

## Alpe di Siusi Balance

Esperienze uniche per una  
primavera attiva e sana

07.05.-09.07.2024



**MARTEDÌ**  
ore 9:00-12:00

### Dall'orto al piatto Primavera in maso

Fiè allo Sciliar, maso biologico Huberhof  
07.05., 14.05., 21.05., 28.05.,  
04.06., 11.06., 18.06., 25.06.2024

ISCRIZIONE  
entro le ore 12:00 del giorno precedente  
PREZZO  
35,00 euro a persona  
ESPERTA  
Sofia, Benni e Melanie

INFORMAZIONE  
E PRENOTAZIONE



**MERCOLEDÌ**  
ore 13:00-16:30

### L'intreccio del salice Antico artigianato per il relax mentale

Siusi allo Sciliar  
08.05., 15.05., 22.05., 29.05.,  
05.06., 12.06., 19.06., 26.06.2024

ISCRIZIONE  
entro le ore 15:00 del giorno precedente  
PREZZO  
25,00 euro a persona  
ESPERTA  
Monika Carli Battisti

INFORMAZIONE  
E PRENOTAZIONE



**GIOVEDÌ / VENERDÌ**  
ore 15:30-17:30

### Analisi ortopedica del piede ed equipaggiamento adeguato Suggerimenti per le scarpe più adeguate per i vostri piedi

Castelrotto  
giovedì: 09.05., 16.05., 06.06., 13.06., 20.06., 27.06.2024  
venerdì: 24.05., 31.05.2024

ISCRIZIONE  
entro le ore 12:00 del giorno dell'evento  
PREZZO  
15,00 euro a persona  
ESPERTO  
Rudi Brunner

INFORMAZIONE  
E PRENOTAZIONE



**VENERDÌ**  
ore 13:00-16:00

### Bagno alpino nel bosco Respirare e ricaricare le batterie con l'energia primaverile

Siusi allo Sciliar  
10.05., 17.05., 24.05., 31.05.,  
14.06., 21.06., 28.06.2024

ISCRIZIONE  
entro le ore 17:00 del giorno precedente  
PREZZO  
20,00 euro a persona  
ESPERTA  
Monika Malfertheiner

INFORMAZIONE  
E PRENOTAZIONE



Con la prenotazione di un soggiorno  
in un "Aloggio Balance", potete  
partecipare gratuitamente alle  
esperienze Alpe di Siusi Balance.



**MARTEDÌ / GIOVEDÌ**  
ore 9:30-16:00

### Escursione floristica sull'Alpe di Siusi Tuffatevi nel profumato e vario-pinto mondo dei fiori

Alpe di Siusi  
martedì: 28.05., 04.06., 11.06., 02.07., 09.07.2024  
giovedì: 16.05., 23.05., 30.05., 06.06., 13.06.2024

ISCRIZIONE  
entro le ore 17:00 del giorno precedente  
PREZZO  
15,00 euro a persona  
ESPERTO  
Riccardo Insam

INFORMAZIONE  
E PRENOTAZIONE



**GIOVEDÌ**  
ore 7:00-11:00

### Escursione mattutina al Rifugio Monte Cavone con colazione montanara

Tires al Catinaccio  
09.05., 16.05., 23.05., 30.05.,  
06.06., 13.06., 20.06., 27.06.2024

ISCRIZIONE  
entro le ore 15:00 del giorno precedente  
PREZZO  
35,00 euro a persona  
ESPERTO  
Egon Zuggal

INFORMAZIONE  
E PRENOTAZIONE



**VENERDÌ**  
ore 7:20-9:30

### Yoga sul Colle a Castelrotto con prima colazione di fitness

Castelrotto  
10.05., 17.05., 24.05., 31.05.,  
07.06., 14.06., 21.06., 28.06.2024

ISCRIZIONE  
entro le ore 17:00 del giorno precedente  
PREZZO  
15,00 euro senza colazione  
20,00 euro con colazione  
ESPERTA  
Sabine Platter

INFORMAZIONE  
E PRENOTAZIONE



**SABATO**  
ore 9:00-12:00

### Cosmetici naturali fatti in casa Visita guidata nell' Hotel Heubad (bagni di fieno) e produzione di cosmetici naturali

Fiè allo Sciliar  
11.05., 18.05., 01.06., 08.06., 15.06., 29.06.2024

ISCRIZIONE  
entro le ore 12:00 del giorno precedente  
PREZZO  
25,00 euro a persona  
ESPERTA  
Adelheid Plattner

INFORMAZIONE  
E PRENOTAZIONE

