

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

SAMSTAG, 30. AUGUST

- **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: 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/LIMETTE, MANDARINE UND BLUTORANGE**
- **18:00 UHR: KRÄUTERAUGUSS MIT DEN ÄTHERISCHEN ÖLEN
MAJORAN, LAVENDEL UND BASILIKUM**

SONNTAG, 31. AUGUST

- **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, 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 16€ PRO PAKET.



THEINER'S
GARTEN

3 . THEINER'S
WEINSAFARI
25.08. - 31.08.



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, 25. AUGUST

- **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.
- **18:30 UHR: WILLKOMMENSAPERITIF IM KRÄUTERGARTEN
MIT FAMILIE THEINER UND KÜCHENCHEF MARKUS**

DIENSTAG, 26. AUGUST

- **08:15 UHR: *PILATES MIT NADIA**
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 DAMPFAUNA**
- **17:00 UHR: ENTSPANNUNGSaufGUSS MIT DEN ÄTHERISCHEN ÖLEN
ZIRBELKIEFER, LAVENDEL UND BASILIKUM**
- **17:30 UHR: WEINVERKOSTUNG MIT KELLEREI REYTER AUS BOZEN GRIES**
Treffpunkt: Terrasse
- **18:00 UHR: WALDAufGUSS MIT DEN ÄTHERISCHEN ÖLEN
LATSCHENKIEFER, WEISSTANNE UND WACHOLDER**

MITTWOCH, 27. AUGUST

- **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: *WEINWANDERUNG AM BEKANNTEN
„GEWÜRZTRAMINERWEG“ IN TRAMIN**
Wir fahren gemeinsam mit dem Hotelbus nach Tramin unterhalb vom Kalterersee. Der Gewürztraminer Weg führt auf 3,5 km

Länge durch die mediterrane anmutende Landschaft der Traminer Weinberge, anschließend durch den Wald bis zum südlich gelegenen Ortsteil Rungg und von dort wieder zurück zum Ausgangspunkt. Gesamtgehzeit: ca. 2h
Höhenunterschied: ca. 150m Rückkehr: ca. 13 Uhr

- **14:30 UHR: „PROGRESSIVE MUSKELRELAXATION“**
Treffpunkt: Bewegungsraum, Dauer: ca. 60 Min.
- **16:00 UHR: PEELING IN DER DAMPFAUNA**
- **17:00 UHR: ENTSPANNUNGSaufGUSS MIT DEN ÄTHERISCHEN ÖLEN
ZIRBELKIEFER, BLUTORANGE UND BASILIKUM**

DONNERSTAG, 28. AUGUST

- **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 BIOWEINGUT REYTER NACH BOZEN**
Wir fahren gemeinsam zum Weingut „Reyter“ nach Bozen. Während einer spannenden Hof- und Kellerbesichtigung erfahren wir sehr viel über den Anbau und die Herstellung des besonderen Weines mit anschließender Verkostung.
Teilnahme kostenlos Rückkehr: ca. 18:00 Uhr
- **17:00 UHR: AufGUSS MIT ÄTHERISCHEN ÖLEN**
- **18:00 UHR: AufGUSS MIT ÄTHERISCHEN ÖLEN**
- **AB 19:30 UHR: DESSERTBUFFET MIT LIVE MUSIK**



FREITAG, 29. AUGUST

- **04:30 UHR: *SONNENAufGANGSWANDERUNG ZUM „WEISSHORN“**
Für Abenteurer! Wir fahren gemeinsam zum Parkplatz Jochgrimm ins Eggental (1.999m- ca. 1h). Nach ca. einer Stunde Wanderung erreichen wir den Sonnenaufgang mit 360 Grad Rundblick auf die umliegenden Berge.
Dauer der Wanderung: ca. 2 h (Hin und Retour)
Höhenmeter: 314m Rückkehr: ca. 8-9 Uhr

