

Forza mentale: il dono del bosco e delle radici

Dal bagno nel bosco alla fattoria biologica.

SIUSI ALLO SCILIAR

Martedì, 10 e 17 settembre; 1 e 15 ottobre
dalle ore 14 alle 18

PUNTO DI RITROVO

Siusi, fontana nel centro del paese alle ore 14

PREZZO

10 Euro – gratuito per gli ospiti degli alloggi associati
a Alpe di Siusi Marketing

Grano saraceno: pietanze e leggende tutt'intorno a questa pianta coltivata in Alto Adige

Escursione guidata e menu di un cuoco gourmet
presso la malga Gostner

ALPE DI SIUSI

Mercoledì: 25 settembre e 9 ottobre | dalle ore 14 alle 19:30

PUNTO DI RITROVO

Alpe di Siusi, Ufficio informazioni a Compatsch alle ore 14

PREZZO

50 Euro a persona



La magia del mattino: esercizi nella natura autunnale e picnic con prima colazione basica

Pieno d'energia sotto il sole mattutino.

CASTELROTTO

Giovedì: 12 e 19 settembre; 3 e 17 ottobre | dalle 6:30 alle 10

PUNTO DI RITROVO

Parcheggio presso la seggiovia Marinzen a Castelrotto alle ore 6:20

PREZZO

10 Euro – gratuito per gli ospiti degli alloggi associati
a Alpe di Siusi Marketing

Workout della forza presso il laghetto di Fiè

Leggero allenamento per il vigore e l'equilibrio.

FIÈ ALLO SCILIAR

Venerdì: 13, 20 e 27 settembre;
4, 11, 18 e 25 ottobre
dalle ore 17:30 alle 19

PUNTO DI RITROVO

Punto informativo presso il Laghetto di Fiè (parcheggio) alle ore 17:30

PREZZO

10 Euro – gratuito per gli ospiti degli alloggi associati
a Alpe di Siusi Marketing



Fit-Walking

Ridurre lo stress, percepire i benefici della natura,
ritrovare la pace interiore.

TIRES AL CATINACCIO

Sabato: 14, 21 e 28 settembre;
5, 12, 19 e 26 ottobre
dalle ore 14 alle 16

PUNTO DI RITROVO

Parcheggio Bagni di Lavina Bianca a San Cipriano/Tires alle ore 14

PREZZO

10 Euro – gratuito per gli ospiti degli alloggi associati
a Alpe di Siusi Marketing

PER INFORMAZIONI E PRENOTAZIONI

CASTELROTTO: Tel. 0471 706 333, info@castelrotto.com

SIUSI ALLO SCILIAR: Tel. 0471 707 024, info@siusi.it

FIÈ ALLO SCILIAR: Tel. 0471 725 047, info@fie.it

TIRES AL CATINACCIO: Tel. 0471 642 127, info@tires.it

ALPE DI SIUSI: Tel. 0471 727 904, info@alpedisiusi.net

ALPE DI SIUSI MARKETING Tel. 0471 709 600 · info@seiseralm.it

www.seiseralm.it/balance



Seiser Alm Balance

10.09. – 26.10.2019



Dem Dolomiten UNESCO
Welterbe verpflichtet!
Gedruckt auf 100%
Recyclingpapier.

Aktiv und gesund durch den Herbst

Erstmals sorgen verschiedenste Veranstaltungen und Workshops
rund um die Themen Entspannen und Wohlfühlen für
eine Auszeit für Körper und Geist und ermöglichen es, mit
Hilfe der Natur, Kraft für den nahenden Winter zu tanken.

Die Erlebnisse in der beeindruckenden Herbstlandschaft garan-
tieren authentische Entspannungs- und Genussmomente an
Kraftorten auf der Seiser Alm und in den Dörfern Kastelruth,
Seis und Völs am Schlern und Tiers am Rosengarten.

