Sport im Bosch Curasoa. Die 9 dünnen, abgesägten Baumstümpfe dienen als Kegel. Wenn Du das Stück Holz an der Schnur nun fest in Schwung bringst, gelingt es Dir vielleicht alle Kegel umzuwerfen. Hast Du den Dreh raus?

Schau in die Baumkrone. Hier kannst Du richtig durchatmen. Im Schlerengebiet findest Du 279 verschiedene Flechtenarten. Flechten sind eine Lebensgemeinschaft aus einem Pilz und einer Alge. Diese Lebensgemeinschaft ist sehr empfindlich. Daher gedeihen Flechten nur dort, wo es sehr saubere Luft gibt.

GEWUSST?

Sie wachsen nur wenige Millimeter pro Jahr, können jedoch extreme Bedingungen aushalten. Flechten wachsen auf Bäumen, Steinen, Blech und sogar Gras und halten Temperaturen zwischen -48 Grad Celsius und +80 Grad Celsius aus.

Auf schädliche Umwelteinflüsse wie beispielsweise schlechte Luft reagieren sie allerdings sehr empfindlich. Sie sterben ab. Mache Dich auf den Weg und suche, wo Du Flechten findest.

BAUMSCHAUKEL – FLECHTENBAUM

LEG DICH AUF DIE BAUMSCHAUKEL UND SCHAU IN DIE BAUMKRONE. HIER KANNST DU RICHTIG DURCHATMEN.



SEISER ALM – DEM HIMMEL SO NAH



Seiser Alm Marketing Gen.

Dorfstr. 15 | I - 39050 Völs am Schlern

Tel. +39 0471 709600 | Fax +39 0471 704199

info@seiseralm.it | www.seiseralm.it