

# Seiser Alm Balance

Top-Erlebnisse für einen  
aktiven und gesunden Frühling  
07.05.-09.07.2024



**DIENSTAG**  
9:00-12:00 Uhr

## Vom Garten in den Teller Frühling am Bauernhof

Völs am Schlern, Bioland-Hof Huberhof  
07.05., 14.05., 21.05., 28.05.,  
04.06., 11.06., 18.06., 25.06.2024

ANMELDUNG  
bis zum Vortag um 12:00 Uhr  
PREIS  
35,00 Euro pro Person  
EXPERTEN  
Sofia, Benni und Melanie

INFO UND  
ANMELDUNG



**MITTWOCH**  
13:00-16:30 Uhr

## Weidenflechten Mit altem Handwerk zur mentalen Entspannung

Seis am Schlern  
08.05., 15.05., 22.05., 29.05.,  
05.06., 12.06., 19.06. und 26.06.2024

ANMELDUNG  
bis zum Vortag um 15:00 Uhr  
PREIS  
25,00 Euro pro Person  
EXPERTIN  
Monika Carli Battisti

INFO UND  
ANMELDUNG



**DONNERSTAG / FREITAG**  
15:30-17:30 Uhr

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

Kastelruth  
Donnerstag: 09.05., 16.05., 06.06., 13.06., 20.06., 27.06.2024  
Freitag: 24.05., 31.05.2024

ANMELDUNG  
bis zum Veranstaltungstag um 12:00 Uhr  
PREIS  
15,00 Euro pro Person  
EXPERTE  
Rudi Brunner

INFO UND  
ANMELDUNG



**FREITAG**  
13:00-16:00 Uhr

## Alpines Waldbaden Aufatmen Kraft tanken Durchstarten

Seis am Schlern  
10.05., 17.05., 24.05., 31.05.,  
14.06., 21.06., 28.06.2024

ANMELDUNG  
bis zum Vortag um 17:00 Uhr  
PREIS  
20,00 Euro pro Person  
EXPERTIN  
Monika Malfertheiner

INFO UND  
ANMELDUNG



**DIENSTAG / DONNERSTAG**  
9:30-16:00 Uhr

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

Seiser Alm  
Dienstag: 28.05., 04.06., 11.06., 02.07., 09.07.2024  
Donnerstag: 16.05., 23.05., 30.05., 06.06., 13.06.2024

ANMELDUNG  
bis zum Vortag um 17:00 Uhr  
PREIS  
15,00 Euro pro Person  
EXPERTE  
Riccardo Insam

INFO UND  
ANMELDUNG



**DONNERSTAG**  
7:00-11:00 Uhr

## Morgenwanderung zum Schutzhaus Tschafon mit Bergler-Frühstück

Tiers am Rosengarten  
09.05., 16.05., 23.05., 30.05.,  
06.06., 13.06., 20.06., 27.06.2024

ANMELDUNG  
bis zum Vortag um 15:00 Uhr  
PREIS  
35,00 Euro pro Person  
EXPERTE  
Egon Zuggal

INFO UND  
ANMELDUNG



**FREITAG**  
7:20-9:30 Uhr

## Yoga auf dem Kastelruther Kofel mit Fitnessfrühstück

Kastelruth  
10.05., 17.05., 24.05., 31.05.,  
07.06., 14.06., 21.06., 28.06.2024

ANMELDUNG  
bis zum Vortag um 17:00 Uhr  
PREIS  
15,00 Euro ohne Frühstück  
20,00 Euro mit Frühstück  
EXPERTIN  
Sabine Platter

INFO UND  
ANMELDUNG



**SAMSTAG**  
9:00-12:00 Uhr

## Selbstgemachte Naturkosmetik Führung im Hotel Heubad und Herstellung von Naturkosmetik

Völs am Schlern  
11.05., 18.05., 01.06., 08.06., 15.06., 29.06.2024

ANMELDUNG  
bis zum Vortag um 12:00 Uhr  
PREIS  
25,00 Euro pro Person  
EXPERTIN  
Adelheid Plattner

INFO UND  
ANMELDUNG



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