

Alpe di Siusi Balance

Esperienze uniche per una
primavera attiva e sana

05.05.-27.06.2025



LUNEDÌ & VENERDÌ
ore 15:30-17:30

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

Castelrotto
Lunedì: 05.05., 12.05., 19.05., 26.05., 16.06., 23.06.2025
Venerdì: 06.06., 13.06.2025

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

INFORMAZIONE
E ISCRIZIONE



MARTEDÌ & GIOVEDÌ
ore 9:30-16:00

**Escursione floristica sull'Alpe di Siusi
Tuffatevi nel profumato e
variopinto mondo dei fiori**

Alpe di Siusi
Martedì: 20.05., 27.05., 03.06., 10.06., 17.06., 24.06.2025
Giovedì: 05.06., 12.06., 19.06., 26.06.2025

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

INFORMAZIONE
E ISCRIZIONE



MERCOLEDÌ
ore 13:00-16:00

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

Siusi allo Sciliar
07.05., 14.05., 21.05., 28.05.,
04.06., 11.06., 18.06., 25.06.2025

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

INFORMAZIONE
E ISCRIZIONE



VENERDÌ
ore 7:20-9:30

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

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

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 ISCRIZIONE



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



MARTEDÌ
ore 9:30-12:30

**Dall'orto al piatto
Primavera in maso**

Fiè allo Sciliar, maso biologico Huberhof
03.06., 10.06., 17.06., 24.06.2025

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

INFORMAZIONE
E ISCRIZIONE



MERCOLEDÌ
ore 7:00-11:30

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

Tires al Catinaccio
07.05., 14.05., 21.05., 28.05.,
04.06., 11.06., 18.06., 25.06.2025

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

INFORMAZIONE
E ISCRIZIONE



GIOVEDÌ
ore 13:00-16:00

**La lavorazione della ceramica
con materiali naturali**

Fiè allo Sciliar
08.05., 15.05., 22.05., 29.05.,
05.06., 12.06., 19.06., 26.06.2025

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

INFORMAZIONE
E ISCRIZIONE



VENERDÌ
ore 13:00-16:00

**La terapia Kneipp a Ratzes
Corpo, mente e spirito in armonia**

Siusi allo Sciliar,
impianto Kneipp a Ratzes
06.06., 13.06., 20.06., 27.06.2025

ISCRIZIONE
entro le ore 17:00 del giorno precedente
PREZZO
20,00 euro a persona
ESPERTA
Maria Teresa Bortoluzzi

INFORMAZIONE
E ISCRIZIONE

