

Samstag, 27.04

- 08:15 Uhr: *Yoga mit Magdalena
Treffpunkt: Bewegungsraum, Dauer: ca. 60 Min.
- 14:30 Uhr: „Progressive Muskelrelaxation“
im Bewegungsraum, Dauer: ca. 60 Min
- 16:00 Uhr: Peeling in der Dampfsauna
- 17:00 Uhr: Entspannungsaufguss in der finnischen Sauna
mit den ätherischen Ölen Muskatellersalbei,
Basilikum und Bergamotte
- 18:00 Uhr: Waldaufguss in der finnischen Sauna
mit den ätherischen Ölen Latschenkiefer,
Zirbelkiefer und Fichte

*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, Handschuhe und Mütze, evtl. Wanderstöcke. Anfahrt zur Wanderung mit dem eigenen Auto oder unseren E-Autos.

Verpflegung und Getränke. Die Seilbahnfahrten begleichen die Teilnehmer selbst. Gerne können Sie im Hotel ein Lunchpaket zum Mitnehmen bestellen.

Anmeldung erforderlich



WIR FEIERN 15 JAHRE THEINER'S GARTEN

22.04. – 28.04.2024

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, 22.04

- 08:15 Uhr: *Yoga mit Anna
Treffpunkt: Bewegungsraum, Dauer: ca. 60 Min.
- 10:00 Uhr: Einweihung des neuen Bergerhof-Parkours
Um 10 Uhr treffen wir uns gemeinsam mit Ingo Theiner an der Hotelrezeption. Anschließend spazieren wir zusammen zum Bergerhof, wo Herr Theiner uns durch den neuen Parkour führen wird.
Keine Anmeldung erforderlich.

Mittwoch, 24.04

- 08:15 Uhr: *Yoga mit Anna
Treffpunkt: Bewegungsraum, Dauer: ca. 60 Min
- 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
im Bewegungsraum, Dauer: ca. 50 Min.
- 18:30 Uhr: Gemeinsamer Aperitif an der Bar
- 19:00 Uhr: Beginn des Gala-Menüs im Restaurant, mit empfohlener Weinbegleitung
Küchenchef: Domenico Savino
Oberkellner & Sommelier: Thomas Oberberger
Wir bitten aus organisatorischen Gründen, dass alle Gäste um 19 Uhr zeitlich mit dem Abendessen beginnen.
Vielen Dank für Ihr Verständnis!

Donnerstag, 25.04

- 08:15 Uhr: *Yoga mit Magdalena
Treffpunkt: Bewegungsraum, Dauer: ca. 60 Min.
- 09:00 Uhr: *Geführte Wanderung „Rastenbachklamm“
Wir starten unsere Wanderung am Kalterersee, wo wir dem Wanderweg folgen und schon bald in die erfrischende Klamm einsteigen. Über Treppen und Brücken wandern wir hoch und genießen die beachtenswerte Flora. (Naturschutzgebiet, Blumen pflücken verboten) Oben genießen wir die weitläufige



Aussicht und kehren über das Dorf Kaltern wieder zurück zum Ausgangspunkt.
Gemeinsame Mittags-einkehr in Kaltern.
Mittelschwere Wanderung.
Rückkehr ca 15.30 Uhr
Höhenmeter ca 260m

Länge ca 15 km

- 17:30 Uhr: Gemeinsamer Aperitif am Pool mit Familie Theiner und Mitarbeitern
- ab 19:00 Uhr: Grillfeier mit anschließendem Dessert-Livecooking am Pool
Musikalisch umrahmt wird das Abendessen durch den Südtiroler Musiker Michael Aster.

Freitag, 26.04

- 03:15 Uhr: *Sonnenaufgangswanderung zu den Stoanernen Mandln
Wir treffen uns um 3.15 Uhr bei der Rezeption, trinken gemeinsam einen Caffe und starten dann mit dem Auto zum Parkplatz Schermos. Von dort wandern wir hoch zu den Stoanernen Mandln (ca 1,5-2 h) und genießen den wunderschönen Anblick des Sonnenaufgangs und den 360° Rundblick auf die umliegenden Berge. Auf dem Rückweg wandern wir über das Möltner Joch. Bitte sehr warm und zwiebelschichtig anziehen. Rückkehr: ca. 9.00 Uhr.

