

Monday 20.11.	08:30 – 09:30 Übung nach Liebscher & Bracht Esercizi Liebscher & Bracht Body Exercise Liebscher & Bracht <i>with Werner</i>	10:15 – ca 13:15 Natur-Kulturexkursion* Escursione naturalistica e culturale* <i>with Werner</i>	14:00 - 15:00 Die Fünf Tibeter® I Cinque Tibetani® The Five Tibetans® <i>with Naomi (reservation requested)</i>
Tuesday 21.11.	08:30 – 09:30 Meditation & Chakren Reinigung Meditazione & purificazione dei Chakra Meditation & Chakra cleansing <i>with Werner</i>	10:15 – ca 13:30 Meditatives Wandern* Mindfulness in Natura* <i>with Werner</i>	17:00 – ca. 18:30 Weinverkostung mit Sommelière Svetlana* Degustazione vini con Sommelière Svetlana* Winetasting with Sommelière Svetlana* (Euro 60,00 p.p., reservation requested)
Wednesday 22.11.	08:30 – 09:30 Übung nach Liebscher & Bracht Esercizi Liebscher & Bracht Body Exercise Liebscher & Bracht <i>with Werner</i>	10:15 – ca 13:30 Waldbaden im Herbstwald* Bagno nella foresta autunnale* <i>with Werner</i> (Euro 35,00 p.p., reservation requested)	16:30 – 17:30 Vital Flow Yoga <i>with Sophia</i>
Thursday 23.11.	08:30 – 09:30 Meditation & Chakren Reinigung Meditazione & purificazione dei Chakra Meditation & Chakra cleansing <i>with Werner</i>	10:15 – ca 13:30 Achtsamkeitstraining in der Natur* Training di mindfulness in natura* <i>with Werner</i>	14:00 – 14:45 Pilates <i>with Claudia</i>
Friday 24.11.	10:15 – ca 13:15 Elementewanderung Avventura tra gli Elementi <i>with Werner</i>	14:00 – 15:00 Meditation (in German only) <i>with David</i>	18:00 Sauna Aufguss Gettata in sauna Sauna infusion <i>with David</i>
Saturday 25.11.	10:30 – ca 11:30 Architekturführung mit Eva*	14:00 – 14:45 Pilates <i>with Claudia</i>	18:00 Sauna Aufguss Gettata in sauna Sauna infusion <i>with David</i>
Sunday 26.11.			16:30 – 17:30 Yoga & Meditation <i>with Sophia</i>

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