

move & explore

Monday	08:30 – 09:15	10:15 – ca 12:45	16:00 - 16:45
01.08	Meditation & Chakren Reinigung Meditazione & purificazione dei Chakra Meditation & Chakra cleansing	Natur-und Kulturexursion* Escursione cultur-naturalistica* Nature & culture walking*	Die Fünf Tibeter® I Cinque Tibetani® The Five Tibetans®
Tuesday	08:30 – 09:15	10:15 – ca 12:45	15:00 – 16:00
02.08	Aquafitness im Schwimmbad Acquagym in piscina Aquagym in the pool	Wanderung zu den Kraftplätzen* Camminata sui punti energetici* Walk through the energetic places*	Vigilius hotel tour (Tour in Italian language) <i>Incontro alla reception</i>
Wednesday	08:30 – 09:15	10:15 – ca 12:45	17:00 – 18:30
03.08	Meditation & Chakren Reinigung Meditazione & purificazione dei Chakra Meditation & Chakra cleansing	Waldbaden mit Werner* Bagno nella foresta con Werner* (Euro 30,00 p.P., mit Voranmeldung)	Boccia & Wine* <i>Meeting Point: Reception</i>
Thursday	09:00 – 09:45	10:15 – ca 12:30	16:15 – 16:45
04.08	Übungen für Rückengesundheit Esercizi per la salute della schiena Back health exercises	Kräuterspaziergang mit Werner* Passeggiata delle erbe con Werner*	Dehnen & Mobilisieren Stirare & Mobilizzare Stretch & Mobilize
Friday	08:30 – 09:15	10:15 – ca 12:30	16:00 – 16:45
05.08	Aquafitness im Schwimmbad Acquagym in piscina Aquagym in the pool	Charakter der Bäume* Carattere degli alberi*	Tai Chi / Qi Gong
Saturday	08:30 – 09:15	10:45 – 12:15	16:00 – 16:45
06.08	Meditation & Chakren Reinigung Meditazione & purificazione dei Chakra Meditation & Chakra cleansing	Bogenschießen* Tiro con l'arco* Archery*	Die Fünf Tibeter® I Cinque Tibetani® The Five Tibetans®
Sunday	08:30 – 09:15	15:00 – 15:45	16:15 – 17:00
07.08	Aquafitness im Schwimmbad Acquagym in piscina Aquagym in the pool	Übungen für Rückengesundheit Esercizi per la salute della schiena Back health exercises	Dance & move

Treffpunkt für Indoor Aktivitäten: duy Raum | * Treffpunkt am Empfang - Voranmeldung innerhalb 17.00 Uhr des Vortages an der Rezeption erforderlich. **Änderungen vorbehalten**
 Punto d'incontro indoor: sala duy | * Punto d'incontro al ricevimento - Previa prenotazione al ricevimento entro le ore 17.00 del giorno precedente. **Soggetto a variazioni**
 Meeting point for indoor activities: duy room | * Meeting point at the reception - Registration at the front desk necessary until 05.00 pm the previous day. **Subject to change**