

- **DALLE 20:30:** MUSICA DAL VIVO AL PIANOFORTE CON
MATTHIAS PATTERER

DOMENICA, 07 DICEMBRE

- **08:00: *MEDITAZIONE E YOGA CON MUHAMMAD**
Energizzante e riequilibrante: la lezione inizia con il Kundalini yoga e le tecniche di respirazione Kapalabhati e Anulom Vilom e termina con il rilassamento profondo dello Yoga Nidra.
Punto d'incontro: Sala conferenze, Durata: circa 60 minuti
- **08:30: AQUAFITNESS**
Con esercizi mirati in acqua rafforziamo i nostri muscoli
Durata: ca. 50 Min.
- **11:00: STRETCH AND RELAX**
Punto d'incontro: Sala movimento, Durata: circa 50 minuti
- **13:30: *MERCATINO DI NATALE DI GLORENZA & VISITA GUIDATA**
Scoprite la città medievale di Glorenza immersa nella magica atmosfera dell'Avvento! Durante la visita guidata esplorerete mura storiche, suggestivi portici e affascinanti racconti sulla città più piccola dell'Alto Adige. A seguire visiteremo insieme il caratteristico mercatino di Natale con artigianato tradizionale e specialità locali.
Visita in tedesco: ore 15:00 Visita in italiano: ore 15:30
Durata: ca. 1,5 ore Prezzo: € 8,00 p. p.
Rientro: ca. ore 18:30
- **DALLE 18:30: ESPOSIZIONE DEL TORNITORE DEL LEGNO**
LUIS ENNEMOSER
Punto d'incontro: Sala conferenze

LUNEDÌ, 08 DICEMBRE - IMMACOLATA

- **08:00: *PILATES CON NADIA**
Punto d'incontro: Sala conferenze, Durata: circa 60 minuti

***VI PREGHIAMO DI ISCRIVERVI ENTRO LE ORE 19:00 DEL GIORNO PRECEDENTE.**

MODIFICHE POSSIBILI IN BASE ALLE CONDIZIONI METEOROLOGICHE.

PER LE ESCURSIONI:

EQUIPAGGIAMENTO RICHIESTO: ZAINO, SCARPE DA TREKKING O DA MONTAGNA, PROTEZIONE ANTIPIOGGIA, CREMA SOLARE, GUANTI E BERRETTO, EVENTUALMENTE BASTONI DA TREKKING.

IL TRASFERIMENTO PER L'ESCURSIONE AVVIENE CON IL NOSTRO MINIBUS DA 9 POSTI.

I BIGLIETTI DELLA FUNIVIA SONO A CARICO DEI PARTECIPANTI.

SU RICHIESTA, È POSSIBILE ORDINARE UN PRANZO AL SACCO PRESSO L'HOTEL AL COSTO DI 18 € PER PACCHETTO.



THEINER'S
GARTEN

PIEGARE,
RESPIRARE,
RILASSARE
01.12. - 08.12.



GIARDINO DEL GUSTO

COLAZIONE DALLE 07:30 ALLE 10:30

LIGHT LUNCH DALLE 13:00 ALLE 14:45

BUFFET DI TORTE DALLE 15:00 ALLE 17:00

CENA DALLE 18:30 ALLE 20:30

LUNEDÌ, 01 DICEMBRE

- **08:00:** *PILATES CON NADIA
Punto d'incontro: Sala movimento, Durata: circa 60 minuti
- **18:30:** APERITIVO DI BENVENUTO AL BAR CON LA FAMIGLIA THEINER

MARTEDÌ, 02 DICEMBRE

- **08:00:** *INIZIARE LA GIORNATA CON VINYASA YOGA
Movimenti fluidi e respiro consapevole risvegliano corpo e mente per un inizio pieno di energia.
Punto d'incontro: Sala movimento, Durata: circa 60 minuti
- **17:00:** *YIN YOGA
Uno stile calmo e meditativo che, attraverso posizioni mantenute a lungo, agisce in profondità sui tessuti connettivi e crea spazio interiore. Punto d'incontro: Sala movimento, Durata: circa 60 minuti

MERCOLEDÌ, 03 DICEMBRE

- **08:00:** *SURYA NAMASKAR YOGA
Il Saluto al Sole come sequenza vivificante di movimenti fluidi, accompagnati da mantra che uniscono corpo, respiro e mente.
Punto d'incontro: Sala movimento, Durata: circa 60 minuti
- **08:30:** AQUAFITNESS
Con esercizi mirati in acqua rafforziamo i nostri muscoli
Durata: ca. 50 Min.
- **11:00:** STRETCH AND RELAX
Punto d'incontro: Sala movimento, Durata: circa 50 minuti
- **16:00:** PEELING NEL BAGNO TURCO
- **16:30:** *VINYASA YOGA – DOLCE E RADICANTE
Flussi lenti e respiro profondo portano calma, centratura e connessione con il proprio centro.
Punto d'incontro: Sala conferenze, Durata: circa 60 minuti
- **17:00:** GETTATA RILASSANTE CON GLI OLI ESSENZIALI DI PINO CEMBRO, LAVANDA E ARANCIA ROSSA
- **18:00:** GETTATA FORESTALE CON GLI OLI ESSENZIALI DI PINO MUGO, GINEPRO E MISCELA FORESTALE

GIOVEDÌ, 04 DICEMBRE

- **08:15:** *VINYASA YOGA DELICATO
Movimenti fluidi e consapevoli, ispirati all'MBSR e allo yoga sensibile al trauma, che riportano corpo e mente in equilibrio con delicatezza. Punto d'incontro: Sala movimento, Durata: circa 60 minuti
- **17:00:** *YIN YOGA
Uno stile calmo e meditativo che, attraverso posizioni mantenute a lungo, agisce in profondità sui tessuti connettivi e crea spazio interiore. Punto d'incontro: Sala movimento, Durata: circa 60 minuti
- **DALLE 19:30:** BUFFET DI DOLCI NEL RISTORANTE

VENERDÌ, 05 DICEMBRE

- **08:00:** *SURYA NAMASKAR YOGA
Il Saluto al Sole come sequenza vivificante di movimenti fluidi, accompagnati da mantra che uniscono corpo, respiro e mente.
Punto d'incontro: Sala movimento, Durata: circa 60 minuti
- **08:30:** *PASSEGGIATA SULLA PASSEGGIATA OSWALD & MERCATINO DI NATALE DI BOLZANO
Godiamoci una rilassante passeggiata lungo la Passeggiata Oswald, che offre splendide vedute su Bolzano e sulle montagne circostanti. A seguire visitiamo il suggestivo mercatino di Natale di Bolzano, con la sua atmosfera festosa, l'artigianato tradizionale, le specialità locali, il vin brulé e la musica natalizia nel cuore del centro storico.
- **17:00:** *VINYASA YOGA DOLCE ALLA SERA
Sequenze fluide e respiro consapevole aiutano a concludere la giornata in relax.
Punto d'incontro: Sala movimento, Durata: circa 60 minuti

SABATO, 06 DICEMBRE

- **08:00:** *VINYASA YOGA DELICATO
Movimenti fluidi e consapevoli, ispirati all'MBSR e allo yoga sensibile al trauma, che riportano corpo e mente in equilibrio con delicatezza. Punto d'incontro: Sala movimento, Durata: circa 60 minuti
- **16:00:** *YIN YOGA
Uno stile calmo e meditativo che, attraverso posizioni mantenute a lungo, agisce in profondità sui tessuti connettivi e crea spazio interiore. Punto d'incontro: Sala conferenze, Durata: circa 60 minuti

