

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

SAMSTAG, 21. JUNI

- **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 BLUTORANGE
- **18:00 UHR: KRÄUTERAUFGUSS MIT DEN ÄTHERISCHEN ÖLEN**
OREGANO, LAVENDEL UND SALBEI

SONNTAG, 22. JUNI

- **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.

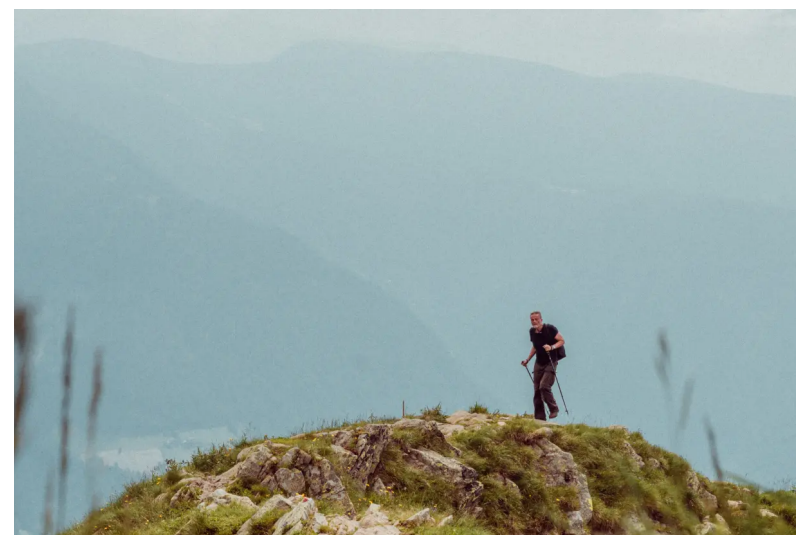
FÜR DIE WANDERUNGEN:

ERFORDERLICHE AUSTRÜSTUNG: RUCKSACK, TREKKING- ODER BERGSCHUHE, REGENSCHUTZ, SONNENSCHUTZ, HANDSCHUHE UND MÜTZE, EVTL. WANDERSTÖCKE.
ANFAHRT ZUR WANDERUNG MIT UNSEREM 9-SITZER HOTELBUS.
DIE SEILBAHNFahrten BEGLEICHEN DIE TEILNEHMER SELBST.



THEINER'S
GARTEN

S O N N E ,
W A N D E R N ,
W O H L F Ü H L E N
1 6 . 0 6 . - 2 2 . 0 6 .



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, 16. JUNI

- **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.
- **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: ENTSPANNUNGSaufGUSS MIT DEN ÄTHERISCHEN ÖLEN ZIRBELKIEFER, LAVENDEL UND SALBEI**
- **18:00 UHR: KRÄUTERAufGUSS MIT DEN ÄTHERISCHEN ÖLEN THYMIAN, ROSMARIN UND KRÄUTERMIX**
- **18:30 UHR: WILLKOMMENSAPERITIF IM KRÄUTERGARTEN**

DIENSTAG, 17. JUNI

- **08:15 UHR: *PILATES MIT NADIA**
Treffpunkt: Bewegungsraum, Dauer: ca. 60 Min, Preis € 15,00.
- **08:30 UHR: *WANDERUNG ZUM BEKANNTEN SALTEN BEI JENESIE – TOLLES DOLOMITENPANORAM**

Start bei der Sportzone Jenesien oberhalb von Bozen. Schöne, leichte Wanderung über den Salten zum Tschauferhaus und weiter nach Nobls zu den Erdpfymiden.
Einkehr im Gasthaus Wieser.
Gehzeit: ca. 4 h Höhenmeter: 350 m
Strecke: ca. 15 km Rückkehr: ca. 15 Uhr
- **16:00 UHR: STRETCH AND RELAX**
Treffpunkt: Bewegungsraum, Dauer: ca. 50 Min.

MITTWOCH, 18. JUNI

- **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: *WANDERUNG VON FALZEBEN ZUR IFINGERSCHARTE UND IFINGERHÜTTE**

Mit Bus und Naifbahn zum Piffinger Köpfl (1.937 m). Aufstieg zur Ifingerscharte (2.267 m), Abstieg zur Ifingerhütte (1.815 m) mit gemeinsamer Einkehr. Rückweg zur Mittelstation (1.470 m), Seilbahnfahrt ins Tal.
Anspruch: schwer, Trittsicherheit & Bergerfahrung nötig
Gehzeit: ca. 4 h Höhenmeter: Aufstieg 500m, Abstieg 800m
Länge: 9 km Rückkehr: ca. 17 Uhr

DONNERSTAG, 19. JUNI

- **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, 20. JUNI

- **03:00 UHR: *SONNENAUFANGSWANDERUNG ZUR LAVINASPIZ**

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

