

## SABATO, 05 LUGLIO

- **08:15: \*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  
Prezzo: € 15,00
- **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**
- **17:00: GETTATA RILASSANTE CON GLI OLI ESSENZIALI DI PINO CEMBRO, LAVANDA E ARANCIA ROSSA**
- **18:00: GETTATA FORESTALE CON GLI OLI ESSENZIALI DI LARICE, ABETE BIANCO E GINEPRO**

## DOMENICA, 06 LUGLIO

- **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 movimento, Durata: circa 60 minuti  
Prezzo: € 15,00

**\*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.

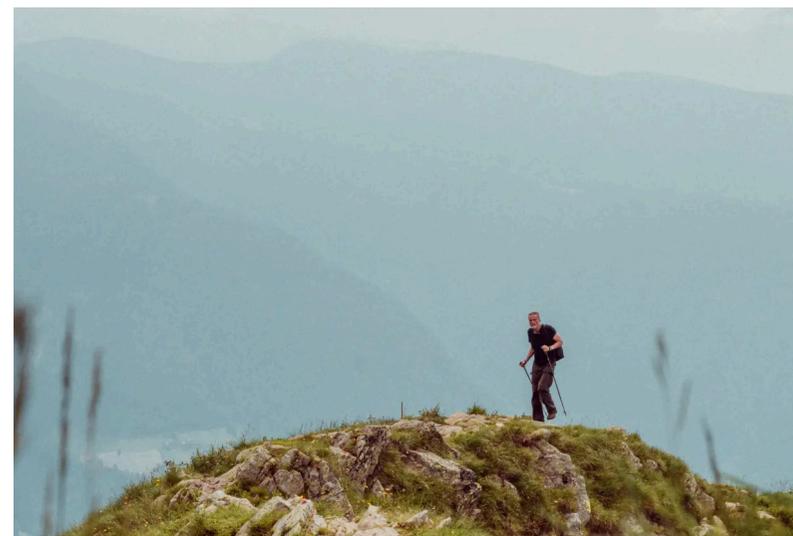
IL TRASFERIMENTO PER L'ESCURSIONE AVVIENE CON IL NOSTRO MINIBUS DA 9 POSTI.

I BIGLIETTI DELLA FUNIVIA SONO A CARICO DEI PARTECIPANTI. SU RICHIESTA, È POSSIBILE ORDINARE UN PRANZO AL SACCO PRESSO L'HOTEL AL COSTO DI 16 € PER PACCHETTO.



THEINER'S  
GARTEN

SOLE,  
ESCURSIONI,  
BENESSERE  
30.06. - 06.07.



### 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, 30 GIUGNO

- **08:15:** \*INIZIARE LA GIORNATA CON VINYASA YOGA  
Uno stile dinamico in cui respiro e movimento si fondono armoniosamente in sequenze fluide. Punto d'incontro: Sala movimento, Durata: circa 60 minuti, Prezzo: € 15,00
- **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
- **17:00:** GETTATA AGLI AGRUMI CON OLI ESSENZIALI DI LIMONE, MANDARINO E BERGAMOTTO
- **18:00:** GETTATA ALLE ERBE AROMATICHE CON OLI ESSENZIALI DI MAGGIORANA, LAVANDA E BASILICO
- **18:30:** APERITIVO DI BENVENUTO NEL GIARDINO DELLE ERBE

## MARTEDÌ, 01 LUGLIO

- **08:15:** \*PILATES CON NADIA  
Punto d'incontro: Sala movimento, Durata: circa 60 minuti  
Prezzo: € 15,00
- **08:30:** \*ESCURSIONE AL SALTO PRESSO SAN GENESIO – VISTA PANORAMICA SULLE DOLOMITI  
  
Partenza dalla zona sportiva di San Genesio sopra Bolzano. Facile e piacevole escursione sul Salto fino alla Casa Tschaufer e poi a Nobls per ammirare le piramidi di terra. Sosta pranzo alla locanda Wieser.  
Tempo di percorrenza: circa 4,5 ore      Dislivello: 500m  
Lunghezza: circa 17 km      Rientro: ca. tra le ore 16:00 e le 16:30
- **17:00:** STRETCH AND RELAX  
Punto d'incontro: Sala movimento, Durata: circa 50 minuti

## MERCOLEDÌ, 02 LUGLIO

- **08:15:** \*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, Prezzo: € 15,00

- **08:30:** \*ESCURSIONE ALLA CIMA HOHER DIEB (2.730 M)

Tour panoramico sulle montagne della val d'Ultimo. Da Kuppelwies si sale attraverso la foresta fino alla Kühbergalm (2.064 m, circa 1 h). Si prosegue verso i laghi Kofelraster (2.441 m, +1 h) e infine verso l'Hoher Dieb (circa 3 h dalla partenza). In cima ci attende una magnifica vista sulle montagne di Ulten, sul Gruppo di Tessa e sulle Dolomiti. Tempo totale di percorrenza circa 5-6 ore  
Dislivello: circa 1.000 metri in salita e in discesa  
Lunghezza: circa 12 km  
Sono richieste buona forma fisica e passo sicuro.  
Facile per escursionisti esperti su sentieri ben curati.  
Malga Kühberg - rifugio rustico con ristorazione  
Rientro: ore 17:00 ca.



## GIOVEDÌ, 03 LUGLIO

- **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, Prezzo: € 15,00
- **08:30:** AQUAFITNESS  
Con esercizi mirati in acqua rafforziamo i nostri muscoli  
Durata: ca. 50 Min.
- **09:30:** TOUR GUIDATA DELLA CASA CON SIG. THEINER  
Punto d'incontro: reception
- **11:00:** STRETCH AND RELAX  
Punto d'incontro: Sala movimento, Durata: circa 50 minuti
- **14:00:** \*VISITA ALLA TENUTA BIOLOGICA LOACKER A BOLZANO  
  
Ci recheremo insieme alla tenuta vinicola "Loacker" a Bolzano. Durante un'entusiasmante visita alla fattoria e alla cantina, scopriremo molto sul processo di coltivazione e produzione di questi vini speciali, con una successiva degustazione di 6 vini provenienti dall'Alto Adige e dalla Toscana.  
Prezzo: € 20,00 (pagamento in loco)  
Rientro: ca. ore 17:30
- **DALLE 19:30:** BUFFET DI DOLCI CON MUSICA DAL VIVO



## VENERDÌ, 04 LUGLIO

- **08:15:** \*PILATES CON NADIA  
Punto d'incontro: Sala movimento, Durata: circa 60 minuti  
Prezzo: € 15,00

