



Lana verbindet.



MEDIEN-INFORMATION

FEBRUAR 2025

Essentials für einen Trip in die Region Lana

Koffer richtig packen: Die 11 besten Tipps für Mindfulness Packing

Mittwoch, 12. Februar 2025. Reisen ist eine der schönsten Möglichkeiten, sich zu entspannen und neue Inspirationen zu sammeln. Doch oft beginnt der Stress bereits beim Kofferpacken – viele packen erst kurz vor Abreise und haben so schon Zeitdruck oder vergessen gerne die Essentials. Mit der Methode des Mindfulness Packing wird das Packen selbst zu einer achtsamen, stressfreien Erfahrung. Diese 12 Tipps helfen dabei, effizient, nachhaltig und mit Leichtigkeit zu packen – egal, ob für einen Kurztrip nach Lana oder eine Reise an dein Traumziel.



v. l.: Nicht alles muss man einpacken – viele Naturschätze wie frisches Quellwasser gibt es in der Region Lana in Hülle und Fülle / Zum Wandern entlang der Waalwege unbedingt eine Sonnenbrille mitnehmen / Ein gut gepackter Rucksack ist das Travel-Essential auf einer Reise in die Region – kann man auch leicht mit Spezialitäten wie regionalen Äpfeln wieder auffüllen © lanaregion.it/ Maike Wittreck, lanaregion.it/ Benjamin Pfitscher

1. Bewusste Planung – Aktivitäten vor Ort berücksichtigen

Eine sorgfältige Planung erleichtert das Packen. Dabei ist es hilfreich, sich über die geplanten Aktivitäten in Lana Gedanken zu machen. Ob Wanderungen auf dem Vigiljoch, entspannte Spaziergänge entlang der Waalwege, ein Besuch im Obstbaumuseum oder am bevorstehenden Blütenhöfefest am 13. April – die Auswahl der passenden Kleidung ist essentiell – im Frühling empfiehlt sich ein Lagenlook. Eine Packliste sorgt dafür, dass nichts Überflüssiges mitgenommen wird oder vergessen wird.

2. Weniger ist mehr – das Wetter in Lana beachten

Das milde, mediterrane Klima in der Region Lana und die rund 300 Sonnentage im Jahr (Sonnenschutz nicht vergessen!) ermöglichen es meist, leichte, luftige Kleidung zu tragen, die sich gut kombinieren lässt. Atmungsaktive Stoffe sind für warme Tage ideal, während eine Jacke für kühlere

Abendstunden sinnvoll ist. Unbedingt beachten: Auf dem Hausberg Lanas – dem Vigiljoch, der bequem per Schwebeseilbahn erreichbar ist – kann es aufgrund der Höhe von 1.906 Metern gern mal 10-15 Grad weniger haben.

3. Rolltechnik nutzen für mehr Platz

Rollen statt falten – diese Methode spart nicht nur Platz, sondern verhindert auch Falten in der Kleidung. Besonders bei Wanderkleidung oder eleganteren Stücken für kulinarische Erlebnisse, die in der Region Lana an jeder Ecke warten, erweist sich diese Technik als praktisch. Wer dazu oder zum Aufräumen von Innen und Außen noch mehr erfahren möchte, kann sich vor Ort eine Session mit [Mental Health Coach Berta Pircher](#) buchen oder mit ihr zum Waldbaden gehen.

4. Nachhaltige Produkte wählen für einen bewussten Aufenthalt

Der bewusste Umgang mit Ressourcen beginnt bereits beim Packen. Wiederverwendbare Reisegrößen für Kosmetikartikel und nachhaltige Materialien reduzieren Müll und unterstützen das Engagement der Region Lana für umweltfreundlichen Tourismus.

5. Achtsames Packen erleben – den Moment genießen

Der Prozess des Packens kann bewusst erlebt werden. Sich Zeit zu nehmen, Materialien zu spüren und sich auf das kommende Abenteuer einzustimmen, schafft Vorfreude und reduziert Hektik. Und wenn man doch mal was vergisst: Lana ist die optimale Kleinstadt zum Shoppen gehen. In der Fußgängerzone am Gries reihen sich viele kleine familiengeführte Läden aneinander – außerdem veranstaltet die Region wöchentlich stimmungsvolle Märkte, auf denen Bauern ihre eigenen Produkte verkaufen – Lana und die Umgebung ist weitem für sein vielfältiges Handwerk bekannt.

6. Digitale Helfer und analoge Erinnerungen kombinieren

Während Packlisten-Apps helfen, den Überblick zu behalten, kann eine Einmalkamera besondere Momente auf Film festhalten. Diese analogen Erinnerungen verleihen der Reise eine nostalgische Note. Holt man den entwickelten Film hinterher ab, lässt sich die Vorfreude quasi multiplizieren. Für die perfekten Momente gibt es ohnehin keine 100 Schüsse – der eine zählt. Und gleichzeitig spart man Zeit – die man für die ein oder andere Weinverkostung mehr einplanen kann...

