

Seiser Alm Balance

Top-Erlebnisse für einen aktiven und gesunden Frühling

09.05. – 01.07.2023

www.seiseralm.it/balance



DIENSTAG
9:00–12:00 Uhr

Alpines Waldbaden
Aufatmen
Kraft tanken
Durchstarten

Völs am Schlern, St. Konstantin
09.05., 16.05., 23.05., 30.05., 06.06., 13.06., 20.06., 27.06.2023

ANMELDUNG
bis zum Vortag um 17:00 Uhr

PREIS
20,00 Euro pro Person

EXPERTIN
Monika Malfertheiner

INFO UND
ANMELDUNG



MITTWOCH
7:30–9:00 Uhr

Die Fünf Tibeter®
Balance für Alltag und Berg –
5 Übungen für mehr Stabilität

Kastelruth, Kofel
10.05., 17.05., 24.05., 31.05., 07.06., 14.06., 21.06., 28.06.2023

ANMELDUNG
bis zum Vortag um 17:00 Uhr

PREIS
15,00 Euro pro Person

EXPERTIN
Monika Malfertheiner

INFO UND
ANMELDUNG



DONNERSTAG
6:30–10:30 Uhr

Morgenwanderung
zum Schutzhaus Tschafon
mit Bergler-Frühstück

Tiers am Rosengarten
11.05., 18.05., 25.05., 01.06., 08.06., 15.06., 22.06., 29.06.2023

ANMELDUNG
bis zum Vortag um 15:00 Uhr

PREIS
38,00 Euro pro Person

EXPERTE
Egon Zuggal

INFO UND
ANMELDUNG



FREITAG
15:30–17:30 Uhr

Orthopädische Fußanalyse
und richtige Ausrüstung
Findet die passenden Schuhe für eure Füße

Kastelruth
12.05., 19.05., 26.05., 09.06., 16.06., 23.06., 30.06.2023
Ausnahme: 02.06.2023 von 9:00 bis 11:00 Uhr
(Anmeldung bis zum Vortag)

ANMELDUNG
bis zum Veranstaltungstag um 12:00 Uhr

PREIS
10,00 Euro pro Person

EXPERTE
Rudi Brunner

INFO UND
ANMELDUNG



Veranstaltungen und Workshops in der Frühlingsnatur rund um die Themen Entspannen und Wohlfühlen für Körper und Geist.

Die Erlebnisse von Seiser Alm Balance finden wöchentlich in den Dörfern Kastelruth, Seis, Völs am Schlern, Tiers am Rosengarten und auf der Seiser Alm statt und sind für Erwachsene und Jugendliche ab 14 Jahren geeignet.



Bei einem Aufenthalt in einer Balance-Partnerunterkunft können Sie kostenlos an den Erlebnissen teilnehmen.

ANMELDUNG

In den Tourismusvereinen der Dolomitenregion Seiser Alm oder online unter www.seiseralm.it/balance.

KASTELRUTH, Tel. +39 0471 706 333
SEIS AM SCHLERN, Tel. +39 0471 707 024
VÖLS AM SCHLERN, Tel. +39 0471 725 047
TIERS AM ROSENGARTEN, Tel. +39 0471 642 127
SEISER ALM, Tel. +39 0471 727 904

SEISER ALM MARKETING
Tel. +39 0471 709 600, info@seiseralm.it
www.seiseralm.it/balance



DIENSTAG
9:30–16:00 Uhr

Geführte Blumenwanderung
auf der Seiser Alm
Die bunte Welt der Farben und Düfte

Seiser Alm
09.05., 16.05., 23.05., 30.05., 06.06., 20.06., 27.06., 04.07.2023
Ausnahme: Donnerstag, 08.06., 22.06.2023

ANMELDUNG
bis zum Vortag um 17:00 Uhr

PREIS
10,00 Euro pro Person

EXPERTE
Riccardo Insam

INFO UND
ANMELDUNG



MITTWOCH
13:00–17:00 Uhr

Die Apotheke der Natur
Kräuterwanderung und Herstellung
eines natürlichen Pflegemittels

Seis am Schlern
10.05., 17.05., 24.05., 31.05.,
07.06., 14.06., 21.06., 28.06.2023

ANMELDUNG
bis zum Vortag um 12:00 Uhr

PREIS
25,00 Euro pro Person

EXPERTIN
Adelheid Plattner

INFO UND
ANMELDUNG



FREITAG
9:00–12:00 Uhr

Naturverbundenes
Achtsamkeitserlebnis
Wie die Natur unser mentales Wohlbefinden stärkt

Seis am Schlern
12.05., 19.05., 26.05., 02.06., 09.06., 16.06., 30.06.2023

ANMELDUNG
bis zum Vortag um 15:00 Uhr

PREIS
20,00 Euro pro Person

EXPERTIN
Ruth Rieder

INFO UND
ANMELDUNG



SAMSTAG
7:30–10:30 Uhr

Morgenwalk mit Frühstück
am Völser Weiher

So kann man richtig in den Tag starten

Völs am Schlern
13.05., 20.05., 27.05., 03.06., 10.06.,
17.06., 24.06., 01.07.2023

ANMELDUNG
bis zum Vortag um 15:00 Uhr

PREIS
30,00 Euro pro Person

EXPERTEN
Rudi Brunner/Egon Zuggal

INFO UND
ANMELDUNG

