

Sabato, 11.05

- 08:15: ***Yoga con Magdalena**
12€/pers. Punto d'incontro: Sala fitness (60 min.)
- 08:30: **Aquafitness**
Attraverso esercizi specifici in acqua rafforziamo i nostri muscoli. Durata: circa 50 min
- 11:00 **Stretch and Relax**
nella sala fitness (50 min.)
- 16:00: **Peeling nella sauna a vapore**
- 17:00: **Gettata rilassante nella sauna finlandese con gli oli essenziali di pino cembro, lavanda e limone**
- 18:00: **Gettata nella sauna finlandese con gli oli essenziali di pino mugo, pino cembro e abete rosso**

Cambiamenti possibili a causa delle condizioni meteorologiche.

***Chiediamo la registrazione entro le 19:00 del giorno prima.
Per una lezione di yoga chiediamo 12€/persona**

Per le escursioni:

Attrezzatura necessaria: Zaino, scarponi da trekking o da montagna, attrezzatura per la pioggia, protezione solare, guanti e cappello, eventualmente bastoncini da trekking. Avvicinatevi all'escursione con la vostra auto o con le nostre E-car.

Cibo e bevande. I partecipanti pagano da soli le corse in funivia.

Siete invitati a ordinare un pranzo al sacco da portare via all'hotel.

Registrazione richiesta

Numero minimo di partecipanti: 4 persone

Biciclette e caschi possono essere noleggiati presso l'hotel a pagamento.



PROGRAMMA ATTIVITÀ

06.05. – 12.05.2024

IL GIARDINO DEL GUSTO

Colazione	dalle ore 7.30 alle ore 10.30
Spuntino a pranzo	dalle ore 13.00 alle ore 14.45
Buffet di dolci	dalle ore 15.00 alle ore 17.00
Cena	dalle ore 18.30 alle ore 20.30

Lunedì, 06.05

- 08:15: ***Yoga con Anna**
12€/pers. Punto d'incontro: Sala fitness (60 min.)
- 09:30: **Visita alla fattoria Bergerhof**
Alle 09:30 ci incontreremo alla reception dell'hotel con Ingo Theiner. Successivamente faremo una passeggiata insieme al Bergerhof, dove il signor Theiner ci mostrerà la fattoria.
Nessuna registrazione richiesta.
- 18:30: **Aperitivo con Famiglia Theiner**

Mercoledì, 08.05

- 03:30: ***Escursione all'alba al Corno Bianco**
Ci incontreremo alle 03:30 presso la reception, prenderemo un caffè insieme e poi partiremo in auto verso il parcheggio Jochgrimm (circa 50 minuti). Da lì cammineremo per circa un'ora fino alla cima Corno Bianco (2.315 m) e godremo della splendida vista del sorgere del sole e del panorama a 360° sulle montagne circostanti. Si prega di vestirsi molto caldi e a strati.



Ritorno previsto: circa alle 08:30.

Distanza: circa 5 km **Dislivello:** 315m

Durata complessiva del percorso: circa 2 ore.

Escursione facile

- 08:15: ***Yoga con Anna**
12€/pers. Punto d'incontro: Sala fitness (60 min.)
- 14:00: ***Strudel di mele con Melissa**
Preparate un tradizionale strudel di mele con la nostra patissière Melissa. Minimo 4 – massimo 8 persone; Iscrizione richiesta.

Giovedì, 09.05

- 08:15: ***Yoga con Magdalena**
12€/pers. Punto d'incontro: Sala fitness (60 min.)
- 08:30: **Aquafitness**

Attraverso esercizi specifici in acqua rafforziamo i nostri muscoli. Durata: circa 50 min

- 11:00: **Stretch and Relax**
nella sala fitness (50 min.)
- 16:00: **Peeling nella sauna a vapore**
- 17:00: **Gettata rilassante nella sauna finlandese con gli oli essenziali di salvia sclarea, basilico e bergamotto**
- 18:00: **Gettata alle erbe nella sauna finlandese con gli oli essenziali di timo, origano e rosmarino**
- dalle 19:30: **Buffet di dolci con Livecooking nel ristorante**

Venerdì, 10.05

- 08:30: **Aquafitness**
Attraverso esercizi specifici in acqua rafforziamo i nostri muscoli. Durata: circa 50 min
- 10:00: ***Escursione dal parcheggio Schermos (1.450m) alla locanda Wieser a Nobls (1.396m)**
Ci dirigiamo in auto fino al parcheggio Schermos sopra Mölten (1.450m). Camminiamo per circa 1,5 ore su un percorso relativamente pianeggiante attraverso l'incantevole altopiano "Salten" fino alla pittoresca locanda di montagna Wieser (1.396m), dove ci delizieremo con la cucina tradizionale a pranzo. Ammiriamo la meravigliosa vista sulle Dolomiti e torniamo al punto di partenza passando per "Gschnoferstall".



Ritorno previsto: circa alle 16:00.

Percorso: circa 10 km

Durata complessiva del percorso: circa 4 ore

Dislivello: ---

Escursione facile.

- 18:30: **Mostra di gioielli bio di Drechsler (Luis Ennemoser)** in sala conferenze
Nessuna registrazione richiesta.