7. Platz für Erinnerungen lassen – Inspiration mitnehmen

Ein nicht zu voll gepackter Koffer lässt Raum für Souvenirs wie regionale Weine oder Spezialitäten (z.B. aus dem Gourmetladele), handgemachte Produkte wie Naturkosmetik, außergewöhnlich guten Kaffee vom Kuntrawant oder getrocknete Kräuter von den Bauernmärkten in der Region Lana.

8. Ein Mindfulness Journal mitnehmen

Ein Reisetagebuch ermöglicht es, Erlebnisse und Gedanken festzuhalten. Reflexionen über besondere Momente und Eindrücke tragen dazu bei, die Reise bewusster wahrzunehmen und noch länger davon zu zehren.

9. Naturverbundenheit erleben mit der richtigen Ausrüstung

Bequeme Schuhe für Wanderungen durch Apfelgärten oder auf den Vigljoch sind unverzichtbar. Eine Yogamatte kann für entspannende Sessions in der Natur genutzt werden – hier lohnt es sich aber auch im Hotel vorher zu checken – oft sind die sogar im Zimmer vorhanden. Außerdem dran denken, eine wiederverwendbare Trinkflasche mitzunehmen – in der Region Lana gibt es vielerorts Trinkbrunnen, wo man jederzeit und kostenfrei frisches Quellwasser vom Vigljoch nachfüllen kann (dort wird auch das Meraner Mineralwasser gezapft).

10. Den Kopf freimachen für neue Erlebnisse

Wer reist, sollte nicht nur Dinge mitnehmen, sondern auch Platz für Erinnerungen lassen – um die Zeit vor Ort so richtig aufzusaugen, lohnt es sich, vorher den Kopf durch Meditationen freizumachen und Stress und Belastungen des Alltags zuhause zu lassen. Dafür warten in Lana vielerlei Kunst-, Kultur- und Musikveranstaltungen, Begegnungen mit neuen Menschen und eine beeindruckende Naturkulisse, die die Region zu einem wahren Kraftort machen.

11. Dankbarkeit empfinden – bewusst reisen

Dankbarkeit für die Möglichkeit, neue Orte zu entdecken und Bekanntschaften zu machen, trägt dazu bei, die Reise intensiver zu erleben. Die Atmosphäre in Lana lädt dazu ein, bewusst zu atmen und sich von der Ruhe und Schönheit inspirieren zu lassen. Mindfulness Packing ist mehr als nur eine Technik – es ist eine Haltung, die Stress reduziert und das Reiseerlebnis bewusster macht. Mit diesen Tipps wird das Kofferpacken zum ersten Schritt in einen entspannten, achtsamen Urlaub.

Weitere Informationen, Erlebnisangebote sowie den Veranstaltungskalender gibt es unter www.lanaregion.it sowie auf [Facebook](#) und [Instagram](#). Bilder zu dieser Pressemeldung gibt es [hier](#).

Disclaimer

Aus Gründen des Leseflusses haben wir auf das Gendern verzichtet. Wenn wir über Gäste, Teammitglieder und Co sprechen, so meinen wir dies geschlechts- und orientierungsneutral. Wir sehen stets den Menschen, Inklusion ist für uns selbstverständlich.

Über die Region Lana und Umgebung

Malerisch eingebettet zwischen Meran und Bozen im Etschtal liegt die Region Lana – Südtirols größte und älteste Apfelanbaugemeinde. Doch ist der Apfel bei Weitem nicht das einzige lokale Erzeugnis, das die Region prägt. Es ist die Fülle an Produkten, die Lana einzigartig machen: Der Duft gerösteter Kastanien, geschmacksintensive Weine aus biodynamischem Anbau oder die vielen Geschäfte und Handwerksbetriebe mit ihrem individuellen Sortiment. Neben Events wie „Lana blüht“ oder „Kastanientage – Keschnriggl“, die Einwohner und Gäste zur Gemeinsamkeit einladen, ist es die Gastlichkeit und das breite kulinarische Angebot von Buschenschank-Betrieben bis hin zur Haubenküche, was die Destination ausmacht. Alpin-mediterranes Flair sowie Bewegung auf drei Ebenen beim Wandern und Biken komplettieren das ganzheitliche Urlaubsvergnügen. Ursprüngliche Natur erleben die Gäste auf dem Hausberg Vigljoch oder beim Spazieren auf den Waalwegen. Kulturell verbindet die Region Historisches wie Castel Lebenberg oder den Schnatterpeck-Altar mit modern interpretierten Orten wie dem Ansitz Kränzelhof, welcher achtsames Erlebnis mit Genuss verbindet. Zur Region gehören neben Lana auch die Ortschaften Burgstall, Gargazon, Tschermers, Völlen und Vigljoch. www.lanaregion.it

Pressekontakt

piroth.kommunikation GmbH
Sabrina Holland
Bavariaring 38
D-80336 München
Tel. +49 (0) 171 9453079
sh@piroth-kommunikation.com