

## SAMSTAG, 18. OKTOBER

- **08:00 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., 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.
- **15:00 UHR: \*KNÖDELKURS MIT KÜCHENCHEF MARKUS**  
Käseknödel, vegane Knödel und Ribiseltörtchen selbst zubereiten.  
Teilnehmer: min. 4 – max. 8 Personen, Preis: € 35,00
- **16:00 UHR: PEELING IN DER DAMPFAUNA**
- **17:00 UHR: ZITRUSAUGUSS MIT DEN ÄTHERISCHEN ÖLEN**  
ZITRONE, MANDARINE UND BLUTORANGE
- **18:00 UHR: KRÄUTERAUGUSS MIT DEN ÄTHERISCHEN ÖLEN**  
MAJORAN, LAVENDEL UND BASILIKUM

## SONNTAG, 19. OKTOBER

- **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.
- **AB 18:30 UHR: TÖRGGELEABEND IM RESTAURANT**

**\*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, 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

BLÄTTER -  
RASCHELN,  
WEIN, EINFACH  
SEIN  
13.10. - 19.10.



### 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, 13. OKTOBER

- **08:00 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.
- **18:30 UHR: WILLKOMMENSAPERITIF AN DER BAR MIT FAMILIE THEINER**

## DIENSTAG, 14. OKTOBER

- **08:00 UHR: \*PILATES MIT NADIA**  
Treffpunkt: Bewegungsraum, Dauer: ca. 60 Min., Preis € 15,00.
- **16:00 UHR: KASTANIENBRATEN IM GARTEN**



## MITTWOCH, 15. OKTOBER

- **08:00 UHR: \*SURYA NAMASKAR YOGA**  
Der Sonnengruß als belebende Abfolge fließender Bewegungen, begleitet von Mantrén, die Körper, Atem und Geist in Einklang bringen.  
Treffpunkt: Bewegungsraum, Dauer: ca. 60 Min, Preis € 15,00.
- **09:00 UHR: \*HERBSTWANDERUNG ZU DEN MONTIGGLER SEEN**  
Wir starten unsere Wanderung bei den Montiggler Seen. Zunächst steigen wir gemütlich zu den Hirschplätzen auf, wo uns ein wunderbares Panorama erwartet. Danach geht es durch den Wald etwas steiler hinab, entlang des Sees und weiter durch den Wald hinunter zum Kalterer See. Unterwegs genießen wir unser Mittagessen im Freien. Auf Wunsch kann am Vortag ein Lunchpaket an der Rezeption bestellt werden.  
Strecke: ca. 15 km  
Höhenunterschied: ca. 400 m auf und ab  
Gesamtgezeit: ca. 4–5 Stunden  
Rückkehr: ca. 15–16 Uhr
- **17:00 UHR: ENTSPANNUNGSaufGUSS MIT DEN ÄTHERISCHEN ÖLEN ZIRBELKIEFER, LAVENDEL UND BASILIKUM**
- **18:00 UHR: WALDAufGUSS MIT DEN ÄTHERISCHEN ÖLEN LATSCHENKIEFER, FICHTE UND BERGWACHOLDER**

## DONNERSTAG, 16. OKTOBER

- **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.
- **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.
- **13:15 UHR: \*BESICHTIGUNG DES BIO-WEINGUTS LOACKER**  
Wir fahren gemeinsam zum Weingut Loacker in Bozen. Während einer spannenden Hof- und Kellerbesichtigung erfahren wir sehr viel über den Anbau und die Herstellung des besonderen Weines mit anschließender Verkostung von 5 Weinen aus Südtirol und der Toskana.  
Preis: € 20,00 (Bezahlung vor Ort)  
Rückkehr: ca. 17:30 Uhr
- **AB 19:30 UHR: DESSERTBUFFET IM RESTAURANT**



## FREITAG, 17. OKTOBER

- **08:00 UHR: \*PILATES MIT NADIA**  
Treffpunkt: Bewegungsraum, Dauer: ca. 60 Min, Preis € 15,00.
- **08:30 UHR: \*HERBSTWANDERUNG ZUR KUHLEITENHÜTTE**  
Wir starten unsere Wanderung in Falzeben bei Hafling. Zunächst geht es den Wanderweg hinauf zum Piffinger Köpfl und weiter unterhalb des Ifingers entlang bis zum Oswaldkirchlein. Von dort steigen wir weiter zur aussichtsreichen Kuhleitenhütte auf, wo wir das weitreichende herbstliche Panorama auf die umliegende Landschaft genießen. Mittags kehren wir in der Hütte ein. Der Rückweg erfolgt teils auf demselben Weg.  
Strecke: ca. 6,5 km Höhenunterschied: ca. 730 m  
Gesamtgezeit: ca. 4–5 Stunden Rückkehr: ca. 16–17 Uhr

