



Seiser Alm Balance

Top-Erlebnisse für einen
aktiven und gesunden Frühling

05.05.–30.06.2026



DIENSTAG
9:45–16:00 Uhr

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

Seiser Alm
19.05., 26.05., 09.06.,
16.06., 23.06., 30.06.2026

ANMELDUNG
bis zum Vortag um 17:00 Uhr

PREIS
15,00 Euro pro Person

EXPERTE
Joachim Schwarz

INFO UND
ANMELDUNG



MITTWOCH
6:50–11:30 Uhr

Morgenwanderung zum Schutzhaus Tschafon mit Bergler-Frühstück

Tiers am Rosengarten
06.05., 13.05., 20.05., 27.05.,
03.06., 10.06., 17.06., 24.06.2026

ANMELDUNG
bis zum Vortag um 15:00 Uhr

PREIS
35,00 Euro pro Person

EXPERTIN
Michaela Prister

INFO UND
ANMELDUNG



DONNERSTAG
9:00–11:30 Uhr

Breathwork & Bergfrühstück auf der Marinzen Alm

Kastelruth
07.05., 14.05., 21.05., 28.05.,
04.06., 11.06., 18.06., 25.06.2026

ANMELDUNG
bis zum Vortag um 15:00 Uhr

PREIS
35,00 Euro pro Person

EXPERTIN
Judith Piazza

INFO UND
ANMELDUNG



FREITAG
7:20–9:30 Uhr

Yoga auf dem Kastelruther Kofel mit Fitnessfrühstück

Kastelruth
08.05., 15.05., 22.05., 29.05., 05.06., 12.06., 19.06., 26.06.2026
Achtung: die ersten drei Termine finden ohne Frühstück statt!

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



Bei einem Aufenthalt in
einer Balance-Partnerunterkunft
kannst du kostenlos an den
Erlebnissen teilnehmen.

info@seiseralm.it
+39 0471 709 600
www.seiseralm.it

Anmeldung in den Tourismusvereinen
oder online unter www.seiseralm.it/balance

Kastelruth +39 0471 706 333
Seis am Schlern +39 0471 707 024
Seiser Alm +39 0471 727 904
Völs am Schlern +39 0471 725 047
Tiers am Rosengarten +39 0471 642 127



Foto credit: Seiser Alm Marketing/Werner Dejori (2), Helmuth Rier (1),
Michael Trocker (1), TV Kastelruth/Roscham Fill (2), Andy Kelly, Unsplash (1),
SBO/Armin Huber (1), Schutzhaus Tschafon/Isidor Dill (1)



DIENSTAG
14:30–17:30 Uhr

Frühlingswanderung mit Mühlen- und Hofbesichtigung und Südtiroler Marende

Völs am Schlern
05.05., 12.05., 19.05., 26.05.,
09.06., 16.06., 23.06., 30.06.2026

ANMELDUNG
bis zum Vortag um 17:00 Uhr

PREIS
25,00 Euro pro Person

EXPERTEN
Martha, Lorenz, Isidor und Simon

INFO UND
ANMELDUNG



MITTWOCH
13:00–16:00 Uhr

Kneippen in Ratzes Körper, Geist und Seele im Einklang

Seis am Schlern,
Kneippanlage in Ratzes
03.06., 10.06., 17.06., 24.06.2026

ANMELDUNG
bis zum Veranstaltungstag um 10:00 Uhr

PREIS
20,00 Euro pro Person

EXPERTIN
Maria Teresa Bortoluzzi

INFO UND
ANMELDUNG



DONNERSTAG
13:00–16:00 Uhr

Töpfern mit Naturmaterialien

Völs am Schlern
21.05., 28.05., 04.06.,
11.06., 18.06.2026

ANMELDUNG
bis zum Vortag um 15:00 Uhr

PREIS
25,00 Euro pro Person

EXPERTIN
Katja Battisti

INFO UND
ANMELDUNG



FREITAG
13:00–16:00 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., 26.06.2026

ANMELDUNG
bis zum Vortag um 15:00 Uhr

PREIS
25,00 Euro pro Person

EXPERTIN
Monika Carli Battisti

INFO UND
ANMELDUNG

