

IL PROGRAMMA

Escursione floristica nel Parco naturale Sciliar-Catinaccio

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!

Martedì: 19.05., 26.05., 09.06., 16.06., 23.06., 30.06.2026 | ore 9:45-16:00

Punto di ritrovo: Mountain station Seiser Alm Aerial Cableway

Iscrizione: fino le ore 17:00 del giorno precedente

Esperto: Joachim Schwarz

Escursione con visita al mulino e al maso con merenda

Cultura, natura e piaceri culinari

Fiè allo Sciliar

Visitiamo il mulino Moarmüller e proseguiamo fino alla residenza nobiliare Zimmerlehen. Lì si effettua una visita guidata al maso storico, alla cappella e al fienile, dove sono esposti molti attrezzi agricoli tradizionali, prima di concludere l'escursione con una tradizionale merenda altoatesina.

Martedì: 05.05., 12.05., 19.05., 26.05., 09.06., 16.06., 23.06., 30.06.2026 | ore 14:30- 19:00

Punto di ritrovo: Associazione turistica Fiè allo Sciliar

Iscrizione: fino le ore 17:00 del giorno precedente

Esperti: Martha, Lorenz, Isidor e Simon

Escursione mattutina al Rifugio Monte Cavone con colazione montanara

Tires al Catinaccio

Durante l'escursione guidata da Tires al Catinaccio al Monte Balzo (1.834 m) con la guida Michaela vi attende un panorama mozzafiato sul Catinaccio e sulle Dolomiti circostanti e una gustosa colazione ne accoglie al Rifugio Monte Cavone.

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

Punto di ritrovo: Piazza fontana a Tires al Catinaccio

Iscrizione: fino le ore 15:00 del giorno precedente

Esperto: Michaela Prister

La terapia Kneipp a Ratzes

Corpo, mente e spirito in armonia

Siusi allo Sciliar

Con Resi sperimentiamo in modo pratico e completo l'originale concetto di salute di Sebastian Kneipp presso il centro Kneipp di Ratzes. Nel percorso vengono integrati tutti gli aspetti di questa terapia: l'idroterapia, l'alimentazione, le erbe medicinali e la "mindfulness".

Mercoledì: 03.06., 10.06., 17.06., 24.06.2026 | ore 13:00-16:00

Punto di ritrovo: Bad Ratzes, Via Ratzes 29, Siusi allo Sciliar

Iscrizione: fino le ore 17:00 del giorno precedente

Esperta: Maria Teresa Bortoluzzi

Breathwork & colazione alla Malga Marinzen

Castelrotto

Con la telecabina Marinzen raggiungiamo l'omonima malga, dove impariamo a conoscere la respirazione come potente strumento per rilassarci in modo mirato, regolare lo stress e ricaricare le energie. Al termine ci godiamo una colazione alla baita Alpin Marinzen, prima di tornare a Castelrotto.

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

Punto di ritrovo: Stazione a valle della telecabina Marinzen

Iscrizione: fino le ore 15:00 del giorno precedente

Esperta: Judith Piazza

La lavorazione della ceramica con materiali naturali

Fiè allo Sciliar

Insieme a Katja Battisti esploreremo diverse tecniche e esploreremo con i pigmenti naturali della zona, ideali per decorare i pezzi in argilla.

Giovedì: 21.05., 28.05., 04.06., 11.06., 18.06.2026 | ore 13:00-16:00

Punto di ritrovo: Piazzale di manifestazioni, Via Peterbühel 9

Iscrizione: fino le ore 15:00 del giorno precedente

Esperta: Katja Battisti

Yoga sul Colle a Castelrotto con prima colazione fitness

Castelrotto, Colle:

Rilassatevi la mattina presto con lo yoga, la mindfulness e la respirazione uniforme e consapevole che l'accompagna, tutti i muscoli, i tendini, i legamenti e gli organi vengono attivati. In seguito, i nostri partecipanti atletici ricevono una sana colazione all'Hotel Torre.

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

Punto di ritrovo: Castelrotto, fontana nel centro del paese

Iscrizione: fino le ore 17:00 del giorno precedente

Esperta: Sabine Platter

L'intreccio del salice

Antico artigianato con materiali naturali

Siusi allo Sciliar

La contadina Monika Carli Battisti ci introdurrà a quest'arte e al suo effetto rilassante. Insieme intrecceremo decorazioni per la casa o il giardino, che alla fine porteremo con noi.

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

Punto di ritrovo: Associazione Turistica a Siusi allo Sciliar

Iscrizione: fino le ore 15:00 del giorno precedente

Esperta: Monika Carli Battisti