

Alpe di Siusi Balance

Esperienze uniche per una primavera attiva e sana

09.05. – 01.07.2023

www.seiseralm.it/balance



MARTEDÌ
ore 9:00–12:00

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

Fiè allo Sciliar, S. Costantino
09.05., 16.05., 23.05., 30.05., 06.06., 13.06., 20.06., 27.06.2023

ISCRIZIONE
entro le ore 17:00 del giorno precedente

PREZZO
20,00 Euro a persona

ESPERTA
Monika Malfertheiner

INFORMAZIONE
E PRENOTAZIONE



MERCOLEDÌ
ore 7:30–9:00

I Cinque Tibetani®
Cinque esercizi per la vita quotidiana e la montagna

Castelrotto, Colle
10.05., 17.05., 24.05., 31.05., 07.06., 14.06., 21.06., 28.06.2023

ISCRIZIONE
entro le ore 17:00 del giorno precedente

PREZZO
15,00 Euro a persona

ESPERTA
Monika Malfertheiner

INFORMAZIONE
E PRENOTAZIONE



GIOVEDÌ
ore 6:30–10:30

Escursione mattutina al Rifugio Monte Cavone con colazione montanara

Tires al Catinaccio
11.05., 18.05., 25.05., 01.06., 08.06., 15.06., 22.06., 29.06.2023

ISCRIZIONE
entro le ore 15:00 del giorno precedente

PREZZO
38,00 Euro a persona

ESPERTO
Egon Zuggal

INFORMAZIONE
E PRENOTAZIONE



VENERDÌ
ore 15:30–17:30

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

Castelrotto
12.05., 19.05., 26.05., 09.06., 16.06., 23.06., 30.06.2023
Eccezione: 02.06.2023 dalle ore 9:00 alle 11:00 (iscrizione entro il giorno precedente)

ISCRIZIONE
entro le ore 12:00 del giorno dell'evento

PREZZO
10,00 Euro a persona

ESPERTO
Rudi Brunner

INFORMAZIONE
E PRENOTAZIONE



Eventi e workshop nella natura primaverile della regione dolomitica Alpe di Siusi per la salute mentale e fisica.

Gli eventi settimanali, adatti ad adulti e ragazzi dai 14 anni, hanno luogo nelle località di Castelrotto, Siusi allo Sciliar, Fiè allo Sciliar, Tires al Catinaccio e sull'Alpe di Siusi.



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

ISCRIZIONI

presso le Associazioni Turistiche della regione dolomitica Alpe di Siusi o online sul sito www.seiseralm.it/balance.

CASTELROTTO, Tel. 0471 706 333
SIUSI ALLO SCILIAR, Tel. 0471 707 024
FIÈ ALLO SCILIAR, Tel. 0471 725 047
TIRES AL CATINACCIO, Tel. 0471 642 127
ALPE DI SIUSI, Tel. 0471 727 904

ALPE DI SIUSI MARKETING
Tel. 0471 709 600, info@seiseralm.it
www.seiseralm.it/balance



MARTEDÌ
ore 9:30–16:00

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

Alpe di Siusi
09.05., 16.05., 23.05., 30.05., 06.06., 20.06., 27.06., 04.07.2023
Eccezione: giovedì, 08.06., 22.06.2023

ISCRIZIONE
entro le ore 17:00 del giorno precedente dell'evento

PREZZO
10,00 Euro a persona

ESPERTO
Riccardo Insam

INFORMAZIONE
E PRENOTAZIONE



MERCOLEDÌ
ore 13:00–17:00

La farmacia della natura
Escursione alla ricerca di erbe officinali e preparazione di un rimedio naturale

Siusi allo Sciliar
10.05., 24.05., 31.05., 07.06., 14.06., 21.06., 28.06.2023

ISCRIZIONE
entro le ore 12:00 del giorno precedente

PREZZO
25,00 Euro a persona

ESPERTA
Adelheid Plattner

INFORMAZIONE
E PRENOTAZIONE



VENERDÌ
ore 9:00–12:00

Esperienza di consapevolezza e radicamento
Come la natura rinforza il nostro benessere mentale

Siusi allo Sciliar
12.05., 19.05., 26.05., 02.06., 09.06., 16.06., 30.06.2023

ISCRIZIONE
entro le ore 15:00 del giorno precedente

PREZZO
20,00 Euro a persona

ESPERTA
Ruth Rieder

INFORMAZIONE
E PRENOTAZIONE



SABATO
ore 7:30–10:30

Camminata mattutina con colazione al Laghetto di Fiè
Il modo giusto per iniziare la giornata

Fiè allo Sciliar
13.05., 20.05., 27.05., 03.06., 10.06., 17.06., 24.06., 01.07.2023

ISCRIZIONE
entro le ore 15:00 del giorno precedente

PREZZO
30,00 Euro a persona

ESPERTO
Rudi Brunner

INFORMAZIONE
E PRENOTAZIONE

