



Seiser Alm Balance im Herbst

Vorschau Wochenprogramm

1.9. – 31.10.2020

Vom **01.09. bis 31.10.2020** sorgen verschiedenste Veranstaltungen und Workshops 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 an Kraftorten** 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.



DIENSTAG:

Mentale Stärke aus Wald und Wurzeln

Waldbaden und Verkostung am Bio-Bauernhof

SEIS AM SCHLERN: 1., 8., 15., 22. und 29. September 2020;

6., 13., 22. und 27. Oktober 2020

von 14:00 bis 18:00 Uhr

10,00 € - GRATIS für Gäste der Partnerbetriebe von Seiser Alm Marketing



MITTWOCH:

Buchweizen – Gerichte und Legenden um die Südtiroler Kulturpflanze

Geführte Wanderung und Haubenküche bei der Gostner Schwaige

SEISER ALM: 9. September und 7. Oktober 2020 von 14:00 bis 19:30 Uhr

50,00 € pro Person. Im Preis enthalten: Geführte Wanderung zur Gostner Schwaige, Aperitif, Vor- und Hauptspeise mit Getränken, Rückfahrt mit dem Taxi von der Gostner Schwaige nach Seis am Schlern (Talstation Seiser Alm Bahn).

DONNERSTAG:

Die Magie des Morgens

Bewegung in der Morgensonne und basische Appetizer

KASTELRUTH/MARINZEN: 3., 10., 17. und 24. September 2020;

1., 8. und 15. Oktober 2020

von 8:30 bis 11:30 Uhr

10,00 € - GRATIS für Gäste der Partnerbetriebe von Seiser Alm Marketing

Schüttelbrot, Vinschgerlen & Co. – Südtiroler Brotbackkurs

SEIS AM SCHLERN: 3., 10., 17. und 24. September 2020;

1., 8., 15., 22. und 29. Oktober 2020

von 15:00 bis 17:30 Uhr

10,00 € - GRATIS für Gäste der Partnerbetriebe von Seiser Alm Marketing

FREITAG:

Fit-Walking mit Bergler-Erfrischung

Stress abbauen, Energie tanken und Stärkung mit lokalen Produkten

TIERS AM ROSENGARTEN: 4., 11., 18. und 25. September;

2., 9., 16., 23. und 30. Oktober 2020

von 14:00 bis 16:00 Uhr

10,00 € - GRATIS für Gäste der Partnerbetriebe von Seiser Alm Marketing

SAMSTAG:

Stärkendes Workout am Völser Weiher

Leichtes Training für Stabilität und Ausgleich im Alltag

VÖLS AM SCHLERN/VÖLSER WEIHER: 5., 12., 19. und 26. September 2020;

3., 10., 17., 24. und 31. Oktober 2020

von 08:45 bis 10:15 Uhr

10,00 € - GRATIS für Gäste der Partnerbetriebe von Seiser Alm Marketing

Änderungen vorbehalten!

INFORMATIONEN UND ANMELDUNG

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

