

- **AB 18:30 UHR:** AUSSTELLUNG DES DRECHSLERS LUIS ENNEMOSER
Treffpunkt: Konferenzraum

SAMSTAG, 03. MAI

- **08:15 UHR:** *SURYA NAMASKAR YOGA
Meditation in Bewegung mit dem Sonnengruß mit Magdalena
Treffpunkt: Bewegungsraum, Dauer: ca. 60 Min, Preis € 15,00.
- **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 DAMPFAUNA
- **17:00 UHR:** ZITRUSAUGUSS MIT DEN ÄTHERISCHEN ÖLEN
ZITRONE, MANDARINE UND BERGAMOTTE
- **18:00 UHR:** KRÄUTERAUGUSS MIT DEN ÄTHERISCHEN ÖLEN
MAJORAN, LAVENDEL UND BASILIKUM

***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, HANDSCHUHE UND MÜTZE, 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 16€ PRO PAKET.



THEINER'S
GARTEN

PASTA, VINO &
DOLCE VITA
28.04. - 04.05.



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, 28. APRIL

- **08:15 UHR:** *MIT VINYASA YOGA IN DEN TAG
Treffpunkt: Bewegungsraum, Dauer: ca. 60 Min, Preis € 15,00.
- **18:30 UHR:** *FULL BODY WORK OUT MIT SARAH
Treffpunkt: Bewegungsraum, Dauer: ca. 60 Min, Preis € 15,00.
- **18:30 UHR:** WILLKOMMENSAPERITIF MIT FAMILIE THEINER



DIENSTAG, 29. APRIL

- **08:15 UHR:** *PILATES MIT NADIA
Treffpunkt: Bewegungsraum, Dauer: ca. 60 Min, Preis € 15,00.

MITTWOCH, 30. APRIL

- **08:15 UHR:** *YIN YOGA
Treffpunkt: Bewegungsraum, Dauer: ca. 60 Min, Preis € 15,00.
- **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.
- **13:00 UHR:** *WINZERFAHRT ZUM WEINGUT „FORADORI“
IN MEZZOLOMBARDO

In Mezzolombardo im Trentino liegt die Azienda Agricola Foradori – ein Weingut, das tief mit der Region und ihrer autochthonen Rebsorte Teroldego verbunden ist. Nach dem frühen Tod ihres Vaters übernahm Elisabetta Foradori 1984 mit großer Entschlossenheit die Führung des Betriebs. Bereits ein Jahr später begann sie mit der Massenselektion des Teroldego, um die biologische Vielfalt zu fördern und authentische, gebietsgeprägte Weine zu schaffen.

Mit dem Fokus auf Qualität und Biodiversität wurde Foradori zu einem Aushängeschild biodynamischen Weinbaus und erlangte internationale Anerkennung. Seit 2002 arbeitet der Betrieb biodynamisch und erhielt 2009 die DEMETER-Zertifizierung. Heute führen Elisabetta und ihre Kinder Emilio, Theo und Myrtha das Weingut gemeinsam weiter – mit Leidenschaft, Innovationsgeist und tiefer Achtung vor Natur und Tradition. Betriebsbesichtigung, Verkostung von 4 Weinen und ein Gericht mit landwirtschaftlichen Produkten.
Dauer: ca. 2h Preis/Person: € 50,00
Rückkehr: ca. 17- 17:30 Uhr

DONNERSTAG, 01. MAI - TAG DER ARBEIT

- **08:15 UHR:** *SANFTES VINYASA YOGA
Mit Einflüssen aus MBSR und traumasensitivem Yoga
Treffpunkt: Bewegungsraum, Dauer: ca. 60 Min, Preis € 15,00.
- **08:30 UHR:** *GEFÜHRTE WANDERUNG ZU DEN STOANERNEN
MANDLN UND ZUR KROKUSBLÜTE AUF DEM MÖLTNER JOCH

Wir starten unsere Wanderung beim Parkplatz Schermoos oberhalb von Mölten, wo wir dem Wanderweg folgen und schon bald über die Almhütte Möltner Kaser zum Gipfel der Stoanernen Mandln aufsteigen. Oben genießen wir den weitläufigen Rundumblick und kehren über die Krokusblüte wieder zurück zum Ausgangspunkt. Gemeinsame Mittagseinkehr Möltner Kaser. Leicht/ Mittelschwere Wanderung.
Gehzeit: ca. 3-4h Länge: ca. 15 km
Höhenmeter: ca. 550m Rückkehr: ca. 15.30 Uhr

- **AB 19:30 UHR:** DESSERTBUFFET MIT ITALIENISCHER LIVE MUSIK

FREITAG, 02. MAI

- **08:15 UHR:** *PILATES MIT NADIA
Treffpunkt: Bewegungsraum, Dauer: ca. 60 Min, Preis € 15,00.
- **08:30 UHR:** *STADTFÜHRUNG TRIENT

Erleben Sie Trient bei einer informativen Stadtführung mit spannenden Einblicken in Geschichte, Kultur und Architektur – vom Konzil bis zum Castello del Buonconsiglio, der größten Burganlage Trentino-Südtirols. Anschließend bleibt Zeit für einen entspannten Bummel oder einen Aperitivo in der charmanten Altstadt.
Rückkehr: gegen 16 Uhr

