**DAS PROGRAMM**

**Alpines Waldbaden**

**Aufatmen - Kraft tanken - Durchstarten**

**Völs am Schlern, St. Konstantin**Beim Waldbaden mit Monika wird unser Immunsystem durch die ätherischen Düfte, die die Bäume aussenden gestärkt und unsere innere Ruhe gefördert. Wir können tiefenentspannt und mit neuer Energie in den Tag starten.

**Dienstags:** 09.05., 16.05., 23.05., 30.05., 06.06., 13.06., 20.06., 27.06.2023 von 9:00 bis 12:00 Uhr **Treffpunkt**: Parkplatz vor dem Kirchlein in St. Konstantin  
**Anmeldung**: bis zum Vortag der Veranstaltung um 17:00 Uhr  
**Expertin:** Monika Malfertheiner

**Geführte Blumenwanderung auf der Seiser Alm**

**Die bunte Welt der Farben und Düfte**

**Seiser Alm**

Die Wanderungen sind ein Muss für alle Liebhaber der außergewöhnlich artenreichen Blumenwelt der Seiser Alm: Ein Blütenparadies, wie es kaum ein zweites Mal auf der Welt anzutreffen ist.

**Dienstags:** 09.05., 16.05., 23.05., 30.05., 06.06., 20.06., 27.06., 04.07.2023 von 9:30 bis 16:00 Uhr

**Donnerstags:** 08.06., 22.06.2023 von 9:30 bis 16:00 Uhr

**Treffpunkt**: Tourismusverein Seiser Alm, Compatsch

**Anmeldung**: bis zum Vortag der Veranstaltung um 17:00 Uhr   
**Experte:** Riccardo Insam

**Die Fünf Tibeter®**

**Balance für Alltag und Berg – 5 Übungen für mehr Stabilität**

**Kastelruth, Kofel**

Unter Anleitung von Monika erlernen wir hier eine einfache Abfolge von fünf Übungen, die Körper und Geist gesund halten, genannt „Die Fünf Tibeter®“.

**Mittwochs:** 10.05., 17.05., 24.05., 31.05., 07.06., 14.06., 21.06., 28.06.2023 von 7:30 bis 9:00 Uhr

**Treffpunkt**: Kastelruth, Dorfbrunnen im Ortskern  
**Anmeldung**: bis zum Vortag der Veranstaltung um 17:00 Uhr  
**Expertin:** Monika Malfertheiner

**Die Apotheke der Natur**

**Kräuterwanderung und Herstellung eines natürlichen Pflegemittels**

**Seis am Schlern**

Wir nutzen die kraftvolle Natur und stellen unter Anleitung von unserer Kräuterexpertin Adelheid unser eigenes Pflegemittel her, das wir als besonderes Souvenir mit nach Hause nehmen können.

**Mittwochs:** 10.05., 17.05., 24.05., 31.05., 07.06., 14.06., 21.06., 28.06.2023 von 13:00 bis 17:00 Uhr

**Treffpunkt:** Tourismusverein inSeis am Schlern

**Anmeldung:** bis zum Vortag der Veranstaltung um 12:00 Uhr **Expertin:** Adelheid Plattner

**Morgenwanderung zum Schutzhaus Tschafon mit Bergler-Frühstück**

**Tiers am Rosengarten**Bei der geführten Wanderung von St. Zyprian auf den Tschafon (1.737 m) mit Egon, erwartet uns ein einmaliges Panorama auf den Rosengarten und die umliegenden Dolomiten und ein regionales Frühstück im familiengeführten Schutzhaus.

**Donnerstags**:11.05., 18.05., 25.05., 01.06., 08.06., 15.06., 22.06., 29.06.2023 von 6:30 bis 10:30 Uhr

**Treffpunkt**: Parkplatz Weißlahnbad, St. Zyprian  
**Anmeldung**: bis zum Vortag um 15:00 Uhr  
**Experte:** Egon Zuggal

**Naturverbundenes Achtsamkeitserlebnis**

**Wie die Natur unser mentales Wohlbefinden stärkt**

**Seis am Schlern**

Einfache Anwendungen aus der Achtsamkeitspraxis und dem Grounding (Erdung mit der Natur), sowie Atemübungen und Haltungen aus dem sanften Yin Yoga verschaffen Erholung für unser Gehirn und stellen eine enorme Quelle der Regeneration dar.

**Freitags**: 12.05., 19.05., 26.05., 02.06., 09.06., 16.06., 30.06.2023 von 9:00 bis 12:00 Uhr

**Treffpunkt**: Tourismusverein inSeis am Schlern  
**Anmeldung**: bis zum Vortag um 15:00 Uhr  
**Expertin:** Ruth Rieder

**Orthopädische Fußanalyse und richtige Ausrüstung**

**Findet die passenden Schuhe für eure Füße**

**Kastelruth**

Rudi erstellt eure persönliche orthopädische Fußanalyse und verrät Tipps für den perfekten Schuh. Ihr werdet merken, was für einen Unterschied der richtige Freizeit- und Sportschuh macht und wie sehr euer allgemeines Wohlbefinden von euren Füßen abhängt.

**Freitags:** 12.05., 19.05., 26.05., 09.06., 16.06., 23.06., 30.06.2023 von 15:30 bis 17:30 Uhr

Ausnahme: 02.06.2023 von 9:00 bis 11:00 Uhr (Anmeldung bis zum Vortag um 17:00 Uhr)

**Treffpunkt**: Tourismusverein in Kastelruth

**Anmeldung**: bis zum Veranstaltungstag um 12:00 Uhr

**Experte:** Rudi Brunner

**Morgenwalk mit Frühstück am Völser Weiher**

**Völs am Schlern**Vom Tourismusverein in Völs am Schlern führt uns der Morgenwalk bis zum Naturbadesee Völser Weiher. Nach einigen abschließenden Dehnübungen erwartet uns ein reichhaltiges Frühstück im Alten Gasthaus am Völser Weiher.

**Samstags:** 13.05., 20.05., 27.05., 03.06., 10.06., 17.06., 24.06., 01.07.2023 von 7:30 bis 10:30 Uhr

**Treffpunkt**: Tourismusverein Völs am Schlern  
**Anmeldung**: in den Informationsbüros bis zum Vortag um 15:00 Uhr  
**Experte:** Rudi Brunner/Egon Zuggal