



THEINER'S
GARTEN

SILVESTERPROGRAMM 26.12. - 05.01.

***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, 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.



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

SAMSTAG, 27. DEZEMBER

- **08:15 UHR: *YOGA MIT MAGDALENA**
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 IN DER FINNISCHEN SAUNA MIT DEN ÄTHERISCHEN ÖLEN LÄRCHE, LAVENDEL UND ZITRONE**
- **18:00 UHR: WEIHNACHTSAufGUSS IN DER FINNISCHEN SAUNA MIT DEN ÄTHERISCHEN ÖLEN WEISSTANNE, MANDARINE UND WEIHNACHTSDUFT**
- **18:30 UHR: WILLKOMMENSAPERITIF MIT FAMILIE THEINER AN DER FEUERSCHALE**
- **AB 18:30 UHR: WILLKOMMENSMENÜ MIT ANTIPASTIBUFFET**

SONNTAG, 28. DEZEMBER

- **08:15 UHR: *MEDITATION & YOGA MIT MUHAMMAD**
Treffpunkt: Bewegungsraum, Dauer: ca. 60 Min., Preis € 15,00.
- **09:00 UHR: *WINTERWANDERUNG ZU DEN „STOANERNEN MANDLN“**

Wir starten unsere Wanderung am Parkplatz Kampidell in Flaas. Wir wandern übers Jenesinger Jöchl hoch zur Möltner Kaser und weiter zum 2.000m hohen Aussichtspunkt. Wir genießen das weitreichende Panorama und kehren denselben Weg zurück zum Ausgangspunkt. mittelschwere Wanderung; Einkehrmöglichkeit: auf dem Rückweg bei der Almhütte „Jenesinger Jöchl“. Diese Tour bietet herrliche Ausblicke auf die Dolomiten und lädt zum bewussten Genießen der Natur ein.
Strecke: 12km Höhenunterschied: 555m
Gesamtgezeit: ca 4h Rückkehr: ca. 15-16 Uhr

- **17:00 UHR: PEELING IN DER DAMPFSAUNA**
- **18:00 UHR: KRÄUTERAufGUSS IN DER FINNISCHEN SAUNA MIT DEN ÄTHERISCHEN ÖLEN ZIRBELKIEFER, WACHOLDER UND FICHTE/LÄRCHE**



MONTAG, 29. DEZEMBER

- **08:15 UHR: *YOGA MIT MAGDALENA**
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.
- **13:00 UHR: *FAHRT ZUM GLURNSEER CHRISTKINDLMARKT MIT SPANNENDER STADTFÜHRUNG**

Wir fahren gemeinsam mit dem Hotelbus in das mittelalterliche Städtchen Glurns, das mit ihren 935 Einwohnern die kleinste Stadt Südtirols und Italiens ist. Bei einer spannenden Stadtführung sehen wir die vollständig erhaltene Stadtmauer, mittelalterliche Laubengänge und historischen Stadttore. Die Stadt beeindruckt mit ihrer kompakten Altstadt, ihrer bewegten Geschichte – darunter die Schlacht an der Calven – und ihrem besonderen Flair als ehemalige Handelsstadt im Vinschgau. Anschließend besuchen wir den stimmungsvollen Glurnser Weihnachtsmarktes mit seinem traditionellen Handwerk, regionalen Produkten, Glühwein und Musik in historischer Kulisse.
Preis für die Führung: € 10,00 Rückkehr ca. 19:00 Uhr

DIENSTAG, 30. DEZEMBER

- **08:15 UHR:** *PILATES MIT NADIA
Treffpunkt: Bewegungsraum, Dauer: ca. 60 Min.
- **08:30 UHR:** *RODELAUSFLUG NACH STERZING AM ROSSKOPF ZUR LÄNGSTEN NATURRODELBAHN ITALIENS

Wir fahren gemeinsam nach Sterzing (ca 1h) leihen uns vor Ort Rodeln aus und fahren mit der Gondel zur Bergstation. Die Kosten für Rodeln, Gondel und Essen übernehmen die Teilnehmer selbst. Gemeinsam sausen wir die 10km lange Naturrodelbahn durch den idyllischen Wald hinab. Die Abfahrt bietet ein spektakuläres Panorama auf die umliegende Bergwelt. Gemeinsame Mittagseinkuhr. Rückkehr: ca. 16 Uhr

