

Percorreremo un sentiero ad anello.
Si prega di vestirsi molto caldi e a strati.
Dislivello: 300 m Tempo totale di cammino: circa 2 ore
Distanza: 6 km Rientro: circa alle 09:00

- **08:15: *PILATES CON NADIA**

Punto d'incontro: Sala movimento, Durata: circa 60 minuti
Prezzo: € 15,00

SABATO, 26 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
Prezzo: € 15,00

- **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: GETTATA AGLI AGRUMI CON GLI OLI ESSENZIALI DI LIMONE, MANDARINO E BERGAMOTTO**

- **18:00: GETTATA FORESTALE CON OLI ESSENZIALI DI PINO MUGO, PINO CEMBRO E ABETE ROSSO**

***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 DI PASQUA 21.04. - 27.04.



GIARDINO DEL GUSTO

COLAZIONE DALLE 07:30 ALLE 10:30

LIGHT LUNCH DALLE 13:00 ALLE 14:45

BUFFET DI TORTE DALLE 15:00 ALLE 17:00

CENA DALLE 18:30 ALLE 20:30

LUNEDÌ DELL'ANGELO, 21 APRILE

- **08:15: *INIZIARE LA GIORNATA CON VINYASA YOGA**
Punto d'incontro: Sala movimento, Durata: circa 60 minuti
Prezzo: € 15,00
- **18:30: *FULL BODY WORK OUT CON SARAH**
Punto d'incontro: Sala movimento, Durata: circa 60 minuti
Prezzo: € 15,00
- **18:30: APERITIVO DI BENVENUTO CON LA FAMIGLIA THEINER**



MARTEDÌ, 22 APRILE

- **08:15: *PILATES CON NADIA**
Punto d'incontro: Sala movimento, Durata: circa 60 minuti
Prezzo: € 15,00
- **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: GETTATA RILASSANTE CON OLI ESSENZIALI DI SALVIA SCLAREA, BASILICO E BERGAMOTTO**
- **18:00: GETTATA ALLE ERBE AROMATICHE CON OLI ESSENZIALI DI MAGGIORANA, LAVANDA E BASILICO**

MERCOLEDÌ, 23 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
Prezzo: € 15,00

- **09:00: *ESCURSIONE DA MALGA DI NATURNO A MONTE SAN VIGILIO**

Da Rablà saliamo in funivia fino al piccolo borgo di Rio Lagundo (1.350 m). Da lì parte la nostra escursione verso la Malga di Naturno (2.000 m – ca. 1h30 min) e poi prosegue fino alla chiesetta di San Vigilio al Monte San Vigilio (1.793 m). Infine, il sentiero ci riporta al punto di partenza. Consigliamo di portare con sé un pranzo al sacco.

Dislivello: 650 m

Lunghezza: ca. 12 km

Durata: ca. 3h30

Rientro previsto: tra le 15:00 e le 16:00

GIOVEDÌ, 24 APRILE

- **08:15: *VINYASA YOGA DELICATO**
Con influenze dell'MBSR e dello yoga sensibile al trauma
Punto d'incontro: Sala movimento, Durata: circa 60 minuti
Prezzo: € 15,00
- **08:30: *ESCURSIONE LUNGO LA PASSEGGIATA LUNGO TALVERA FINO ALLA PASSEGGIATA SANT'OSVALDO A BOLZANO**

In auto raggiungiamo Bolzano e camminiamo lungo la Passeggiata Lungo Talvera, proseguendo poi sulla Passeggiata Sant'Oswaldo.

Durata della camminata: ca. 2,5 ore

Lunghezza: ca. 4 km

Dislivello: 113 m

Rientro previsto: tra le 12:00 e le 12:30

- **15:00: *VISITA ALLA CANTINA BIOLOGICA "GRUBERHOF" A MARLENGO**

Durante una visita guidata nelle cantine, scopriremo molte informazioni interessanti sulla viticoltura e sulla vinificazione. Conosceremo la storia del Gruberhof, che dal 1995 è gestito secondo i principi biologici, e a seguire ci godremo una degustazione dei vini.

Prezzo/persona: 17€

Rientro: circa alle 18:00



VENERDÌ, 25 APRILE

- **04:00: *ESCURSIONE ALL'ALBA SULLA LAVINASPITZ**

Ci incontriamo alle 4 presso la reception, beviamo un caffè insieme e poi partiamo con il bus dell'hotel verso il parcheggio Golfwiesen al Passo della Mendola (1.350 m). Da lì cammineremo lungo la pista da sci fino al Rifugio Halbweg e proseguiremo verso la panoramica cima del Lawinaspitz. Godremo della splendida vista dell'alba sulle montagne circostanti.

