

- **17:00:** \*YOGA CON VERA  
Punto d'incontro: Sala movimento, Durata: circa 60 minuti

## SABATO, 05 APRILE

- **08:15:** \*MORNING FLOW YOGA ATTIVANTE  
Punto d'incontro: Sala movimento, Durata: circa 60 minuti
- **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:** \*YIN YOGA CON MAGDALENA  
Punto d'incontro: Sala movimento, Durata: circa 60 minuti
- **17:00:** GETTATA RILASSANTE CON OLI ESSENZIALI DI SALVIA, LIMONE E LAVANDA
- **18:00:** GETTATA ALLE ERBE CON OLI ESSENZIALI DI TIMO, MAGGIORANA E BASILICO

**\*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 16 € PER PACCHETTO.



THEINER'S  
GARTEN

## PROGRAMMA ATTIVITÀ

31.03. - 06.04.



### GIARDINO DEL GUSTO

COLAZIONE DALLE 07:30 ALLE 10:30

LIGHT LUNCH DALLE 13:00 ALLE 14:35

BUFFET DI TORTE DALLE 15:00 ALLE 17:00

CENA DALLE 18:30 ALLE 20:30

## LUNEDÌ, 31 MARZO

- **08:15:** \*PILATES CON NADIA  
Punto d'incontro: Sala movimento, Durata: circa 60 minuti
- **18:30:** APERITIVO DI BENVENUTO CON LA FAMIGLIA THEINER



## MARTEDÌ, 01 APRILE

- **08:15:** \*SURYA NAMASKAR YOGA  
Meditazione in movimento con il Saluto al Sole con Magdalena  
Punto d'incontro: Sala movimento, Durata: circa 60 minuti
- **17:00:** \*SLOW YOGA ISPIRATO ALL'MBSR CON MAGDALENA  
Punto d'incontro: Sala movimento, Durata: circa 60 minuti

## MERCOLEDÌ, 02 APRILE

- **08:15:** \*MORNING FLOW YOGA ATTIVANTE  
Punto d'incontro: Sala movimento, Durata: circa 60 minuti
- **08:30:** AQUAFITNESS  
Con esercizi mirati in acqua rafforziamo i nostri muscoli  
Durata: ca. 50 Min.
- **10:00:** \*ESCURSIONE AD ANELLO ALLA FIORITURA DEI NARCISI SOPRA POSTAL

Iniziamo la nostra escursione a Postal (288 m). Seguiamo il "Sunseiten Steig" e deviamo sul "Graf Volkmar Steig". Saliamo attraverso il bosco, brevemente e in modo ripido, fino al Wieslerhof (626 m), dove possiamo osservare la piantagione di narcisi in fiore. Ci godiamo il panorama e proseguiamo la salita fino alla locanda Heacher, dove ci rifocilliamo a mezzogiorno. Poi scendiamo di nuovo attraverso il bosco fino al punto di partenza.

Tempo di percorrenza: circa 3 ore      Dislivello: 330 m  
Rientro: circa alle 14:00

- **16:30:** PEELING NEL BAGNO TURCO

- **17:00:** \*VINYASA YOGA DELICATO E RADICANTE  
Punto d'incontro: Sala movimento, Durata: circa 60 minuti
- **17:30:** GETTATA RILASSANTE CON GLI OLI ESSENZIALI DI PINO CEMBRO, LAVANDA E LIMONE

## GIOVEDÌ, 03 APRILE

- **08:15:** \*SURYA NAMASKAR YOGA  
Meditazione in movimento con il Saluto al Sole con Magdalena  
Punto d'incontro: Sala movimento, Durata: circa 60 minuti
- **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
- **14:00:** \*PASSEGGIATA RILASSANTE INTORNO AL LAGO DI MONTICOLO  
Tempo di percorrenza: circa 3,5 ore      Lunghezza: circa 5 km  
Dislivello: circa 200 m      Rientro: circa alle 17:00
- **16:30:** \*SLOW YOGA: DELICATO & ATTENTO  
Punto d'incontro: Sala movimento, Durata: circa 60 minuti

## VENERDÌ, 04 APRILE

- **08:15:** \*YOGA CON VERA  
Punto d'incontro: Sala movimento, Durata: circa 60 minuti
- **09:00:** \*ESCURSIONE PRIMAVERILE AD ANELLO AL CASTELCHIARO E AI DENTI DI TERRAROSSA SUL LAGO DI CALDARO (CON PICNIC)

Raggiungiamo in auto il Lago di Caldaro (215 m) e seguiamo il sentiero escursionistico fino alle rovine del vicino Castelchiaro (390 m s.l.m. – circa 1 ora). Da lì, ci godiamo la splendida vista. Troviamo un posto panoramico dove possiamo gustare tranquillamente il nostro picnic. Proseguiamo poi verso i famosi Denti di Terrarossa. Il sentiero verso i Denti di Terrarossa è caratterizzato da tratti in salita e in discesa, per poi ridiscendere infine fino al Lago di Caldaro.

Tempo di percorrenza: circa 3,5 ore      Lunghezza: circa 10 km  
Dislivello: circa 400 m      Rientro: circa alle 15:00

