

- **DALLE 18:30:** ESPOSIZIONE DEL TORNITORE DEL LEGNO
LUIS ENNEMOSER
Punto d'incontro: Sala conferenze

SABATO, 20 SETTEMBRE

- **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:** 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 BERGAMOTTO
- **18:00:** GETTATA ALLE ERBE AROMATICHE CON GLI OLI ESSENZIALI DI MAGGIORANA, LAVANDA E BASILICO
- **19:30:** BUFFET DI STRUDEL DI MELE IN GIARDINO CON IL BRACIERE

DOMENICA, 21 SETTEMBRE

- **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

A R I A D I
M O N T A G N A E
B A T T I C U O R E
1 5 . 0 9 . - 2 1 . 0 9 .



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, 15 SETTEMBRE

- **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
- **16:00:** PEELING NEL BAGNO TURCO
- **17:00:** GETTATA RILASSANTE CON GLI OLI ESSENZIALI DI SALVIA SCLAREA, BASILICO E BERGAMOTTO
- **18:00:** GETTATA FORESTALE CON GLI OLI ESSENZIALI DI PINO MUGO, PINO CEMBRO E ABETE ROSSO
- **18:30:** APERITIVO DI BENVENUTO AL BAR CON LA FAMIGLIA THEINER E LO CHEF MARKUS

MARTEDÌ, 16 SETTEMBRE

- **08:15:** *PILATES CON NADIA
Punto d'incontro: Sala movimento, Durata: circa 60 minuti, Prezzo: € 15,00
- **08:30:** *ESCURSIONE CIRCOLARE ALLA CIMA DI COLLE DI FIÈ
Con il bus dell'hotel si parte per Aica di Fiè (1.194 m). Da lì si sale al Rifugio Tschafon (1.737 m, ca. 1,5h) nel Parco Naturale Sciliar-Catinaccio, con splendida vista sul Catinaccio, le Torri del Vajolet e il Latemar. Si prosegue poi fino alla Cima di Colle di Fiè (1.834 m), da cui si gode un ampio panorama sulla Val d'Isarco, la Val di Tires e l'altopiano di Fiè. Rientro con sosta al Rifugio Tschafon e discesa passando per il Laghetto Wuhnleger. Difficoltà: media, buona condizione fisica richiesta. Ristoro: Rifugio Tschafon. Tempo di percorrenza: ca. 3,5h Dislivello: 640 m Lunghezza: 10,4 km Rientro previsto: tra le 16:00 e le 17:00
- **17:30:** DEGUSTAZIONE DI VINI CON BARONE LONGO
Punto d'incontro: terrazza

MERCOLEDÌ, 17 SETTEMBRE

- **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
- **08:15:** *ESCURSIONE ALLA VETTA DALLA VAL DI PENNES ALLA CIMA DI SAN CASSIANO
Con la cabinovia si sale da Reinswald (1.492 m) fino alla malga

Pichlberg (2.150 m). Da lì si prosegue a piedi fino alla malga Getrum (2.094 m), poi verso la cima Kassianspitze. Il sentiero diventa più ripido solo poco prima della vetta, che si raggiunge in ca. 2-2,5 h. La discesa passa per il Latzfonser Kreuz (2.300 m) e il "Lückl", tornando alla malga Getrum. Possibilità di sosta al rifugio Latzfonser Kreuz.
Dislivello: ca. 600 m Lunghezza: ca. 12 km
Tempo di percorrenza: 4-4,5h Rientro: ca. ore 16-17

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

GIOVEDÌ, 18 SETTEMBRE

- **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:** 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
- **13:30:** *VISITA ALLA STORICA TENUTA VINICOLA "BARON LONGO"
Insieme ci rechiamo a Egna, nella Bassa Atesina, presso l'antica tenuta Baron Longo. Dopo una breve visita alla tenuta e alla cantina, degusteremo i suoi vini biologici.
Gratuito con l'acquisto di vino Rientro: verso le ore 17:30
- **DALLE 19:30:** BUFFET DI DOLCI CON MUSICA DAL VIVO

VENERDÌ, 19 SETTEMBRE

- **04:45:** *ESCURSIONE ALL'ALBA SUL CORNO BIANCO
Per veri avventurieri! Ci incontriamo alle ore 4:30 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 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

