

- **AB 18:30 UHR:** AUSSTELLUNG DES DRECHSLERS LUIS ENNEMOSER
Treffpunkt: Konferenzraum

SAMSTAG, 20. SEPTEMBER

- **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:** 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 DAMPFAUNA
- **17:00 UHR:** ZITRUSAUGUSS MIT DEN ÄTHERISCHEN ÖLEN
ZITRONE, MANDARINE UND BERGAMOTTE
- **18:00 UHR:** KRÄUTERAUGUSS MIT DEN ÄTHERISCHEN ÖLEN
MAJORAN, LAVENDEL UND BASILIKUM
- **19:30 UHR:** APFELSTRUDELBUFFET IM GARTEN MIT FEUERSCHALE

SONNTAG, 21. SEPTEMBER

- **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 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 16€ PRO PAKET.



THEINER'S
GARTEN

HÖHENLUFT UND HERZKLOPFEN 15.09. - 21.09.



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, 15. SEPTEMBER

- **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 DAMPSAUNA**
- **17:00 UHR: ENTSPANNUNGSaufGUSS MIT DEN ÄTHERISCHEN ÖLEN**
MUSKATELLERSALBEI, BASILIKUM UND BERGAMOTTE
- **18:00 UHR: WALDAufGUSS MIT DEN ÄTHERISCHEN ÖLEN**
LATSCHENKIEFER, ZIRBELKIEFER UND FICHTE
- **18:30 UHR: WILLKOMMENSAPERITIF AN DER BAR**
MIT FAMILIE THEINER UND KÜCHENCHEF MARKUS

DIENSTAG, 16. SEPTEMBER

- **08:15 UHR: *PILATES MIT NADIA**
Treffpunkt: Bewegungsraum, Dauer: ca. 60 Min., Preis € 15,00.
- **08:30 UHR: *RUNDWANDERUNG ZUR VÖLSEGG-SPITZE**
Mit dem Hotelbus geht es nach Völser Aicha (1.194 m). Von dort wandern wir zur Tschafon Hütte (1.737 m, ca. 1,5 h) im Naturpark Schlern-Rosengarten – mit herrlichem Blick auf Rosengarten, Vajolettürme und Latemar. Weiter geht es zur Völseggspitze (1.834 m), die weite Ausblicke über Eisacktal, Tiersertal und Völs bietet. Beim Rückweg Einkehr auf der Tschafon Hütte, danach Abstieg über den Wuhnlager Weiher. Anforderung: Mittelschwer, gute Grundkondition. Verpflegung: Einkehr Tschafonhütte
Gehzeit: ca. 3,5 h Höhenmeter: 640 m
Länge: 10,4 km Rückkehr: ca. 16–17 Uhr
- **17:30 UHR: WEINVERKOSTUNG MIT BARON LONGO**
Treffpunkt: Terasse



MITTWOCH, 17. SEPTEMBER

- **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.

- **08:15 UHR: *GIPFELWANDERUNG VON REINSWALD AUF DIE KASSIANSPIITZE**
Mit der Umlaufbahn geht's von Reinswald (1.492 m) zur Pichlbergalm (2.150 m). Von dort wandern wir über die Getrumalm (2.094 m) zur Kassianspitze. Der Weg wird erst kurz vor dem Gipfel steiler. Nach ca. 2–2,5 h erreichen wir das Kreuz. Der Abstieg führt über das Latzfonsner Kreuz (2.300 m) und das „Lückl“ zurück zur Getrumalm. Einkehr im Schutzhaus Latzfonsner Kreuz möglich.
Höhenmeter: ca. 600 m Länge: ca. 12 km
Gehzeit: 4–4,5 h Rückkehr: ca. 16–17 Uhr
- **09:30 UHR: HAUSFÜHRUNG MIT HOTELDIREKTOR MANUEL KREMER**
Treffpunkt: Rezeption

DONNERSTAG, 18. SEPTEMBER

- **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.
- **13:30 UHR: *WINZERFAHRT ZUM HISTORISCHEN FAMILIENWEINGUT „BARON LONGO“**
Wir fahren gemeinsam zum jahrhundertealten Weingut Baron Longo nach Neumarkt, ins Südtiroler Unterland. Nach einer kleinen Hof- und Kellerführung, verkosten wir seine Bio Weine. Beim Kauf von Wein kostenlos Rückkehr: ca. 17:30 Uhr.
- **AB 19:30 UHR: DESSERTBUFFET MIT LIVE MUSIK**

FREITAG, 19. SEPTEMBER

- **04:45 UHR: *SONNENAUFANGSWANDERUNG 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.
Dauer der Wanderung: ca. 2 h (Hin und Retour)
Höhenmeter: 314m Rückkehr: ca. 8-9 Uhr
- **08:15 UHR: *PILATES MIT NADIA**
Treffpunkt: Bewegungsraum, Dauer: ca. 60 Min, Preis € 15,00.

