

- **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 BLUTORANGE
- **18:00 UHR:** KRÄUTERAUGUSS MIT DEN ÄTHERISCHEN ÖLEN
MAJORAN, LAVENDEL UND BASILIKUM
- **AB 18:30 UHR:** AUSSTELLUNG DES DRECHSLERS LUIS ENNEMOSER
Treffpunkt: Konferenzraum

SONNTAG, 26. OKTOBER

- **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.
- **AB 18:30 UHR:** TÖRGGELEABEND IM RESTAURANT

***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 18€ PRO PAKET.



THEINER'S
GARTEN

BLÄTTER -
RASCHELN,
WEIN, EINFACH
SEIN
20.10. - 26.10.



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, 20. OKTOBER

- **08:00 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.
- **18:30 UHR: WILLKOMMENSAPERITIF AN DER BAR MIT FAMILIE THEINER**

DIENSTAG, 21. OKTOBER

- **16:00 UHR: KASTANIENBRATEN IM GARTEN**



MITTWOCH, 22. OKTOBER

- **08:00 UHR: *SURYA NAMASKAR YOGA**
Der Sonnengruß als belebende Abfolge fließender Bewegungen, begleitet von Mantrén, die Körper, Atem und Geist in Einklang bringen.
Treffpunkt: Bewegungsraum, Dauer: ca. 60 Min, Preis € 15,00.
- **08:30 UHR: *HERBSTSTRUNDWANDERUNG IN DURNHOLZ IM SARNTAL**
Wir starten unsere Wanderung in Durnholz im Sarntal. Beim Durnholzersee liegt der Startpunkt unserer einfachen Rundwanderung, die uns zur einsam gelegenen Kofeljoch-Hütte führt. Dort kehren wir gemütlich ein und kommen wieder zurück zum Ausgangspunkt. Leichte Wanderung.
Gesamtgezeit: ca. 3h
Gesamtstrecke: 9 km
Höhenunterschied: 415m
Rückkehr: ca. 15-16 Uhr
- **17:00 UHR: ENTSPANNUNGSaufGUSS MIT DEN ÄTHERISCHEN ÖLEN ZIRBELKIEFER, LAVENDEL UND BASILIKUM**
- **18:00 UHR: WALDAufGUSS MIT DEN ÄTHERISCHEN ÖLEN LATSCHENKIEFER, FICHTE UND WACHOLDER**

DONNERSTAG, 23. OKTOBER

- **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.
- **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 BASILIKUM**
- **AB 19:30 UHR: DESSERTBUFFET IM RESTAURANT**

FREITAG, 24. OKTOBER

- **08:30 UHR: *FÜHRUNG DURCH DIE LATSCHENÖLBRENNEREI BERGILA**
Entdecken Sie die Welt der ätherischen Öle in der Latschenölbrennerei Bergila in Pfälzen. Bei einer Führung erfahren Sie, wie Latschenkiefer-, Zirbelkiefer- und Weißtannenöl handwerklich hergestellt werden, und erhalten Einblicke in die Philosophie des Familienbetriebs. Erkunden Sie anschließend den Kräutergarten, testen Sie den Duftparcours oder entspannen Sie im Kneipp-Bereich.
Die hochwertigen Öle aus der Brennerei werden auch für unsere wohltuenden Aufgüsse verwendet.
Führung kostenlos Rückkehr ca. 15 Uhr

SAMSTAG, 25. OKTOBER

- **08:00 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.

