Rückweg über den Waldweg. Dauer: ca. 2–2,5 h, 6 km, 300 hm
Leichte Wanderung, Trittsicherheit nötig
Ausrüstung: feste Schuhe, warme Kleidung, evtl. Stöcke
Sonnenaufgang: 05:22 Uhr
Rückkehr: ca. 8-9 Uhr

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

- **14:00 UHR:** HOFBESICHTIGUNG AUF DEM BERGERHOF
  Treffpunkt ist an der Hotelrezeption, von dort gehen wir gemeinsam mit Ingo Theiner zum Bergerhof zur Hofführung.

SAMSTAG, 12. JULI

- **08:15 UHR:** *HATHA/VINYASA YOGA MIT HARMONIUM
  Fließende Bewegungen und kräftigende Haltungen, begleitet von meditativen Harmoniumklängen – für Balance und neue Energie.
  Treffpunkt: Bewegungsraum, Dauer: ca. 60 Min, Preis € 15,00.

- **08:15 UHR:** *MEDITATION MIT MUHAMMAD
  Treffpunkt: Bewegungsraum, Dauer: ca. 60 Min.

SONNTAG, 13. JULI

- **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: Bewegungsraum, Dauer: ca. 60 Min, Preis € 15,00.

***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 16€ PRO PAKET.

THEINER'S
GARTEN

SONNE, WANDERN, WOHLFÜHLEN
07.07. - 13.07.

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, 07. JULI

- **08:15 UHR:** *MIT VINYASA YOGA IN DEN TAG
  Ein dynamischer Yogastil, bei dem Atem und Bewegung in fließenden Sequenzen harmonisch miteinander verschmelzen.
  Treffpunkt: Bewegungsraum, Dauer: ca. 60 Min, Preis € 15,00.

- **14:30 UHR:** „PROGRESSIVE MUSKELRELAXATION“
  Treffpunkt: Bewegungsraum, Dauer: ca. 60 Min.

- **16:00 UHR:** PEELING IN DER DAMPFSAUNA

- **17:00 UHR:** ZITRUSAUFGUSS MIT DEN ÄTHERISCHEN ÖLEN ZITRONE, MANDARINE UND BERGAMOTTE

- **18:00 UHR:** KRÄUTERAUFGUSS MIT DEN ÄTHERISCHEN ÖLEN MAJORAN, LAVENDEL UND BASILIKUM

- **18:30 UHR:** WILLKOMMENSAPERITIF IM KRÄUTERGARTEN

DIENSTAG, 08. JULI

- **08:15 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, Preis € 15,00.

- **08:30 UHR:** *GIPFELWANDERUNG VON REINSWALD AUF DIE KASSIANSPITZE

  Mit der Umlaufbahn geht’s von Reinswald (1.492 m) zur Pichlbergalm (2.150 m). Von dort wandern wir zur Getrumalm (2.094 m, ca. 1 h), weiter Richtung Kassianspitze. Der Weg wird erst kurz vorm Gipfel steiler. Nach 2–2,5 h erreichen wir das Kreuz. Der Abstieg führt teils steil zum Latzfonser Kreuz (2.300 m), dann über das „Lückl“ und die Getrumalm zurück.
  Einkehrmöglichkeit im Schutzhaus.
  Für geübte Wanderer problemlos machbar.
  Höhenmeter: ca. 600 m Länge: ca. 12 km
  Gehzeit: 4–4,5 h Rückkehr: ca. 16–17 Uhr

MITTWOCH, 09. JULI

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

- **08:30 UHR:** *GIPFELWANDERUNG AUF DEN HOHEN DIEB (2.730 M) PANORAMATOUR IN DEN ULTNER BERGEN

  Von Kuppelwies steigen wir durch den Wald zur Kühbergalm (2.064m, ca. 1 h). Weiter geht’s zu den Kofelrasterseen (2.441m, +1 h) und schließlich auf den Hohen Dieb (ca. 3 h ab Start). Oben erwartet uns ein großartiger Blick auf Ultner Berge, Texelgruppe und Dolomiten. Gute Kondition und Trittsicherheit nötig.
  Für geübte Wanderer problemlos auf gut begehbaren Wegen.
  Kühbergalm – urige Almhütte mit Verpflegung
  Höhenmeter: ca. 1.000m im Auf- und Abstieg; Länge: ca. 12km
  Gehzeit ca. 5–6h Rückkehr: ca. 17:00 Uhr

- **09:30 UHR:** HAUSFÜHRUNG MIT DEM SENIORCHEF WALTER THEINER
  Treffpunkt: Rezeption

DONNERSTAG, 10. JULI

- **08:00 UHR:** AQUAFITNESS
  Durch gezielte Übungen im Wasser stärken wir unsere Muskeln. Dauer: ca. 50 Min.

- **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, Preis € 15,00.

- **09:00 UHR:** *WINZERFAHRT ZUM BIOWEINGUTS DES OTHMAR SANIN

  Wir fahren gemeinsam zum Weingut „Sanin“ nach Margreid. Während einer spannenden Weinbergführung erfahren wir sehr viel über den biologischen Anbau ohne Pflanzenschutzmittel, ohne Düngung und ohne Traktor. Herr Sanin erzählt über die Herstellung seines besonderen Weines und verkostet anschließend mit uns 3-4 Weine unter der Pergola.
  Anschließend fahren wir hoch zum nahegelegenen Fennbergersee, wo wir uns mittags stärken und einen kleinen Spaziergang um den idyllisch gelegenen Bergsee machen.
  Mindestteilnehmer: 6. Personen
  Teilnahme: 20€ pro Person Rückkehr: ca. 15 – 16 Uhr

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

FREITAG, 11. JULI

- **03:00 UHR:** *SONNENAUFGANGSWANDERUNG ZUR LAVINASPITZ

  Früher Aufstieg vom Mendelpass zur Lavinaspitz, wo wir den Sonnenaufgang über den Dolomiten erleben. Großartiges Panorama mit Blick auf Kalterer See, Etschtal und Bozen.