

# Seiser Alm Balance

Top-Erlebnisse für einen  
aktiven und gesunden Frühling

05.05.–27.06.2025



**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., 19.05., 26.05., 16.06., 23.06.2025  
Freitag: 06.06., 13.06.2025

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., 26.06.2025

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

INFO UND  
ANMELDUNG



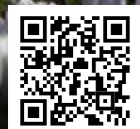
**FREITAG**  
13:00–16:00 Uhr

**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.