MITTWOCH, 31. DEZEMBER

- **08:15 UHR:** *MEDITATION & YOGA MIT MUHAMMAD
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:** SILVESTERAUFGUSS IN DER FINNISCHEN SAUNA MIT DEN ÄTHERISCHEN ÖLEN ZIRBELKIEFER, LAVENDEL, ZITRONE MIT ANSCHLIESSENDEM PUNSCH AN DER FEUERSCHALE
- **19:00 UHR:** SILVESTERAPERITIF
- **AB 19:30 UHR:** EINLASS ZUM ABENDESSEN
- **00:30 UHR:** MITTERNACHTSIMBISS
- **BIS 02:00 UHR:** MUSIK MIT DER BAND „4 SIGNS“ AN DER BAR



DONNERSTAG, 01. JANUAR

- **07:30 - 11.30 UHR:** NEUJAHRSFRÜHSTÜCK
- **11:15 UHR:** ÜBERTRAGUNG DES NEUJAHRSKONZERT DER WIENER PHILHARMONIKER AN DER BAR

FREITAG, 02. JANUAR

- **08:15 UHR:** *PILATES MIT NADIA
Treffpunkt: Bewegungsraum, Dauer: ca. 60 Min.
- **09:00 UHR:** *WINTERWANDERUNG NACH DREIKIRCHEN UND BRIOL MIT ANSCHLIESSENDE BIO- SCHOKOLADENVERKOSTUNG „KARUNA“ IN KLAUSEN

Wir starten unsere Wanderung im Zentrum von Barbian. Es geht über Wiesen in den Wald und dann über einen Forstweg nach oben. Nach etwa einer Stunde erreichen wir Dreikirchen auf 1.130m Meereshöhe. Wir gehen ca eine halbe Stunde weiter nach oben nach Briol und essen dort im Restaurant zu Mittag. Wir steigen zuerst durch den Wald, dann die asphaltierte Straße hinab ins Dorf. Einkehrmöglichkeit: Briol
Gesamtgezeit: ca. 3-3,5h Gesamtgehstrecke: 6km
Höhenunterschied: 520m
Ca. 15 Uhr: Anschließend besuchen wir die Bio-schokoladen Manufaktur „Karuna“ in Klausen. Es findet eine Betriebsführung mit anschließender Verkostung statt.
Preis: € 16,00 Dauer: ca. 1,5h
Rückkehr: ca. 16:30 Uhr

SAMSTAG, 03. JANUAR

- **08:30 UHR:** *WINTERWANDERUNG AM KARER SEE

Im Winterkleid hat der Karer See seinen ganz eigenen Charme. Die Wasserfläche, die im Sommer so kristallklar und einladend erscheint, verwandelt sich in den kalten Monaten in ein zauberhafte Welt aus Eis und Schnee, umgeben von den weißen Dolomitenbergen Rosengarten und Latemar. Der lange Rundweg führt vom kleinen Ferienort Karersee zur Hängebrücke, anschließend am Karer See vorbei und weiter in den verschneiten Latemarwald, wo man die klare Bergluft und die Ruhe genießen kann. Strecke: 5,4 km Dauer: 1,5 h
Aufstieg: 129 m Abstieg: 129 m Höchster Punkt: 1636 m
Tiefster Punkt 1538m Rückkehr: ca. 13:30 Uhr

- **17:00 UHR:** *COLLAGENERSTELLUNG FÜRS NEUE JAHR
MIT MAGDALENA

Treffpunkt: Bewegungsraum

SONNTAG, 04. JANUAR

- **08:15 UHR:** *MEDITATION & YOGA MIT MUHAMMAD
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 IN DER FINNISCHEN SAUNA
MIT DEN ÄTHERISCHEN ÖLEN LÄRCHEN, LAVENDEL UND ZITRONE
- **18:00 UHR:** WALDAufGUSS IN DER FINNISCHEN SAUNA
MIT DEN ÄTHERISCHEN ÖLEN LÄTCHENKIEFER,
ZIRBELKIEFER UND FICHTE

MONTAG, 05. JANUAR

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