

Seiser Alm Balance

Top-Erlebnisse für einen
aktiven und gesunden Frühling

05.05.–03.07.2025



MONTAG & FREITAG
15:30–17:30 Uhr

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

Kastelruth
Montag: 05.05., 12.05., 26.05., 23.06.2025
Freitag: 23.05., 06.06., 13.06., 20.06.2025

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

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: 20.05., 27.05., 03.06., 10.06., 17.06., 24.06.2025
Donnerstag: 05.06., 12.06., 19.06., 26.06.2025

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

INFO UND
ANMELDUNG



MITTWOCH
13:00–16:00 Uhr

Weidenflechten
Mit altem Handwerk zur mentalen Entspannung

Seis am Schlern
07.05., 14.05., 21.05., 28.05.,
04.06., 11.06., 18.06., 25.06.2025

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

INFO UND
ANMELDUNG



FREITAG
7:20–9:30 Uhr

**Yoga auf dem
Kastelruther Kofel**
mit Fitnessfrühstück

Kastelruth
09.05., 16.05., 23.05., 30.05.,
06.06., 13.06., 20.06., 27.06.2025

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



DIENSTAG
14:30–19:00 Uhr

**Frühlingswanderung mit Mühlen- und
Hofbesichtigung und Südtiroler Marende**

Völs am Schlern
06.05., 13.05., 20.05., 27.05.,
03.06., 10.06., 17.06., 24.06.2025

ANMELDUNG
bis zum Vortag um 17:00 Uhr
PREIS
25,00 Euro pro Person
EXPERTEN
Lorenz, Paul, Isidor und Simon

INFO UND
ANMELDUNG



MITTWOCH
7:00–11:30 Uhr

**Morgenwanderung
zum Schutzhaus Tschafon
mit Bergler-Frühstück**

Tiers am Rosengarten
07.05., 14.05., 21.05., 28.05.,
04.06., 11.06., 18.06., 25.06.2025

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

INFO UND
ANMELDUNG



DONNERSTAG
13:00–16:00 Uhr

**Töpfern mit
Naturmaterialien**

Völs am Schlern
08.05., 15.05., 22.05., 29.05.,
05.06., 12.06., 19.06., 03.07.2025

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

INFO UND
ANMELDUNG



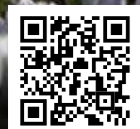
FREITAG
13:00–16:00 Uhr

Kneipen in Ratzes
Körper, Geist und Seele im Einklang

Seis am Schlern,
Kneippanlage in Ratzes
06.06., 13.06., 20.06., 27.06.2025

ANMELDUNG
bis zum Vortag um 17:00 Uhr
PREIS
20,00 Euro pro Person
EXPERTIN
Maria Teresa Bortoluzzi

INFO UND
ANMELDUNG



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