



THEINER'S
GARTEN

PROGRAMMA DI CAPODANNO 26.12. - 05.01.

***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.



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

SABATO, 27 DICEMBRE

- **08:15: *YOGA CON MAGDALENA**
Punto d'incontro: Sala movimento, 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 RILASSANTE NELLA SAUNA FINLANDESE**
CON GLI OLI ESSENZIALI DI LARICE, LAVANDA E LIMONE
- **18:00: GETTATA NATALIZIA NELLA SAUNA FINLANDESE**
CON GLI OLI ESSENZIALI DI ABETE BIANCO, MANDARINO
E PROFUMO NATALIZIO
- **18:30: APERITIVO DI BENVENUTO CON LA FAMIGLIA THEINER**
PRESSO IL BRACIERE
- **DALLE 18:30: MENÙ DI BENVENUTO CON BUFFET DI ANTIPASTI**

DOMENICA, 28 DICEMBRE

- **08:15: *MEDITAZIONE E YOGA CON MUHAMMAD**
Punto d'incontro: Sala movimento, Durata: circa 60 minuti,
Prezzo: € 15,00
- **09:00: *ESCURSIONE INVERNALE AGLI "OMINI DI PIETRA"**

Partiamo dal parcheggio Kampidell a Flaas. Camminiamo passando per il Jenesinger Jöchel, saliamo fino alla Möltner Kaser e proseguiamo fino al punto panoramico a 2.000 m di quota. Qui ci godiamo l'ampio panorama e ritorniamo sullo stesso sentiero al punto di partenza. Escursione di media difficoltà; possibilità di sosta al ritorno presso la malga Jenesinger Jöchel. Questo itinerario offre splendide vedute sulle Dolomiti e invita a gustare la natura in modo consapevole.

Lunghezza: 12 km
Dislivello: 555 m
Tempo di percorrenza totale: ca. 4 h
Rientro previsto: ca. ore 15-16

- **17:00: PEELING NEL BAGNO TURCO**
- **18:00: GETTATA ALLE ERBE AROMATICHE NELLA SAUNA FINLANDESE**
CON GLI OLI ESSENZIALI DI DI PINO CEMBRO, GINEPRO
E ABETE ROSSO/LARICE



LUNEDÌ, 29 DICEMBRE

- **08:15: *YOGA CON MAGDALENA**
Punto d'incontro: Sala movimento, 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
- **13:00: *GITA AL MERCATINO DI NATALE DI GLORENZA**
CON INTERESSANTE VISITA GUIDATA

Partiamo insieme con il bus dell'hotel verso la cittadina medievale di Glorenza, che con i suoi 935 abitanti è la città più piccola dell'Alto Adige e d'Italia. Durante una interessante visita guidata vedremo le mura cittadine perfettamente conservate, i portici medievali e le storiche porte della città. La città colpisce per il suo centro storico compatto, la sua storia movimentata – tra cui la Battaglia della Calva – e il suo fascino particolare di ex città commerciale della Val Venosta. Successivamente visiteremo il suggestivo Mercatino di Natale di Glorenza, con artigianato tradizionale, prodotti locali, vin brûlé e musica in un'ambientazione storica. Prezzo della visita guidata: € 10,00 Rientro previsto: ca. ore 19:00

MARTEDÌ, 30 DICEMBRE

- **08:15: *PILATES CON NADIA**
Punto d'incontro: Sala movimento, Durata: circa 60 minuti.
- **08:30: *GITA CON SLITTINO A VIPITENO AL MONTE CAVALLO SULLA PISTA DA SLITTINO NATURALE PIÙ LUNGA D'ITALIA**

Partiamo insieme per Vipiteno (circa 1 ora), noleggiamo gli slittini in loco e saliamo con la funivia fino alla stazione di monte. I costi per gli slittini, la funivia e i pasti sono a carico dei partecipanti. Insieme scendiamo lungo la pista da slittino naturale lunga 10 km attraverso un bosco idilliaco. La discesa offre un panorama spettacolare sulle montagne circostanti. Pausa pranzo conviviale. Rientro previsto: ca. ore 16:00

