



Seiser Alm Balance im Herbst



Exklusive Genuss- und
Entspannungsmomente in der Natur

01.09. – 31.10.2020

www.seiseralm.it/balance





Seiser Alm Balance

Mit den Kräften der Natur
die eigene Mitte finden
01.09. – 31.10.2020

Vom 01.09. bis 31.10.2020 sorgen verschiedenste Erlebnisse 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 garantieren authentische Entspannungs- und Genussmomente auf der Seiser Alm und in den Dörfern Kastelruth, Seis und Völs am Schlern und Tiers am Rosengarten.

Die Events finden wöchentlich statt und sind für Erwachsene und Jugendliche ab 14 Jahren geeignet. Für alle Erlebnisse ist eine Anmeldung in den Informationsbüros der Ferienregion Seiser Alm erforderlich.



Mentale Stärke aus Wald und Wurzeln

WALDBADEN UND VERKOSTUNG AM BIO-BAUERNHOF

Dienstag, 1., 8., 15., 22. und 29. September 2020;
6., 13., 20. und 27. Oktober 2020
von 14:00 bis 18:00 Uhr

So wie Pflanzen und Bäume in ihren Wurzeln die Nährstoffe sammeln, die sie für den Winter benötigen, füllt auch der Mensch seine Energiespeicher mit den wärmenden Strahlen der Herbstsonne. Beim Karlottenkofel, einem Kraftplatz in Seis am Schlern, zeigt Ihnen Monika, wie Sie sich beim Waldbaden Energie für den Winter holen können. Ganz in der Nähe befindet sich der Furscherhof, der von Elias biologisch bewirtschaftet wird. Nach einer kleinen Hofführung, können Sie sich auf eine Verkostung im Stadel freuen, bei der Sie verschiedene hofeigene Produkte probieren können.

TREFFPUNKT _ Dorfbrunnen im Ortskern von Seis um 14:00 Uhr

ANMELDUNG _ in den Informationsbüros
bis zum Vortag der Veranstaltung um 18:00 Uhr

TEILNAHMEGEBÜHR _ 10,00 € – Für Gäste der Partnerbetriebe von Seiser Alm Marketing ist die Teilnahme kostenlos!

Buchweizen - Gerichte und Legenden um die Südtiroler Kulturpflanze

GEFÜHRTE WANDERUNG UND HAUBENKÜCHE
IN EINER ALMHÜTTE

Mittwochs, 9. September und 7. Oktober 2020
von 14:00 bis 19:30 Uhr

Bei einer Wanderung in der Herbstnatur von Compatsch über die Ritsch Schwaige bis zur Gostner Schwaige lernen Sie mit Martha Herbstbräuche, Sagen und Legenden kennen. Bei der Gostner Schwaige gibt es eine kleine Stärkung, die mit den gesammelten Kräutern zubereitet wird. Anschließend bereitet Franz gemeinsam mit Ihnen köstliche Gerichte rund um den Buchweizen. Beim Genießen der kulinarischen Spezialitäten werden Sie sicher verstehen, warum sich so viele Sagen und Legenden der Ferienregion Seiser Alm um den Buchweizen drehen.

TREFFPUNKT _ Seiser Alm, beim Informationsbüro um 14:00 Uhr

ANMELDUNG _ in den Informationsbüros bis zum Vortag
der Veranstaltung um 12:00 Uhr

TEILNAHMEGEBÜHR _ 50,00 €

Im Preis enthalten: Geführte Wanderung zur Gostner Schwaige, Aperitif, Vor- und Hauptspeise mit Getränken, Rückfahrt mit dem Taxi nach Seis am Schlern (Talstation Seiser Alm Bahn).

Die Magie des Morgens

BEWEGUNG IN DER MORGENSONNE UND BASISCHE APPETIZER

Donnerstag, 3., 10., 17. und 24. September 2020;
1., 8. und 15. Oktober 2020 | von 8:30 bis 11:30 Uhr

Am Morgen fahren wir mit dem Marinzenlift zur gleichnamigen Alm oberhalb von Kastelruth. Zwischen Lärchen laden wir uns während einiger Atemübungen in der Morgensonne energetisch auf und speichern die Energie des Kraftortes, um uns für den Winter zu stärken. Anschließend genießen Sie gemeinsam mit Monika gesunde basische Appetizer am idyllischen Weiher und erhalten Tipps und Snackideen für zu Hause.

