

Seiser Alm Balance

Fit und gesund durch das Jahr

10.09. – 26.10.2019

seiser ALM 

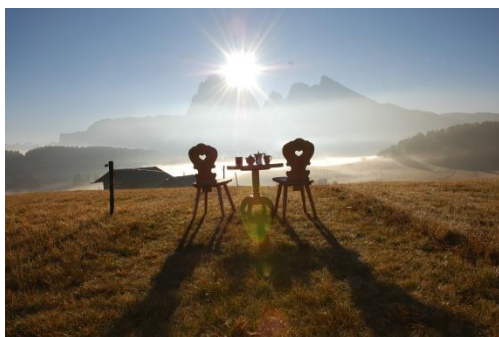
Vorschau Wochenprogramm

Verschiedenste Veranstaltungen und Workshops rund um die Themen **Entspannen und Wohlfühlen** sorgen für eine Auszeit für Körper und Geist und ermöglichen es, mit Hilfe der Natur, Kraft für den nahenden Winter zu tanken. Die geführten Erlebnisse in der beeindruckenden Herbstlandschaft garantieren **authentische Entspannungs- und Genussmomente an Kraftorten** auf der Seiser Alm und in den Dörfern Kastelruth, Seis, Völs am Schlern und Tiers am Rosengarten.



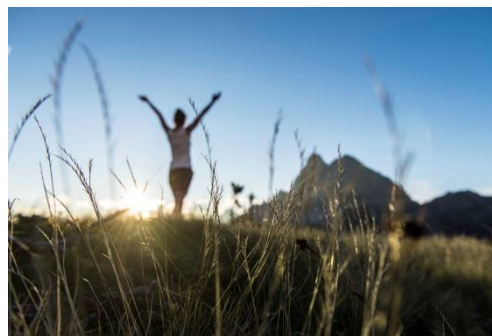
Mentale Stärke aus Wald und Wurzeln - Der Wald als Quelle der Energie

Seis am Schlern
Dienstags: 10.09., 17.09., 01.10.,
15.10.2019
15.30 – 18.30 Uhr



Buchweizen - Gerichte und Legenden rund um die Südtiroler Kulturpflanze

Seiser Alm
Mittwochs: 25.09., 09.10.2019
14.00 – 19.30 Uhr



Die Magie des Morgens - Bewegung in der Herbstnatur & basisches Frühstück

Kastelruth
Donnerstags: 12.09., 19.09., 03.10.,
17.10.2019
6.30 – 10.00 Uhr



Stärkendes Workout auf dem Cross Fit Parcour am Völser Weiher

Völs am Schlern
Freitags: 13.09., 20.09., 27.09.2019;
04.10., 11.10., 18.10., 25.10.2019
17:30 – 19:00 Uhr



Yoga-Walking

Tiers am Rosengarten
Samstags: 14.09., 21.09., 28.09.2019;
05.10., 12.10., 19.10., 26.10.2019
14:00 – 16:00 Uhr

Die **Teilnahmegebühr** für die oben angeführten Veranstaltungen beträgt 10,00 € pro Person. Für Gäste der Partnerbetriebe von Seiser Alm Marketing ist die Teilnahme **KOSTENLOS!**

Anmeldung und Info: T. +39 0471 709600, info@seiseralm.it,
www.seiseralm.it/balance