

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

SONNTAG, 07. DEZEMBER

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 AUSRÜSTUNG: 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

KÜCHENBUFFET 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:** ENTPANNUNGSAUFGUSS 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 ERTLÄNG 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.