MERCOLEDÌ, 31 DICEMBRE

- **08:15: *MEDITAZIONE E YOGA CON MUHAMMAD**
Punto d'incontro: Sala movimento, 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 DI SAN SILVESTRO NELLA SAUNA FINLANDESE CON OLI ESSENZIALI DI PINO CEMBRO, LAVANDA E LIMONE, SEGUITO DA PUNCH VICINO AL BRACIERE**
- **19:00: APERITIVO DI SAN SILVESTRO**
- **DALLE 19:30: CENA DI CAPODANNO**
- **00:30: SPUNTINO DI MEZZANOTTE**
- **FINO ALLE 02:00: MUSICA CON LA BAND "4 SIGNS" AL BAR**



GIOVEDÌ, 01 GENNAIO

- **07:30 - 11:30: COLAZIONE DI CAPODANNO**
- **11:15: TRASMISSIONE DEL CONCERTO DI CAPODANNO DELLA FILARMONICA DI VIENNA AL BAR**

VENERDÌ, 02 GENNAIO

- **08:15: *PILATES CON NADIA**
Punto d'incontro: Sala movimento, Durata: circa 60 minuti.
- **09:00: *PASSEGGIATA INVERNALE A TRE CHIESE A BARBIANO CON SUCCESSIVA DEGUSTAZIONE DI CIOCCOLATO BIOLOGICO "KARUNA" A CHIUSA**

Partiamo la nostra escursione dal centro di Barbiano. Il percorso attraversa prati e boschi, salendo lungo una strada forestale. Dopo circa un'ora, raggiungiamo la nostra meta a 1.130 metri di altitudine. Scendiamo poi attraverso il bosco e lungo una strada asfaltata fino al paese.
Durata totale del cammino: circa 3-3,5 ore
Distanza totale: 6 km Dislivello: 520 metri
Possibilità di ristoro: Briol o pranzo al sacco
Verso le 15: Visiteremo la fabbrica di cioccolato biologico "Karuna" a Chiusa. La visita guidata include una degustazione.
Prezzo: € 16,00 Durata: circa 1,5 ore
Rientro previsto: ca. alle 16:30

SABATO, 03 GENNAIO

- **08:30: *ESCURSIONE INVERNALE AL LAGO DI CAREZZA**

In veste invernale, il Lago di Carezza mostra un fascino tutto suo. La superficie d'acqua, così cristallina e invitante in estate, nei mesi freddi si trasforma in un mondo incantato di ghiaccio e neve, circondato dalle Dolomiti bianche del Catinaccio e del Latemar. Il lungo percorso ad anello parte dal piccolo paese turistico di Carezza, passa sul ponte sospeso, prosegue lungo il lago e poi si addentra nel bosco innevato del Latemar, dove è possibile godere dell'aria pura di montagna e della tranquillità.
Lunghezza: 5,4 km Durata: 1h 30 min
Dislivello in salita: 129 m Dislivello in discesa: 129 m
Punto più alto: 1636 m Punto più basso: 1538 m
Rientro previsto: ca. ore 13:30

- **17:00:** *CREAZIONE DI COLLAGE PER IL NUOVO ANNO
CON MAGDALENA
Punto d'incontro: Sala movimento

DOMENICA, 04 GENNAIO

- **08:15:** *MEDITAZIONE E YOGA CON MUHAMMAD
Punto d'incontro: Sala movimento, 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 RILASSANTE NELLA SAUNA FINLANDESE
CON GLI OLI ESSENZIALI DI LARICE, LAVANDA E LIMONE
- **18:00:** FORESTALE NELLA SAUNA FINLANDESE
CON OLI ESSENZIALI DI PINO MUGO, PINO CEMBRO
E ABETE ROSSO

LUNEDÌ, 05 GENNAIO

- **08:15:** *YOGA CON MAGDALENA
Punto d'incontro: Sala movimento, Durata: circa 60 minuti,
Prezzo: € 15,00