

- **AB 20:30 UHR:** LIVE PIANO MUSIK MIT MATTHIAS PATTERER

## SONNTAG, 07. DEZEMBER

- **08:00 UHR: \*MEDITATION UND YOGA MIT MUHAMMAD**  
Aktivierend und ausgleichend: Die Stunde beginnt mit Kundalini-Yoga sowie den Atemtechniken Kapalabhati und Anulom Vilom und endet in tiefer Entspannung mit Yoga Nidra.  
Treffpunkt: Konferenzraum, Dauer: ca. 60 Min.
- **08:30 UHR: AQUAFITNESS**  
Durch gezielte Übungen im Wasser stärken wir unsere Muskeln. Dauer: ca. 50 Min.
- **10:00 UHR: TRAUMREISE - MEDITATION**  
Treffpunkt: Bewegungsraum, Dauer: ca. 45 Min.
- **11:00 UHR: STRETCH AND RELAX**  
Treffpunkt: Bewegungsraum, Dauer: ca. 50 Min.
- **13:30 UHR: \*GLURNSEER WEIHNACHTSMARKT MIT SPANNENDER STADTFÜHRUNG**  
Erleben Sie das mittelalterliche Städtchen Glurns im festlichen Adventszauber! Bei einer geführten Tour entdecken Sie historische Mauern, malerische Laubengänge und faszinierende Geschichten rund um Südtirols kleinste Stadt. Anschließend besuchen wir gemeinsam den stimmungsvollen Glurnser Weihnachtsmarkt mit traditionellem Handwerk und regionalen Köstlichkeiten.  
Führung Deutsch: 15:00 Uhr      Führung Italienisch: 15:30 Uhr  
Dauer: ca. 1,5 Stunden      Preis: € 8,00 p. P.  
Rückkehr: ca. 18:30 Uhr
- **AB 18:30 UHR: AUSSTELLUNG DES DRECHSLERS LUIS ENNEMOSER**  
Treffpunkt: Konferenzraum

## MONTAG, 08. DEZEMBER - MARIÄ EMPFÄNGNIS

- **08:00 UHR: \*PILATES MIT NADIA**  
Treffpunkt: Konferenzraum, Dauer: ca. 60 Min.

**\*WIR BITTEN UM ANMELDUNG BIS AM VORTAG UM 19:00 UHR.**

WETTERBEDINGTE ÄNDERUNGEN MÖGLICH.

### FÜR DIE WANDERUNGEN:

ERFORDERLICHE AUSTRÜSTUNG: RUCKSACK, TREKKING- ODER BERGSCHUHE, REGENSCHUTZ, SONNENSCHUTZ, EVTL. WANDERSTÖCKE.  
ANFAHRT ZUR WANDERUNG MIT UNSEREM 9-SITZER HOTELBUS.  
DIE SEILBAHNFahrten BEGLEICHEN DIE TEILNEHMER SELBST.  
GERNE KÖNNEN SIE IM HOTEL EIN LUNCHPAKET ZUM MITNEHMEN BESTELLEN FÜR 18€ PRO PAKET.



THEINER'S  
GARTEN

BIEGEN, ATMEN,  
ENTSPANNEN  
01.12. - 08.12.



### GARTEN DER GENÜSSE

FRÜHSTÜCKSBUFFET VON 07.30 UHR BIS 10.30 UHR

LIGHT LUNCH VON 13.00 UHR BIS 14.45 UHR

KUCHENBUFFET VON 15.00 UHR BIS 17.00 UHR

ABENDESSEN VON 18.30 UHR BIS 20.30 UHR

## MONTAG, 01. DEZEMBER

- **08:00 UHR:** \*PILATES MIT NADIA  
Treffpunkt: Bewegungsraum, Dauer: ca. 60 Min.
- **18:30 UHR:** WILLKOMMENSAPERITIF AN DER BAR MIT FAMILIE THEINER

## DIENSTAG, 02. DEZEMBER

- **08:00 UHR:** \*MIT VINYASA YOGA IN DEN TAG  
Fließende Bewegungen und bewusster Atem wecken Körper und Geist für einen energiegeladenen Start.  
Treffpunkt: Bewegungsraum, Dauer: ca. 60 Min.
- **17:00 UHR:** \*YIN YOGA  
Ein ruhiger, meditativer Stil, der durch länger gehaltene Positionen tief ins Bindegewebe wirkt und inneren Raum schafft.  
Treffpunkt: Bewegungsraum, Dauer: ca. 60 Min.