TREFFPUNKT _ Parkplatz Marinzenlift in Kastelruth um 8:20 Uhr

ANMELDUNG _ in den Informationsbüros bis zum Vortag um 15:00 Uhr

TEILNAHMEGEBÜHR _ 10,00 € – Für Gäste der Partnerbetriebe von Seiser Alm Marketing ist die Teilnahme kostenlos!

Schüttelbrot, Vinschgerlen & Co.

TRADITIONELLES BROT BACKEN IN DER BÄCKEREI

Donnerstag, 3., 10., 17. und 24. September 2020;
1. und 8. Oktober 2020 | von 15:00 bis 17:30 Uhr

In der Bäckerei Oberprantacher in Seis am Schlern können Sie gemeinsam mit Bäcker Klaus traditionelle Südtiroler Brotsorten backen. Dabei lernen Sie, wie Schüttelbrot zu seinem Namen kommt und wie man „Vinschgerlen“ rupft. Am Ende können Sie Ihr selbst hergestelltes Schüttelbrot und ein von Hand gerupftes Vinschgerl Paarl mit nach Hause nehmen.

TREFFPUNKT _ Bäckerei Oberprantacher, Handwerkerzone Seis, Burgfriedenstr. 36, Seis am Schlern um 15:00 Uhr

ANMELDUNG _ in den Informationsbüros bis zum Vortag der Veranstaltung um 18:00 Uhr

TEILNAHMEGEBÜHR _ 10,00 € – Für Gäste der Partnerbetriebe von Seiser Alm Marketing ist die Teilnahme kostenlos!



Fit-Walking mit Bergler-Erfrischung

STRESS ABBAUEN, ENERGIE TANKEN UND STÄRKUNG MIT LOKALEN PRODUKTEN

Freitag, 4., 11., 18. und 25. September;
2., 9., 16., 23. und 30. Oktober 2020
von 14:00 bis 16:00 Uhr

Fit-Walking ist Konditionswandern, Gesundheitstraining und Stressabbau in der Natur. Von Weißlahnbad in Tiers geht es mit Egon und Rudi am Anfang zügig (Power Walking), gegen Ende langsamer (Slow Walking) bis zum Wuhleger, dem kleinen Weiher in dem sich der Rosengarten spiegelt. Dort erwartet Sie eine kleine „Bergler-Erfrischung“, bei der Sie sich mit dem Balance-Drink und regionalen Produkten aus Tiers am Rosengarten stärken können. Anschließend geht es über einen Rundweg zurück nach Tiers.

TREFFPUNKT _ Parkplatz Weißlahnbad in St. Zyprian in Tiers am Rosengarten um 14:00 Uhr

ANMELDUNG _ in den Informationsbüros bis zum Vortag der Veranstaltung um 18:00 Uhr

TEILNAHMEGEBÜHR _ 10,00 € – Für Gäste der Partnerbetriebe von Seiser Alm Marketing ist die Teilnahme kostenlos!



Törggelen im Südtiroler Herbst

WANDERN, KULTUR ERLEBEN
UND KULINARISCHES GENIEßEN

Freitag, 2., 9., 16., 23. und 30. Oktober 2020
von 9:00 bis 15:30 Uhr

Bei dieser Wanderung können Sie die farbenfrohe Herbstlandschaft mit einer Weinverkostung und dem traditionellen Törggelen verbinden.

Günther führt Sie bei der Wanderung auf dem Oachner Höfeweg vorbei an alten Höfen und Buschenschänken, durch Weinberge, Kastanienhaine und Obstfelder. Auf dem Weg lernen Sie bei einer Hofführung mit Weinverkostung am Prackfolerhof Wissenswertes über Anbau, Lese und Endprodukt. Das anschließende Törggele-Mittagessen mit hofeigenen Produkten im Buschenschank Innerperskoler bietet Zeit zur Rast und Stärkung, bevor die Wanderung wieder zurück zum Ausgangspunkt geht.

