

Nach einer gemeinsamen typisch italienischen Mittagseinkehr noch in der leichten Anhöhe kehren wir zurück zum Ausgangspunkt. Strecke: ca. 3,5km HM: ca. 200m Dauer: ca. 1,5 h Rückkehr: ca. 17- 18:00 Uhr



## Samstag, 26.10

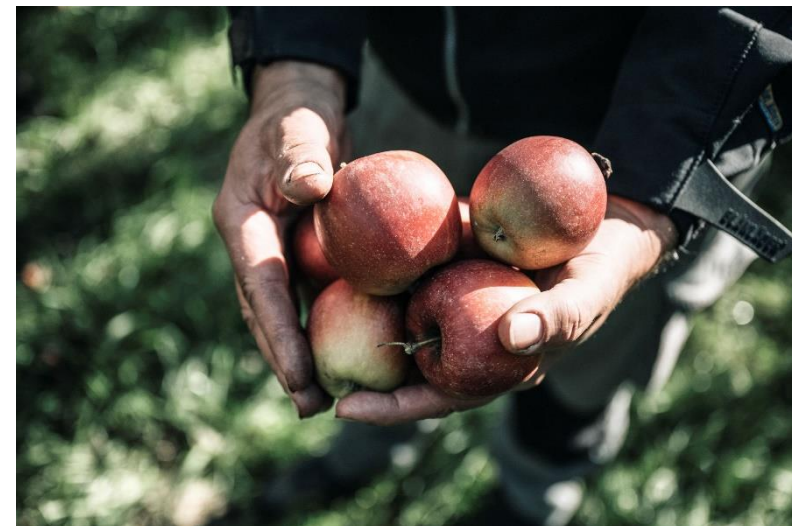
- 08:15 Uhr: \*Yoga mit Magdalena  
Treffpunkt: Bewegungsraum, Dauer: ca. 60 Min.
- 08:30 Uhr: Aquafitness  
Durch gezielte Übungen im Wasser stärken wir unsere Muskeln. Dauer: ca. 50 Min.
- 10:00 Uhr: Traumreise - Meditation  
Treffpunkt: Bewegungsraum, Dauer: ca. 45 Min.
- 11:00 Uhr: Stretch and Relax  
im Bewegungsraum, Dauer: ca. 50 Min.
- 14:30 Uhr: „Progressive Muskelrelaxation“  
im Bewegungsraum, Dauer: ca. 60 Min
- 16:00 Uhr: Peeling in der Dampfsauna
- 17:00 Uhr: Entspannungsaufguss in der finnischen Sauna mit den ätherischen Ölen Zirbelkiefer, Lavendel, Zitrone
- 18:00 Uhr: Waldaufguss in der finnischen Sauna mit den ätherischen Ölen Latschenkiefer, Zirbelkiefer und Fichte
- ab 18:30 Uhr: Gala-Dinner  
Bitte erscheinen Sie vor 20:00 Uhr, um unser 7-Gänge-Menü in vollen Zügen genießen zu können.

\*Wir bitten um Anmeldung bis am Vortag um 19:00 Uhr.  
Für die Teilnahme an unseren Yogakursen verrechnen wir 12€ pro Kurs.

Wetterbedingte Änderungen möglich.

### Für die Wanderungen:

Erforderliche Ausrüstung: Rucksack, Trekking- oder Bergschuhe, Regenschutz, Sonnenschutz, Handschuhe und Mütze, evtl. Wanderstöcke.  
Anfahrt zur Wanderung mit unserem 9-Sitzer Hotelbus.  
Die Seilbahnfahrten begleiten die Teilnehmer selbst.  
Gerne können Sie im Hotel ein Lunchpaket zum Mitnehmen bestellen für 12€ pro Paket.



## Wir feiern 40 Jahre Demeter-Anbau am Bergerhof AKTIVPROGRAMM 21.10. – 27.10.2024

### 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

## Montag, 21.10

- 08:15 Uhr: \*Yoga mit Anna  
Treffpunkt: Bewegungsraum, Dauer: ca. 60 Min.
- ab 17:00 Uhr: Gesprächsrunde mit Familie Theiner im Kaminzimmer

## Dienstag, 22.10

- ab 18:30: Candle Light "Wine & Dine" Menü

## Mittwoch, 23.10

- 09:00 Uhr: \*Herbststrundwanderung in Durnholz im Sarntal  
Wir starten unsere Wanderung in Durnholz im Sarntal. Beim Durnholzersee liegt der Startpunkt unserer einfachen Rundwanderung, die uns zur einsam gelegenen Kofeljoch-Hütte führt. Dort kehren wir gemütlich ein und kommen wieder zurück zum Ausgangspunkt. Leichte Wanderung. Gesamtgehzeit: ca. 3h Gesamtstrecke: 9 km Höhenunterschied: 415m Rückkehr: ca. 15-16 Uhr
- 
- 13:30 Uhr: \*Apfelstrudelbacken mit Melissa in unserer Küche  
Anmeldung erforderlich (min. 4 Erwachsene - max. 8)  
Dauer: ca. 2 Std. Kosten: 10€. Mit festem Schuhwerk.
- 15:00 Uhr: 40 Jahre Demeteranbau am Bergerhof - Feier mit Kastanienbraten
- 16:00 Uhr: Peeling in der Dampfsauna
- 17:00 Uhr: Entspannungsaufguss in der finnischen Sauna mit den ätherischen Ölen Latschenkiefer, Lavendel und Pfefferminz

## Donnerstag, 24.10

- 08:15 Uhr: \*Yoga mit Magdalena  
Treffpunkt: Bewegungsraum, Dauer: ca. 60 Min.
- 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  
im Bewegungsraum, Dauer: ca. 50 Min.

- 13:00 Uhr: \*Besichtigung des Bio Weingutes „Alois Lageder“ in Margreid an der Weinstraße

Was bedeutet gesunde Landwirtschaft für Lageder? Welche Rolle spielt dabei Diversität in der Natur? Und wie können sie als Weingut auf den Klimawandel



reagieren? Diese und weitere Fragen werden bei einem Spaziergang durch die Weinberge thematisiert. Im Rahmen der Führung lernen wir die Geschichte des Weinguts kennen, bekommen einen Einblick in die Biodynamie und den Hoforganismus und besuchen anschließend den Weinkeller. Anschließend gibt es in der Vineria Paradeis eine Verkostung der drei Sortimentslinien. Verkostung von 6 Weinen  
Treffpunkt: 13:00 Uhr an der Rezeption, gemeinsame Fahrt mit Hotelbus  
Dauer: ca. 2,5 Stunden  
Preis: 35,00€ pro Person  
Rückkehr: ca. 18 Uhr

- ab 18:30 Uhr: Törggelaabend im Restaurant mit Dessert-Livecooking

## Freitag, 25.10

- 08:00 Uhr: \*Rundwanderung im Weinbauggebiet Valpolicella oberhalb von Verona

Wir fahren gemeinsam nach Gargagnago am Eingang des Valpolicellatales. Wir starten einen gemütlichen abwechslungsreichen Rundweg von Gargagnago hoch nach San Giorgio und genießen dort den wunderbaren Weitblick hinüber zum Gardasee.

