

DAS PROGRAMM

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.

Dienstag: 19.05., 26.05., 09.06., 16.06., 23.06., 30.06.2026 | 9:45-16:00 Uhr

Treffpunkt: Bergstation Seiser Alm Bahn

Anmeldung: bis zum Vortag der Veranstaltung um 17:00 Uhr

Experte: Joachim Schwarz

Frühlingswanderung mit Mühlen- und Hofbesichtigung und Südtiroler Marende

Kultur, Natur, Genuss

Völs am Schlern

Wir besichtigen die Moarmüller Mühle und wandern weiter zum Edelansitz Zimmerlehen. Dort gibt es eine Führung durch den geschichtsträchtigen Hof, die Kapelle und den Stadel, in dem viele traditionelle bäuerliche Geräte ausgestellt sind, bevor wir die Wanderung mit einer traditionellen Südtiroler Marende (Brotzeit) abschließen.

Dienstag: 05.05., 12.05., 19.05., 26.05., 09.06., 16.06., 23.06., 30.06.2026 | 14:30-18:00

Treffpunkt: Tourismusverein Völs am Schlern

Anmeldung: bis zum Vortag der Veranstaltung um 17:00 Uhr

Experten: Martha, Lorenz, Isidor und Simon

Morgenwanderung zum Schutzhaus Tschafon mit Bergler-Frühstück

Tiers am Rosengarten

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

Mittwoch: 06.05., 13.05., 20.05., 27.05., 03.06., 10.06., 17.06., 24.06.2026 | 6:50 - 11:30 Uhr

Treffpunkt: Brunnenplatz, Tiers am Rosengarten

Anmeldung: bis zum Vortag um 15:00 Uhr

Experte: Michaela Prister

Kneippen in Ratzes

Körper, Geist und Seele im Einklang

Seis am Schlern

Mit Resi erleben wir in der Kneippanlage Ratzes, die am Fuße des beeindruckenden Schlernmassivs liegt, das originale Gesundheitskonzept von Sebastian Kneipp praktisch und umfassend und lassen alle Themen dieser Therapie einfließen: Wassertherapie, Ernährung, Heilkräuter und Achtsamkeit.

Mittwoch: 03.06., 10.06., 17.06., 24.06.2026 | 13:00-16:00 Uhr

Treffpunkt: Bad Ratzes, Ratzesweg 29, Seis am Schlern

Anmeldung: bis zum Vortag der Veranstaltung um 17:00 Uhr

Expertin: Maria Teresa Bortoluzzi

Breathwork & Bergfrühstück auf der Marinzen Alm

Kastelruth

Wir fahren mit der Marinzen Bahn auf die gleichnamige Alm, dort lernen wir die Atmung als kraftvolles Tool kennen, um gezielt zu entspannen, Stress zu regulieren und neue Energie zu tanken. Im Anschluss genießen wir ein Frühstück in der Alpin Marinzen Hütte, bevor wir nach Kastelruth zurückkehren.

Donnerstags: 07.05., 14.05., 21.05., 28.05., 04.06., 11.06., 18.06., 25.06.2026 | 9:00-11:30 Uhr

Treffpunkt: Talstation der Marinzenbahn, Kastelruth

Anmeldung: bis zum Vortag der Veranstaltung um 15:00 Uhr

Expertin: Judith Piazza

Töpfern mit Naturmaterialien

Völs am Schlern

Mit Katja Battisti streifen wir verschiedene Techniken und experimentieren mit Farbpigmenten aus der heimischen Umgebung, mit denen das Tonwerkstück verziert werden kann.

Donnerstags: 21.05., 28.05., 04.06., 11.06., 18.06.2026 | 13:00-16:00 Uhr

Treffpunkt: Festplatz Völs am Schlern, Peterbühelweg 9

Anmeldung: bis zum Vortag der Veranstaltung um 15:00 Uhr

Expertin: Katja Battisti

Yoga auf dem Kastelruther Kofel mit Fitnessfrühstück

Kastelruth, Kofel

Mit den bewusst ausgeführten Bewegungen beim Yoga, mit der Achtsamkeit und der dazu gleichmäßig, bewusst praktizierten Atmung werden alle Muskeln, Sehnen, Bänder und Organe aktiviert. Anschließend bekommen unsere fleißigen Teilnehmer ein gesundes Frühstück mit Porridge, Snacks und einem vitaminreichen Shake serviert.

Freitags: 08.05., 15.05., 22.05., 29.05., 05.06., 12.06., 19.06., 26.06.2026 | 7:20-9:30 Uhr

Treffpunkt: Brunnen im Dorfzentrum von Kastelruth

Anmeldung: in den Informationsbüros bis zum Vortag um 17:00 Uhr

Experte: Sabine Platter

Weidenflechten

Altes Handwerk mit Naturmaterialien

Seis am Schlern

Monika Carli Battisti führt uns in die Kunst des Weidenflechtens ein und wir werden merken, welche entspannende Wirkung diese kreative Handarbeit auf uns hat. Wir flechten gemeinsam unsere eigene Haus- oder Gartendeko, die am Ende mit nach Hause genommen werden darf.

Freitags: 08.05., 15.05., 22.05., 29.05., 05.06., 12.06., 19.06., 26.06.2026 | 13:00-16:00 Uhr

Treffpunkt: Tourismusverein in Seis am Schlern

Anmeldung: bis zum Vortag um 15:00 Uhr

Expertin: Monika Carli Battisti