SAMSTAG, 19. JULI

- **08:15 UHR:** *SURYA NAMASKAR YOGA
  Der Sonnengruß als belebende Abfolge fließender Bewegungen, begleitet von Mantren, die Körper, Atem und Geist in Einklang 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.

- **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

SONNTAG, 20. 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
14.07. - 20.07.

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, 14. 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.

- **09:15 UHR:** *GEFÜHRTE WANDERUNG MIT HERRN THEINER

  Zu den geschichtsträchtigen Finailhöfen im Schnalstal auf fast 2000m gehhöhe, einstmals die höchsten Kornhöfe der Ostalpen.
  Einkehr zum Mittagessen im Finailhof
  Mindestteilnehmer: 4 Personen
  Gehzeit ca. 4h Rückkehr: ca. 17 Uhr

- **13:00 UHR:** TRAUMREISE - MEDITATION MIT NADJA
  Treffpunkt: Bewegungsraum, Dauer: ca. 45 Min.

- **18:30 UHR:** WILLKOMMENSAPERITIF IM KRÄUTERGARTEN
  MIT FAMILIE THEINER UND KÜCHENCHEF MARKUS

DIENSTAG, 15. JULI

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

- **09:15 UHR:** AQUAFITNESS MIT NADJA
  Durch gezielte Übungen im Wasser stärken wir unsere Muskeln. Dauer: ca. 30 Min.

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

- **17:00 UHR:** *DANCE FLOW MIT NADIA
  Treffpunkt: Bewegungsraum, Dauer: ca. 60 Min, Preis € 15,00.

MITTWOCH, 16. 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.

- **09:30 UHR:** HAUSFÜHRUNG MIT HOTELDIREKTOR MANUEL KREMER
  Treffpunkt: Rezeption

- **13:30 UHR:** *BESICHTIGUNG DES BIO-WEINGUTS HADERBURG

  Wir fahren gemeinsam zum Weingut Haderburg in Salurn. Während einer spannenden Hof- und Kellerbesichtigung erfahren wir sehr viel über den Anbau und die Herstellung des besonderen Weines und Sektes mit anschließender Verkostung.
  Preis: € 12,00 (bei Weinkauf kostenlos)
  Rückkehr: ca. 17:30 Uhr

DONNERSTAG, 17. JULI

- **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:** *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

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

FREITAG, 18. JULI

- **03:30 UHR:** *SONNENAUFGANGSWANDERUNG ZUM „WEISSHORN".

  Für Abenteurer! Wir fahren gemeinsam zum Parkplatz Jochgrimm ins Eggental (1.999m- ca. 1h). Nach ca. einer Stunde Wanderung erreichen wir den Sonnenaufgang mit 360 Grad Rundblick auf die umliegenden Berge.
  Höhenmeter: 314m Sonnenaufgangszeit: 05:40 Uhr
  Dauer der Wanderung: ca. 2 h (Hin und Retour)
  Rückkehr: ca. 8-9 Uhr

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