

Alpe di Siusi Balance

Esperienze uniche per una
primavera attiva e sana

09/05 – 02/07/2022

www.seiseralm.it/balance



LUNEDÌ
ore 7:30–9:00

I Cinque Tibetani®
Cinque esercizi per l'equilibrio
per la vita quotidiana e la montagna

Castelrotto, Colle
09/05, 16/05, 23/05, 30/05, 13/06, 20/06, 27/06/2022

ISCRIZIONE
presso gli uffici informazioni fino al sabato prima entro le ore 17:00
o online sul sito www.seiseralm.it/balance

PREZZO
15,00 Euro a persona
ESPERTA
Monika Malfertheiner



MARTEDÌ
ore 9:00–12:00

Bagno alpino nel bosco
Respirare e ricaricare le batterie
con l'energia primaverile

Fiè allo Sciliar, S. Costantino
10/05, 17/05, 24/05, 31/05, 14/06, 21/06, 28/06/2022

ISCRIZIONE
presso gli uffici informazioni entro le ore 17:00 del giorno precedente
o online sul sito www.seiseralm.it/balance

PREZZO
20,00 Euro a persona
ESPERTA
Monika Malfertheiner



MERCOLEDÌ
ore 8:30–11:30

Escursione mattutina nel bosco e brunch
Il bosco e l'alimentazione sana sono
una sorgente di rigenerazione

Tires al Catinaccio
11/05, 18/05, 25/05, 08/06, 15/06, 22/06, 29/06/2022
(eccezione: giovedì, 02/06/2022)

ISCRIZIONE
presso gli uffici informazioni entro le ore 15:00 del giorno precedente
o online sul sito www.seiseralm.it/balance

PREZZO
25,00 Euro a persona
ESPERTO
Egon Zuggal



GIOVEDÌ
ore 9:00–12:00

Mental training & grounding
Salute mentale e benessere fisico
con l'aiuto della natura

Siusi allo Sciliar, Mirabell Alpine Garden Resort & Spa
12/05, 19/05, 26/05, 02/06, 09/06, 16/06, 23/06/2022

ISCRIZIONE
presso gli uffici informazioni entro le ore 15:00 del giorno precedente
o online sul sito www.seiseralm.it/balance

PREZZO
20,00 Euro a persona
ESPERTA
Ruth Rieder

Eventi e workshop nella natura primaverile della regione
dolomitica Alpe di Siusi per la salute mentale e fisica.

Gli eventi settimanali, **adatti ad adulti e ragazzi dai 14 anni**,
hanno luogo nelle località di Castelrotto, Siusi allo Sciliar,
Fiè allo Sciliar, Tires al Catinaccio e sull'Alpe di Siusi.



Con la prenotazione di un soggiorno
in un "Aloggio Balance", potete
partecipare gratuitamente alle
esperienze Alpe di Siusi Balance.

ISCRIZIONI

presso gli uffici turistici della Regione dolomitica Alpe di Siusi
o online sul sito www.seiseralm.it/balance.

CASTELROTTO, Tel. 0471 706 333
SIUSI ALLO SCILIAR, Tel. 0471 707 024
FIÈ ALLO SCILIAR, Tel. 0471 725 047
TIRES AL CATINACCIO, Tel. 0471 642 127
ALPE DI SIUSI, Tel. 0471 727 904

ALPE DI SIUSI MARKETING
Tel. 0471 709 600, info@seiseralm.it
www.seiseralm.it/balance



LUNEDÌ
ore 16:00–18:00

**Analisi ortopedica del piede
ed equipaggiamento adeguato**
Suggerimenti per le scarpe più adeguate per i vostri piedi

Castelrotto
09/05, 23/05, 20/06, 27/06/2022
(eccezione: martedì, 07/06/2022 dalle ore 17:00 alle 19:00)

Tires al Catinaccio
16/05, 30/05, 13/06/2022

ISCRIZIONE
presso gli uffici informazioni entro le ore 12:00 del giorno dell'evento
o online sul sito www.seiseralm.it/balance
ESPERTO Rudi Brunner
PREZZO 10,00 Euro a persona



MARTEDÌ
ore 9:30–16:00

Escursione floristica sull'Alpe di Siusi
Tuffatevi nel profumato e variopinto mondo dei fiori

Alpe di Siusi
10/05, 17/05, 24/05, 31/05, 07/06, 14/06, 21/06/2022
(eccezione: giovedì, 23/06/2022)

ISCRIZIONE
presso gli uffici informazioni entro le ore 17:00 del giorno precedente
o online sul sito www.seiseralm.it/balance

PREZZO
10,00 Euro a persona
ESPERTO
Riccardo Insam



MERCOLEDÌ
ore 13:00–17:00

Farmacina domestica direttamente dalla natura
Escursione alla ricerca di erbe officinali
e preparazione di un rimedio naturale

Siusi allo Sciliar
11/05, 25/05, 08/06, 22/06/2022

ISCRIZIONE
presso gli uffici informazioni entro le ore 12:00 del giorno precedente
o online sul sito www.seiseralm.it/balance

PREZZO
25,00 Euro a persona
ESPERTA
Adelheid Plattner



VENERDÌ
ore 18:00–19:30

**Allenamento
vivificante nel bosco**

Esercizi semplici
con il proprio corpo

Siusi allo Sciliar, Laranz/Telfen
13/05, 20/05, 27/05, 03/06, 10/06,
17/06, 24/06, 01/07/2022

ISCRIZIONE
presso gli uffici informazioni
entro le ore 12:00 del giorno
dell'evento o online sul sito
www.seiseralm.it/balance

PREZZO
10,00 Euro a persona
ESPERTO
Egon Zuggal

SABATO
ore 8:00–10:00

**Camminata
mattutina con
colazione**

Il modo giusto per
iniziare la giornata

Laghetto di Fiè
14/05, 21/05, 28/05, 04/06,
11/06, 18/06, 25/06, 02/07/2022

ISCRIZIONE
presso gli uffici informazioni
entro le ore 15:00 del giorno
precedente o online sul sito
www.seiseralm.it/balance

PREZZO
25,00 Euro a persona
ESPERTO
Rudi Brunner