

IL PROGRAMMA

I Cinque Tibetani®

Equilibrio per la vita quotidiana e la montagna

Castelrotto, Colle:

Grazie alle indicazioni di Monika Malfertheiner imparerete i semplici cinque famosi esercizi per la salute psico-fisica conosciuti come "I Cinque Tibetani®".

Appuntamenti: Lunedì: 09.05., 16.05., 23.05., 30.05., 13.06., 20.06., 27.06.2022 dalle 7:30 alle 9:00

Punto di ritrovo: Castelrotto, fontana nel centro del paese

Iscrizione: presso gli uffici informazioni fino le ore 17:00 del giorno precedente

Esperta: Monika Malfertheiner

Analisi ortopedica del piede ed equipaggiamento adeguato

Suggerimenti per le scarpe più adeguate per i vostri piedi

Castelrotto / Tires al Catinaccio

Rudi Brunner elaborerà l'analisi ortopedica del vostro piede e vi svelerà tutti i segreti per trovare la scarpa adatta per il vostro piede.

Appuntamenti: ogni lunedì a Castelrotto: 09.05., 23.05., 20.06.2022 dalle 16:00 alle 18:00

Eccezione: Martedì, 07.06.2022 dalle 17:00 alle 19:00

Ogni lunedì a Tires al Catinaccio: 16.05., 30.05., 13.06., 27.06.2022 dalle 16:00 alle 18:00

Punto di ritrovo: Castelrotto, fontana nel centro del paese / Tires, fontana nel centro del paese

Iscrizione: presso gli uffici informazioni entro le ore 12:00 del giorno dell'evento

Esperta: Rudi Brunner

Bagno alpino nel bosco

Respirare e ricaricare le batterie con l'energia primaverile

Fiè allo Sciliar, S. Costantino:

Nel corso di un bagno nel bosco, gli oli eterici sprigionati dagli alberi rafforzeranno il nostro sistema immunitario, favorendo la pace interiore e consentendoci di avvicinarci a uno stile di vita fresco e vitale.

Appuntamenti: Martedì: 10.05., 17.05., 24.05., 31.05., 14.06., 21.06., 28.06.2022 dalle 9:00 alle 12:00

Punto di ritrovo: parcheggio davanti alla chiesetta di S. Costantino

Iscrizione: presso gli uffici informazioni fino le ore 17:00 del giorno precedente

Esperta: Monika Malfertheiner

Escursione floristica sull'Alpe di Siusi

Tuffatevi nel profumato e variopinto mondo dei fiori

Alpe di Siusi:

È un'escursione guidata particolarmente adatta per gli amanti della botanica dell'Alpe di Siusi: un paradiso di fiori e erbe unico nel suo genere!

Appuntamenti: Martedì: 10.05., 17.05., 24.05., 31.05., 07.06., 14.06., 21.06.2022 - Eccezione: Giovedì, 23.06.2022 dalle 9:30 alle 16:00

Punto di ritrovo: Ufficio Informazioni all'Alpe di Siusi, Compatsch

Iscrizione: presso gli uffici informazioni fino le ore 17:00 del giorno precedente

Esperta: Riccardo Insam

Escursione mattutina nel bosco e brunch

Il bosco e l'alimentazione sana sono una sorgente di rigenerazione

Tires al Catinaccio:

Con un gruppo vi recate dal centro di Tires su un alta via attraverso il bosco fino al „Ansitz Velseck“ dove vi aspetta un brunch con prodotti regionali.

Appuntamenti: Mercoledì: 11.05., 18.05., 25.05., 08.06., 15.06., 22.06., 29.06.2022 - Eccezione: Giovedì, 02.06.2022 dalle 8:30 alle 11:30

Punto di ritrovo: Tires al Catinaccio, fontana nel centro del paese

Iscrizione: presso gli uffici informazioni fino le ore 15:00 del giorno precedente

Esperta: Egon Zuggal

Farmacia domestica direttamente dalla natura

Escursione alla ricerca di erbe officinali e preparazione di un rimedio naturale

Siusi allo Sciliar

Attingete dall'energia della natura per preparare il vostro rimedio da portare a casa come speciale souvenir, guidati da Adelheid Plattner, la nostra esperta erborista.

Appuntamenti: Mercoledì: 11.05., 25.05., 08.06., 22.06.2022 dalle 13:00 alle 17:00

Punto di ritrovo: Siusi allo Sciliar, fontana nel centro del paese

Iscrizione: presso gli uffici informazioni fino le ore 12:00 del giorno precedente

Esperta: Adelheid Plattner

Mental training & grounding

Salute mentale e benessere fisico con l'aiuto della natura

Siusi allo Sciliar

Semplici esercizi di consapevolezza e grounding sotto la guida di Ruth Rieder, insieme a speciali tecniche di respirazione e di mental training, rigenerano il cervello e rilassano il corpo.

Appuntamenti: Giovedì: 12.05., 19.05., 26.05., 02.06., 09.06., 16.06., 23.06.2022 dalle 9:00 alle 12:00

Punto di ritrovo: Siusi allo Sciliar, Mirabell Alpine Garden Resort & Spa

Iscrizione: presso gli uffici informazioni fino le ore 15:00 del giorno precedente

Esperta: Ruth Rieder

Allenamento vivificante nel bosco di Laranza

Esercizi semplici con il proprio corpo

Siusi allo Sciliar, Laranza/Telfen:

Durante questa esperienza il bosco di Laranza divenga una palestra naturale, in grado di esaudire i desideri di ogni amante della natura: aria fresca, panorami sulle Dolomiti e una vista davvero maestosa dalla veduta del re.

Appuntamenti: Venerdì: 13.05., 20.05., 27.05., 03.06., 10.06., 17.06., 24.06., 01.07.2022 dalle 18:00 alle 19:30

Punto di ritrovo: Siusi allo Sciliar, campo sportivo Laranza (parcheggio)

Iscrizione: presso gli uffici informazioni entro le ore 12:00 del giorno dell'evento

Esperta: Egon Zuggal

Camminata mattutina con colazione immersi nella natura

Fiè allo Sciliar, Laghetto di Fiè:

Dal punto informativo ci rechiamo al Laghetto Huber e al Laghetto di Fiè. Qui, dopo alcuni esercizi di stretching, ci attende la prima colazione presso il Laghetto di Fiè.

Appuntamenti: Sabato: 14.05., 21.05., 28.05., 04.06., 11.06., 18.06., 25.06., 02.07.2022 dalle 8:00 alle 10:00

Punto di ritrovo: Punto informativo presso il Laghetto di Fiè (parcheggio)

Iscrizione: presso gli uffici informazioni fino le ore 15:00 del giorno precedente

Esperta: Rudi Brunner