

SABATO, 16 AGOSTO

- **08:15: *SURYA NAMASKAR YOGA**
Il Saluto al Sole come sequenza vivificante di movimenti fluidi, accompagnati da mantra che uniscono corpo, respiro e mente.
Punto d'incontro: Sala movimento,
Durata: circa 60 minuti, Prezzo: € 15,00
- **08:30: AQUAFITNESS**
Con esercizi mirati in acqua rafforziamo i nostri muscoli
Durata: ca. 50 Min.
- **11:00: STRETCH AND RELAX**
Punto d'incontro: Sala movimento, Durata: circa 50 minuti
- **16:00: PEELING NEL BAGNO TURCO**
- **17:00: GETTATA AGLI AGRUMI CON GLI OLI ESSENZIALI DI LIMONE, MANDARINO E ARANCIA ROSSA**
- **18:00: GETTATA ALLE ERBE AROMATICHE CON GLI OLI ESSENZIALI DI MAGGIORANA, LAVANDA E BASILICO**

DOMENICA, 17 AGOSTO

- **08:00: *MEDITAZIONE E YOGA CON MUHAMMAD**
Energizzante e riequilibrante: la lezione inizia con il Kundalini yoga e le tecniche di respirazione Kapalabhati e Anulom Vilom e termina con il rilassamento profondo dello Yoga Nidra.
Punto d'incontro: Sala movimento, Durata: circa 60 minuti, Prezzo: € 15,00

***VI PREGHIAMO DI ISCRIVERVI ENTRO LE ORE 19:00 DEL GIORNO PRECEDENTE.**

MODIFICHE POSSIBILI IN BASE ALLE CONDIZIONI METEOROLOGICHE.

PER LE ESCURSIONI:

EQUIPAGGIAMENTO RICHIESTO: ZAINO, SCARPE DA TREKKING O DA MONTAGNA, PROTEZIONE ANTIPIOGGIA, CREMA SOLARE, GUANTI E BERRETTO, EVENTUALMENTE BASTONI DA TREKKING.

IL TRASFERIMENTO PER L'ESCURSIONE AVVIENE CON IL NOSTRO MINIBUS DA 9 POSTI.

I BIGLIETTI DELLA FUNIVIA SONO A CARICO DEI PARTECIPANTI.

SU RICHIESTA, È POSSIBILE ORDINARE UN PRANZO AL SACCO PRESSO L'HOTEL AL COSTO DI 16 € PER PACCHETTO.



THEINER'S
GARTEN

PROGRAMMA
ATTIVITÀ
11.08. - 17.08.



GIARDINO DEL GUSTO

COLAZIONE DALLE 07:30 ALLE 10:30

LIGHT LUNCH DALLE 13:00 ALLE 14:45

BUFFET DI TORTE DALLE 15:00 ALLE 17:00

CENA DALLE 18:30 ALLE 20:30

LUNEDÌ, 11 AGOSTO

- **08:15: *INIZIARE LA GIORNATA CON VINYASA YOGA**
Uno stile dinamico in cui respiro e movimento si fondono armoniosamente in sequenze fluide. Punto d'incontro: Sala movimento, Durata: circa 60 minuti, Prezzo: € 15,00
- **18:30: APERITIVO DI BENVENUTO NEL GIARDINO DELLE ERBE CON LA FAMIGLIA THEINER E LO CHEF MARKUS**



MARTEDÌ, 12 AGOSTO

- **08:15: *PILATES CON NADIA**
Punto d'incontro: Sala movimento, Durata: circa 60 minuti, Prezzo: € 15,00
- **08:30: AQUAFITNESS**
Con esercizi mirati in acqua rafforziamo i nostri muscoli
Durata: ca. 50 Min.
- **11:00: STRETCH AND RELAX**
Punto d'incontro: Sala movimento, Durata: circa 50 minuti
- **16:00: PEELING NEL BAGNO TURCO**
- **17:00: GETTATA RILASSANTE CON GLI OLI ESSENZIALI DI PINO CEMBRO, LAVANDA E BASILICO**
- **18:00: GETTATA FORESTALE CON GLI OLI ESSENZIALI DI PINO MUGO, PINO CEMBRO E ABETE ROSSO**

MERCOLEDÌ, 13 AGOSTO

- **08:15: *YIN YOGA**
Uno stile calmo e meditativo che, attraverso posizioni mantenute a lungo, agisce in profondità sui tessuti connettivi e crea spazio interiore. Punto d'incontro: Sala movimento, Durata: circa 60 minuti, Prezzo: € 15,00
- **08:30: *GITA AL VIGNETO BIOLOGICO DI OTHMAR SANIN CON VISITA ALLE ERBE SELVATICHE**

Visita guidata al vigneto Sanin a Magrè. Durante la passeggiata tra le vigne scopriamo il metodo di coltivazione biologico senza trattori, concimi o fitofarmaci. Il signor Sanin ci parlerà anche delle

erbe spontanee che crescono tra i filari e ci guiderà in una degustazione di 3 vini. A seguire, salita al vicino Lago di Favogna con pausa pranzo e passeggiata. Minimo partecipanti: 6 persone
Prezzo: € 20,00 Rientro previsto: ore 16.00

- **09:30: TOUR GUIDATA DELLA CASA CON DIRETTORE MANUEL KREMER**
Punto d'incontro: reception

GIOVEDÌ, 14 AGOSTO

- **08:15: *VINYASA YOGA DELICATO**
Movimenti fluidi e consapevoli, ispirati all'MBSR e allo yoga sensibile al trauma, che riportano corpo e mente in equilibrio con delicatezza. Punto d'incontro: Sala movimento, Durata: circa 60 minuti, Prezzo: € 15,00
- **08:30: *ESCURSIONE ALLA VETTA DALLA VAL DI PENNES ALLA CIMA DI SAN CASSIANO**
Con la cabinovia si sale da Reinswald (1.492m) fino alla malga Pichlberg (2.150m). Da lì si prosegue a piedi fino alla malga Getrum (2.094m), poi verso la cima Kassianspitze. Il sentiero diventa più ripido solo poco prima della vetta, che si raggiunge in ca. 2-2,5h. La discesa passa per il Latzfonsen Kreuz (2.300m) e il "Lückl", tornando alla malga Getrum. Possibilità di sosta al rifugio Latzfonsen Kreuz.
Dislivello: ca. 600m Lunghezza: ca. 12 km
Tempo di percorrenza: 4-4,5h Rientro: ca. ore 16-17
- **DALLE 19:30: BUFFET DI DOLCI CON MUSICA DAL VIVO**



VENERDÌ, 15 AGOSTO

- **04:00: *ESCURSIONE ALL'ALBA SUL CORNO BIANCO**
Per veri avventurieri! Ci incontriamo alle ore 4:00 alla reception e partiamo insieme per il parcheggio del Passo Oclini in Val d'Ega (1.999 m – ca. 1 ora di viaggio). Dopo circa 1 ora di cammino, raggiungiamo la vetta del Corno Bianco per ammirare l'alba con una vista panoramica a 360° sulle montagne circostanti.
Dislivello: 314 m Orario dell'alba: 06:00
Durata escursione: ca. 2 ore Rientro previsto: tra le 8:00 e le 9:00
- **08:15: *PILATES CON NADIA**
Punto d'incontro: Sala movimento, Durata: circa 60 minuti, Prezzo: € 15,00
- **10:00: VISITA DELLA FATTORIA BERGERHOF**
Punto d'incontro alla reception dell'hotel, da lì ci incammineremo insieme a Ingo Theiner verso la fattoria per la visita guidata.