

pausa pranzo
italiana, in un luogo
leggermente elevato,
torniamo al punto di
partenza. Percorso:
circa 3,5 km
Dislivello: circa 200 m Durata: circa 1,5 ore Ritorno:
circa alle 18:00



Sabato, 26.10

- 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 forestale nella sauna finlandese
con gli oli essenziali di pino mugo, pino cembro e abete rosso
- dalle 18:30: Cena gala
Si prega di arrivare prima delle 20:00 per gustare appieno il nostro menu di 7 portate.

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 il nostro bus dell'hotel da 9 posti.

I partecipanti pagano da soli le corse in funivia e per bevande e cibo. Siete invitati a ordinare un pranzo al sacco da portare via all'hotel di 12€ a confezione.



Festeggiamo 40 anni di coltivazione Demeter al Bergerhof

PROGRAMMA ATTIVITÀ

21.10. – 27.10.2024

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, 21.10

08:15: *Yoga con Anna
12€/pers. Punto d'incontro: Sala fitness (60 min.)
dalle 17:00: Tavola rotonda con la famiglia Theiner

Martedì, 22.10

dalle 18:30: Cena romantica "Wine & Dine" a lume di candela

Mercoledì, 23.10

09:00: *Escursione autunnale a Durnholz
nella Val Sarentino

Iniziamo la nostra escursione a Durnholz, nella Val Sarentino. Il punto di partenza del nostro facile giro ad anello è presso il lago di Durnholz, da dove ci dirigiamo verso il rifugio Kofeljoch, situato in una zona isolata. Lì ci fermiamo per una piacevole pausa, per poi tornare al punto di partenza. Escursione facile. Tempo di cammino totale: circa 3 ore Lunghezza totale: 9 km Dislivello: 415 m Ritorno: circa ore 15-16



13:30: *Strudel di mele con Melissa

Preparate un tradizionale strudel di mele con la nostra patissière. Melissa. Iscrizione richiesta. Con calzature robuste. Costo a persona: 10 € (min. 4 adulti - max. 8)

15:00: Celebrazione dei 40 anni di coltivazione biologica
al Bergerhof + arrosto di castagne

16:00: Peeling nella sauna a vapore

17:00: Gettata rilassante nella sauna finlandese
con gli oli essenziali di pino mugo, lavanda e
menta piperita

Giovedì, 24.10

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.)

13:00: *Visita all'azienda vinicola biologica "Alois
Lageder" di Margreid an der Weinstraße

Cosa significa per Lageder un'agricoltura sana? Quale ruolo gioca la diversità nella natura? E come può la cantina rispondere al cambiamento climatico? Queste e altre domande verranno trattate durante una passeggiata tra i vigneti. Durante la visita conosceremo la storia della cantina, avremo una panoramica della biodinamica e dell'organismo agricolo, e visiteremo successivamente la cantina. A seguire, nella Vineria Paradeis, ci sarà una degustazione delle tre linee di assortimento. Degustazione di 6 vini. Punto di ritrovo: ore 13:00 alla reception, partenza in bus dell'hotel. Durata: circa 2,5 ore. Prezzo: 35,00€ a persona. Rientro: circa alle 18:00.



dalle 18:30: Serata Törggelle con Dessert-Livecooking
nel ristorante

Venerdì, 25.10

08:00: *Escursione circolare nella zona vinicola della
Valpolicella sopra Verona

Partiamo insieme per Gargagnago, all'ingresso della Valpolicella. Da lì iniziamo un tranquillo e variegato percorso ad anello che ci porta da Gargagnago fino a San Giorgio, dove possiamo godere di una splendida vista panoramica sul Lago di Garda. Dopo una tipica

