

# Seiser Alm Balance

Top-Erlebnisse für einen aktiven und gesunden Frühling

**09.05. – 02.07.2022**

[www.seiseralm.it/balance](http://www.seiseralm.it/balance)



**MONTAG**  
7:30–9:00 Uhr

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

Kastelruth, Kofel  
09.05., 16.05., 23.05., 30.05., 13.06., 20.06., 27.06.2022

**ANMELDUNG**  
in den Informationsbüros bis zum Samstag um 17:00 Uhr  
oder online unter [www.seiseralm.it/balance](http://www.seiseralm.it/balance)

**PREIS**  
15,00 Euro pro Person  
**EXPERTIN**  
Monika Malfertheiner



**DIENSTAG**  
9:00–12:00 Uhr

## Alpines Waldbaden Aufatmen Kraft tanken Durchstarten

Völs am Schlern, St. Konstantin  
10.05., 17.05., 24.05., 31.05., 14.06., 21.06., 28.06.2022

**ANMELDUNG**  
in den Informationsbüros bis zum Vortag um 17:00 Uhr  
oder online unter [www.seiseralm.it/balance](http://www.seiseralm.it/balance)

**PREIS**  
20,00 Euro pro Person  
**EXPERTIN**  
Monika Malfertheiner



**MITTWOCH**  
8:30–11:30 Uhr

## Morgenwanderung im Wald mit Holbmittog Der Wald und gesunde Ernährung als Quelle der Regeneration

Tiers am Rosengarten  
11.05., 18.05., 25.05., 08.06., 15.06., 22.06., 29.06.2022  
(Ausnahme: Donnerstag, 02.06.2022)

**ANMELDUNG**  
in den Informationsbüros bis zum Vortag um 15:00 Uhr  
oder online unter [www.seiseralm.it/balance](http://www.seiseralm.it/balance)

**PREIS**  
25,00 Euro pro Person  
**EXPERTE**  
Egon Zuggal



**DONNERSTAG**  
9:00–12:00 Uhr

## Mentaltraining & Grounding Mentale Gesundheit und das Wohlbefinden mit Hilfe der Natur steigern

Seis am Schlern, Mirabell Alpine Garden Resort & Spa  
12.05., 19.05., 26.05., 02.06., 09.06., 16.06., 23.06.2022

**ANMELDUNG**  
in den Informationsbüros bis zum Vortag um 15:00 Uhr  
oder online unter [www.seiseralm.it/balance](http://www.seiseralm.it/balance)

**PREIS**  
20,00 Euro pro Person  
**EXPERTIN**  
Ruth Rieder

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)



**MONTAG**  
16:00–18:00 Uhr

## Orthopädische Fußanalyse und richtige Ausrüstung Finden Sie die passenden Schuhe für Ihre Füße

Kastelruth  
09.05., 23.05., 20.06., 27.06.2022  
(Ausnahme: Dienstag, 07.06.2022 von 17:00 bis 19:00 Uhr)  
Tiers am Rosengarten  
16.05., 30.05., 13.06.2022

**ANMELDUNG**  
in den Informationsbüros bis zum Veranstaltungstag um 12:00 Uhr  
oder online unter [www.seiseralm.it/balance](http://www.seiseralm.it/balance)  
**EXPERTE** Rudi Brunner  
**PREIS** 10,00 Euro pro Person



**DIENSTAG**  
9:30–16:00 Uhr

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

Seiser Alm  
10.05., 17.05., 24.05., 31.05., 07.06., 14.06., 21.06.2022  
(Ausnahme: Donnerstag, 23.06.2022)

**ANMELDUNG**  
in den Informationsbüros bis zum Vortag um 17:00 Uhr  
oder online unter [www.seiseralm.it/balance](http://www.seiseralm.it/balance)

**PREIS**  
10,00 Euro pro Person  
**EXPERTE**  
Riccardo Insam



**MITTWOCH**  
13:00–17:00 Uhr

## Hausapotheke aus der Natur Kräuterwanderung und Herstellung eines natürlichen Pflegemittels

Seis am Schlern  
11.05., 25.05., 08.06., 22.06.2022

**ANMELDUNG**  
in den Informationsbüros bis zum Veranstaltungstag um 12:00 Uhr  
oder online unter [www.seiseralm.it/balance](http://www.seiseralm.it/balance)

**PREIS**  
25,00 Euro pro Person  
**EXPERTIN**  
Adelheid Plattner



**FREITAG**  
18:00–19:30 Uhr

## Belebendes Training im Laranzer Wald Einfache Übungen mit Einsatz des eigenen Körpergewichts

Seis am Schlern, Laranz/Telfen  
13.05., 20.05., 27.05., 03.06., 10.06.,  
17.06., 24.06., 01.07.2022

**ANMELDUNG**  
in den Informationsbüros  
bis zum Tag der Veranstaltung  
um 12:00 Uhr oder online unter  
[www.seiseralm.it/balance](http://www.seiseralm.it/balance)

**PREIS**  
10,00 Euro pro Person  
**EXPERTE**  
Egon Zuggal

**SAMSTAG**  
8:00–10:00 Uhr

## Morgenwalk mit Frühstück am Völser Weiher

So kann man richtig in  
den Tag starten

Völser Weiher  
14.05., 21.05., 28.05., 04.06.,  
11.06., 18.06., 25.06., 02.07.2022

**ANMELDUNG**  
in den Informationsbüros  
bis zum Vortag um 15:00 Uhr  
oder online unter  
[www.seiseralm.it/balance](http://www.seiseralm.it/balance)

**PREIS**  
25,00 Euro pro Person  
**EXPERTE**  
Rudi Brunner