## MITTWOCH, 03. DEZEMBER

- **08:00 UHR:** \*SURYA NAMASKAR YOGA  
Der Sonnengruß als belebende Abfolge fließender Bewegungen, begleitet von Mantren, die Körper, Atem und Geist in Einklang bringen.  
Treffpunkt: Bewegungsraum, Dauer: ca. 60 Min.
- **08:30 UHR:** AQUAFITNESS  
Durch gezielte Übungen im Wasser stärken wir unsere Muskeln. Dauer: ca. 50 Min.
- **10:00 UHR:** TRAUMREISE - MEDITATION  
Treffpunkt: Bewegungsraum, Dauer: ca. 45 Min.
- **11:00 UHR:** STRETCH AND RELAX  
Treffpunkt: Bewegungsraum, Dauer: ca. 50 Min.
- **14:30 UHR:** „PROGRESSIVE MUSKELRELAXATION“  
Treffpunkt: Bewegungsraum, Dauer: ca. 60 Min.
- **16:00 UHR:** PEELING IN DER DAMPFSAUNA
- **16:30 UHR:** \*VINYASA YOGA – SANFT UND ERDEND  
Langsame Flows und bewusster Atem bringen Ruhe, Zentrierung und Verbindung zur eigenen Mitte.  
Treffpunkt: Konferenzraum, Dauer: ca. 60 Min.
- **17:00 UHR:** ENTSPANNUNGSaufGUSS MIT DEN ÄTHERISCHEN ÖLEN ZIRBELKIEFER, LAVENDEL UND BLUTORANGE

- **18:00 UHR:** WALDAUFGUSS MIT DEN ÄTHERISCHEN ÖLEN LATSCHENKIEFER, WACHOLDER UND WALDMIX

## DONNERSTAG, 04. DEZEMBER

- **08:15 UHR:** \*SANFTES VINYASA YOGA  
Achtsam fließende Bewegungen, inspiriert von MBSR und traumasensitivem Yoga, die Körper und Geist behutsam in Balance bringen. Treffpunkt: Bewegungsraum, Dauer: ca. 60 Min.
- **17:00 UHR:** \*YIN YOGA  
Ein ruhiger, meditativer Stil, der durch länger gehaltene Positionen tief ins Bindegewebe wirkt und inneren Raum schafft.  
Treffpunkt: Bewegungsraum, Dauer: ca. 60 Min.
- **AB 19:30 UHR:** DESSERTBUFFET IM RESTAURANT

## FREITAG, 05. DEZEMBER

- **08:00 UHR:** \*SURYA NAMASKAR YOGA  
Der Sonnengruß als belebende Abfolge fließender Bewegungen, begleitet von Mantren, die Körper, Atem und Geist in Einklang bringen.  
Treffpunkt: Bewegungsraum, Dauer: ca. 60 Min.
- **08:30 UHR:** \*SPAZIERGANG ENTLANG DER OSWALDPROMENADE UND BOZNER WEIHNACHTSMARKT  
Wir unternehmen einen gemütlichen Spaziergang entlang der Oswaldpromenade, die wunderbare Ausblicke über die Stadt Bozen und die umliegende Landschaft und Berge bietet. Anschließend schlendern wir über den festlichen Bozner Weihnachtsmarkt, wo wir die stimmungsvolle Atmosphäre, traditionelles Handwerk, regionale Spezialitäten, Glühwein und Weihnachtsmusik im Herzen der Altstadt genießen können.
- **17:00 UHR:** \*SANFTES VINYASA YOGA AM ABEND  
Fließende Bewegungen und bewusster Atem helfen, den Tag entspannt ausklingen zu lassen.  
Treffpunkt: Bewegungsraum, Dauer: ca. 60 Min.

## SAMSTAG, 06. DEZEMBER

- **08:00 UHR:** \*SANFTES VINYASA YOGA  
Achtsam fließende Bewegungen, inspiriert von MBSR und traumasensitivem Yoga, die Körper und Geist behutsam in Balance bringen. Treffpunkt: Bewegungsraum, Dauer: ca. 60 Min.
- **16:00 UHR:** \*YIN YOGA  
Ein ruhiger, meditativer Stil, der durch länger gehaltene Positionen tief ins Bindegewebe wirkt und inneren Raum schafft. Treffpunkt: Konferenzraum, Dauer: ca. 60 Min.