TREFFPUNKT _ Parkplatz Schloss Prösels um 9:00 Uhr

ANMELDUNG _ in den Informationsbüros
bis zum Vortag der Veranstaltung um 12:00 Uhr

TEILNAHMEGEBÜHR _ 54,00 €

(Kinder und Jugendliche bis 16 Jahre: 35,00 €)

Stärkendes Workout am Völser Weiher

LEICHTES TRAINING FÜR STABILITÄT
UND AUSGLEICH IM ALLTAG

Samstag, 5., 12., 19. und 26. September 2020;
3., 10., 17., 24. und 31. Oktober 2020
von 08:45 bis 10:15 Uhr

Ein leichtes Lauftraining am Naturbadesee Völser Weiher mit integrierten Functional Fitness Übungen zur Stärkung des Körpers, der Körpermitte (CORE) sorgen für die nötige Stabilität und Ausgleich im Alltag. Core-Training trägt zur Leistungssteigerung, Verletzungsprävention und zur Vorbeugung von Rückenschmerzen und Fehlhaltungen bei.

TREFFPUNKT _ Völser Weiher, Infostelle Naturpark
beim Parkplatz um 08:45 Uhr

ANMELDUNG _ in den Informationsbüros
bis zum Vortag der Veranstaltung um 18:00 Uhr

TEILNAHMEGEBÜHR _ 10,00 € – Für Gäste der Partnerbetriebe
von Seiser Alm Marketing ist die Teilnahme kostenlos!



Highlight im Herbst

ECHT URIG: IHR WANDERERLEBNIS IM HERBST

3-tägige Hüttenwanderung mit Auszeit-Garantie in den Bergen

Sonntag bis Dienstag:

> 18. – 20. Oktober 2020 und

> 25. – 27. Oktober 2020

TAG 1

Von Völs am Schlern (Start um 14 Uhr beim Informationsbüro) zum Hofer Alpl

Mit dem Naturparkwanderführer Günther geht es am ersten Tag von Völs über den Völser Weiher und die Tuff Alm zum Hofer Alpl. Von der Küche im Hofer Alpl, die im Restaurantführer Gault & Millau gelobt wird, können Sie sich beim Genießen herbstlicher Gerichte am Abend selbst überzeugen. Nach dem gemeinsamen Abendessen geht Günther genauer auf den Naturpark Schlern-Rosengarten ein, erklärt was man beim Wandern in den Dolomiten beachten muss und wie man eine Wanderkarte richtig gebraucht. Erste Übernachtung im Hofer Alpl.

TAG 2

Vom Hofer Alpl zum Schutzhaus Tschafon

Nach einem reichhaltigen Frühstück geht es mit Günther weiter zum Prügelweg und dann in Richtung Tschafon auf ca. 1.700m Höhe. Bei einem wunderbaren Blick auf die Dolomiten können Sie sich beim Mittagessen mit traditionellen Südtiroler Spezialitäten stärken. Vor dem Abendessen wandern Sie auf die ca. 20 min entfernte Völseggspitze, um das Alpenglühn am Rosengarten zu beobachten. Nach dem kurzen Abstieg zur Hütte, werden Sie mit herzhaften Speisen verwöhnt, während der Hüttenwirt Josef über die eindrucksvolle Geschichte der Hütte erzählt. Zweite Übernachtung im Schutzhaus Tschafon.

TAG 3

Vom Schutzhaus Tschafon zurück nach Völs am Schlern

Der Wanderführer begleitet Sie nach einem bodenständigen Frühstück über den Wuhnleger, einem kleiner Weiher in dem sich der Rosengarten spiegelt, und von dort zurück nach Völs.

ANMELDUNG _ bis zum 4. Oktober bzw. bis zum 11. Oktober bei Seiser Alm Marketing, Tel. +39 0471 709 600, info@seiseralm.it

PREIS _ 245,00 € pro Person im Doppelzimmer,

219,00 € pro Person im Matratzenlager

(Hofer Alpl: Doppelzimmer oder Matratzenlager;

Schutzhaus Tschafon: Unterbringung in Mehrbettzimmern 2-3 Pers.)

Getränke sind nicht im Preis enthalten!

BALANCE PARTNER UNTERKÜNFTE

Unter folgendem Link finden Sie die Partner-Unterkünfte von Seiser Alm Balance im Herbst. Die Balance Partner Unterkünfte organisieren gerne Ihre Teilnahme an den Balance Erlebnissen:

www.seiseralm.it/partner

Kontakt

INFORMATIONSBÜROS

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

Gedruckt auf
FSC
zertifiziertem Papier
aus nachhaltiger
Forstwirtschaft
FSC C015522



Raiffeisen
Meine Bank