

Treffpunkt: um 04:00 Uhr an der Rezeption
Gesamtgezeit: ca. 2 - 2,5 Stunden Gesamtwegstrecke: ca. 6 km
Höhenunterschied: 300 Höhenmeter

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

SAMSTAG, 26. APRIL

- **08:15 UHR: *SURYA NAMASKAR YOGA**
Meditation in Bewegung mit dem Sonnengruß 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 DAMPFAUNA**
- **17:00 UHR: ZITRUSAUGUSS MIT DEN ÄTHERISCHEN ÖLEN**
ZITRONE, MANDARINE UND BERGAMOTTE
- **18:00 UHR: WALDAUGUSS MIT DEN ÄTHERISCHEN ÖLEN**
LATSCHENKIEFER, ZIRBELKIEFER UND FICHTE

***WIR BITTEN UM ANMELDUNG BIS AM VORTAG UM 19:00 UHR.**

WETTERBEDINGTE ÄNDERUNGEN MÖGLICH.

FÜR DIE WANDERUNGEN:

ERFORDERLICHE AUSTRÜSTUNG: RUCKSACK, TREKKING- ODER BERGSCHUHE, REGENSCHUTZ, SONNENSCHUTZ, HANDSCHUHE UND MÜTZE, 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 16€ PRO PAKET.



THEINER'S
GARTEN

OSTERPROGRAMM 21.04. - 27.04.



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

OSTERMONTAG, 21. APRIL

- **08:15 UHR: *MIT VINYASA YOGA IN DEN TAG**
Treffpunkt: Bewegungsraum, Dauer: ca. 60 Min, Preis € 15,00.
- **18:30 UHR: *FULL BODY WORK OUT MIT SARAH**
Treffpunkt: Bewegungsraum, Dauer: ca. 60 Min, Preis € 15,00.
- **18:30 UHR: WILLKOMMENSAPERITIF MIT FAMILIE THEINER**



DIENSTAG, 22. APRIL

- **08:15 UHR: *PILATES MIT NADIA**
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 MIT DEN ÄTHERISCHEN ÖLEN MUSKATELLERSALBEI, BASILIKUM UND BERGAMOTTE**
- **18:00 UHR: KRÄUTERAufGUSS MIT DEN ÄTHERISCHEN ÖLEN MAJORAN, LAVENDEL UND BASILIKUM**

MITTWOCH, 23. APRIL

- **08:15 UHR: *SURYA NAMASKAR YOGA**
Meditation in Bewegung mit dem Sonnengruß mit Magdalena
Treffpunkt: Bewegungsraum, Dauer: ca. 60 Min, Preis € 15,00.

- **09:00 UHR: *WANDERUNG NATURNER ALM ZUM VIGLJOCH**

Wir fahren von Rabland mit der Seilbahn hoch in den kleinen Weiler Aschbach. (1.350m) Dort starten wir unsere Wanderung hoch zur Naturner Alm (2.000m - ca 1h30 Min) und weiter zum St. Vigilius Kirchlein am Vigljoch. (1.793m) Abschließend führt uns der Wanderweg hinunter zum Ausgangspunkt. Evtl selber Mittagsproviant mitnehmen.
Gehzeit: ca. 3h 30min Strecke: ca. 12 km
Höhenmeter: 650m Rückkehr ca 15 - 16 Uhr

DONNERSTAG, 24. APRIL

- **08:15 UHR: *SANFTES VINYASA YOGA**
Mit Einflüssen aus MBSR und traumasensitivem Yoga
Treffpunkt: Bewegungsraum, Dauer: ca. 60 Min, Preis € 15,00.
- **08:30 UHR: *WANDERUNG ENTLANG DER WASSERMAUER-PROMENADE IN DIE OSWALDPROMENADE IN BOZEN**
Wir fahren mit dem Auto nach Bozen und wandern entlang der Wassermauerpromenade und anschließend in die Oswaldpromenade.
Gehzeit: ca. 2, 5 h Strecke: ca. 4 km
Höhenunterschied: 113m Rückkehr: ca. 12- 12.30 Uhr
- **15:00 UHR: *BESICHTIGUNG DES BIO WEINGUTES „GRUBERHOF“ IN MARLING**

Bei einem Rundgang durch die Kellerräumlichkeiten erfahren wir viel Wissenswertes über den Weinbau und die Weinbereitung. Wir lernen die Geschichte des Gruberhofes kennen, welcher bereits seit 1995 biologisch geführt wird und genießen anschließend anschließend eine Verkostung der Weine.
Preis/Person: € 17,00 Rückkehr: ca. 18:00 Uhr



FREITAG, 25. APRIL

- **04:00 UHR: *SONNENAUFANGSWANDERUNG ZUR LAWINASPITZ**

Auf der Lavinaspitz ca. 1.650m, begrüßen wir den neuen Tag mit der aufgehenden Sonne über den Dolomiten. Den Aussichtspunkt erreichen wir vom Parkplatz beim Mendelpass den Golfwiesen entlang der Skipiste, vorbei an der Halbweg-Hütte, und von dort in Kürze zur Lavinaspitz. Das Panorama ist großartig: direkt unter unseren Füßen liegt der Kalterer See, das Überetsch, das Etschtal und der Bozner Talkessel; uns gegenüber, im Osten, die Dolomiten mit Schlern, Rosengarten, Latemar. Nach dem Sonnenaufgang wandern wir auf dem Waldweg zurück zum Ausgangspunkt. Leichte Wanderung, etwas Trittsicherheit gefordert Ausrüstung: gutes Schuhwerk, warme Kleidung, evtl. Wechsel T-Shirt, Pullover, Mütze, evtl. Wanderstöcke;

