

SABATO, 01 NOVEMBRE - OGNISSANTI

- **08:00:** *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 conferenze
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 TIMO, LAVANDA E MAGGIORANA

DOMENICA, 02 NOVEMBRE

- **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 18 € PER PACCHETTO.



THEINER'S
GARTEN

TEMPO PER
L'ANIMA E
I SENSI
27.10. - 02.11.



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, 27 OTTOBRE

- **08:30: *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 PINO CEMBRO, LAVANDA E ARANCIA ROSSA
- **18:00:** GETTATA FORESTALE CON GLI OLI ESSENZIALI DI PINO MUGO, MIX DI PROFUMI BOSCHIVI E GINEPRO
- **18:30:** APERITIVO DI BENVENUTO AL BAR CON LA FAMIGLIA THEINER

MARTEDÌ, 28 OTTOBRE

- **08:30: *ESCURSIONE AL FAMOSO "SALTO" E ALLE PIRAMIDI DI TERRA DI AUNA DI SOTTO – SAN GENESIO**
Partiamo dalla zona sportiva di San Genesio, sopra Bolzano. L'escursione ci porta attraverso l'altopiano del Salto fino alla locanda Gschnoferstall e poi alla Wieserlahn ad Auna di Sotto, dove visiteremo le antichissime Piramidi di Terra, formatesi migliaia di anni fa. Pranzo presso la locanda Wieser. Escursione di media difficoltà.
Tempo di percorrenza: ca. 4-5 ore Dislivello: ca. 500 m
Lunghezza: ca. 17 km Rientro: ca. ore 16:00-16:30
- **16:00:** ARROSTO DI CASTAGNE IN GIARDINO



MERCOLEDÌ, 03 SETTEMBRE

- **08:15: *HATHA/VINYASA YOGA CON HARMONIUM CON HANNA**
Movimenti fluidi e posture energizzanti, accompagnati da suoni meditativi dell'harmonium – per equilibrio e nuova energia. Punto d'incontro: Sala conferenze, Durata: circa 60 minuti
Prezzo: € 15,00
- **09:00: *ESCURSIONE AUTUNNALE AL LAGO DI VERNAGO IN VAL SENALES**
Partiamo la nostra escursione dal paese di Vernago in Val Senales, a 1.700 m di altitudine. Percorriamo metà del lago, che ha una superficie di 100 ettari, e poi saliamo verso il medievale maso

Finail (1.973 m), dove faremo una sosta per il pranzo.
Percorso: ca. 8 km Dislivello: ca. 300 m
Tempo totale di camminata: ca. 3 ore Rientro: ca. 15:00

- **17:00:** PEELING NEL BAGNO TURCO
- **18:00:** GETTATA ALLE ERBE AROMATICHE CON GLI OLI ESSENZIALI DI MISCELA DI ERBE

GIOVEDÌ, 30 OTTOBRE

- **08:00:** AQUAFITNESS
Con esercizi mirati in acqua rafforziamo i nostri muscoli
Durata: ca. 30 Min.
- **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 conferenze, Durata: circa 60 minuti, Prezzo: € 15,00
- **09:00: *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
- **DALLE 19:30:** BUFFET DI DOLCI NEL RISTORANTE

VENERDÌ, 31 OTTOBRE

- **08:00: *PILATES CON NADIA**
Punto d'incontro: Sala conferenze, Durata: circa 60 minuti, Prezzo: € 15,00
- **08:30: *VISITA GUIDATA ALLA DISTILLERIA DI OLIO DI PINO MUGO BERGILA**
Scoprite il mondo degli oli essenziali nella distilleria Bergila a Falzes. Durante la visita guidata potrete vedere come vengono prodotti artigianalmente l'olio di pino mugo, il cirmolo e l'abete bianco e conoscere la filosofia dell'azienda familiare. Successivamente potrete esplorare il giardino delle erbe, provare il percorso olfattivo o rilassarvi nell'area Kneipp. Gli oli pregiati della distilleria vengono utilizzati anche per i nostri rinvigorenti bagni di vapore. Visita guidata gratuita Rientro verso le ore 15:00

