

# Seiser Alm Balance

Top-Erlebnisse für einen aktiven und gesunden Frühling

**09.05. – 01.07.2023**

[www.seiseralm.it/balance](http://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](http://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](mailto:info@seiseralm.it)  
[www.seiseralm.it/balance](http://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., 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

