

Seiser Alm Balance

Top-Erlebnisse für einen aktiven und gesunden Frühling

09.05. – 02.07.2022

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

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

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

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

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.

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



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
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

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

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

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

PREIS
25,00 Euro pro Person
EXPERTE
Rudi Brunner