Mentale Stärke aus Wald und Wurzeln

Vom Waldbaden zum biologischen Bauernhof.

SEIS AM SCHLERN

Dienstag, 10. und 17. September; 1. und 15. Oktober
von 14 bis 18 Uhr

TREFFPUNKT

Dorfbrunnen im Ortskern von Seis um 14 Uhr

TEILNAHMEGEBÜHR

10 Euro – Für Gäste der Partnerbetriebe
von Seiser Alm Marketing ist die Teilnahme kostenlos!

Buchweizen - Gerichte und Legenden um die Südtiroler Kulturpflanze

Geführte Wanderung und Haubenküche
bei der Gostner Schwaige

SEISER ALM

Mittwoch, 25. September und 9. Oktober | von 14 bis 19:30 Uhr

TREFFPUNKT

Seiser Alm, Informationsbüro in Compatsch um 14 Uhr

TEILNAHMEGEBÜHR

50 Euro pro Person



Die Magie des Morgens – Bewegung in der Herbst-Natur und basisches Picknick-Frühstück

Energietanken in der Morgensonne.

KASTELRUTH

Donnerstag, 12. und 19. September; 3. und 17. Oktober
von 6:30 bis 10 Uhr

TREFFPUNKT

Parkplatz Marinzenlift in Kastelruth um 6:20 Uhr

TEILNAHMEGEBÜHR

10 Euro – Für Gäste der Partnerbetriebe
von Seiser Alm Marketing ist die Teilnahme kostenlos!

Stärkendes Workout am Völser Weiher

Leichtes Lauftraining für Stabilität und Ausgleich im Alltag

VÖLS AM SCHLERN

Freitag, 13., 20. und 27. September;
4., 11., 18. und 25. Oktober 2019
von 17:30 bis 19 Uhr

TREFFPUNKT

Völser Weiher, Infostelle Naturpark beim Parkplatz um 17:30 Uhr

TEILNAHMEGEBÜHR

10 Euro – Für Gäste der Partnerbetriebe
von Seiser Alm Marketing ist die Teilnahme kostenlos!



Fit-Walking

Stress abbauen, Erde und Natur spüren, Ruhe finden

TIERS AM ROSENGARTEN

Samstag, 14., 21. und 28. September;
5., 12., 19. und 26. Oktober
von 14 bis 16 Uhr

TREFFPUNKT

Parkplatz Weißlahnbad in Tiers am Rosengarten um 14 Uhr

TEILNAHMEGEBÜHR

10 Euro – Für Gäste der Partnerbetriebe
von Seiser Alm Marketing ist die Teilnahme kostenlos!

INFORMATIONEN UND ANMELDUNGEN

KASTELRUTH: Tel. +39 0471 706 333, info@kastelruth.com

SEIS AM SCHLERN: Tel. +39 0471 707 024, info@seis.it

VÖLS AM SCHLERN: Tel. +39 0471 725 047, info@voels.it

TIERS AM ROSENGARTEN: Tel. +39 0471 642 127, info@tiers.it

SEISER ALM: Tel. +39 0471 727 904, info@seiseralm.net

SEISER ALM MARKETING: Tel. +39 0471 709 600, info@seiseralm.it

www.seiseralm.it/balance



Alpe di Siusi Balance

10/09 – 26/10/2019



Nel rispetto per le Dolomiti
Patrimonio Mondiale UNESCO!
Stampato su carta
riciclabile 100%.

Un autunno attivo e sano!

Per la prima volta, numerosi eventi e workshop all'insegna del relax e del benessere offrono una pausa di relax psico-fisico e consentono di fare il pieno di energie per l'imminente inverno con l'aiuto della natura.

Le esperienze nel suggestivo paesaggio autunnale garantiscono autentici momenti di relax e piacere gastronomico presso le aree energetiche dell'Alpe di Siusi e nelle località di Castelrotto, Tires al Catinaccio, Siusi e Fiè allo Sciliar.

