

move & explore

Monday	08.30 - 09.15	10.00 – ca.11.30	12.00 – 13.30	
09.09.	Die Fünf Tibeter® (Panoramaterrasse) I Cinque Tibetani® (terraz.panoramico) The Five Tibetans® (panorama terrace)	Bogenschiessen Tiro con l'arco Archery	"Go Wild and Free" *	
Tuesday	08.30 - 09.15			
10.09.	Tai-Chi / Qi Gong			
Wednesday				
11.09.	Ruhetag	Giorno di riposo	Day off	
Thursday	08.30 – 09.15	10.00 – ca. 14.00		
12.09.	Frischekick am Morgen Ginnastica per iniziare bene Freshness boost in the morning	Wanderung von unten nach oben* Camminata in su* Hikingtour from botton to top*		
Friday		14.00 – ca. 15.30	16.00 – 16.45	17.00 – 17.45
13.09.		Bogenschiessen Tiro con l'arco Archery	Core Workout with Theraball	Achtsamkeitstraining * Formazione mindfulness * Mindfulness meditation *
Saturday	08.30 – 09.15	10.00 – ca. 11.30	12.15 – 13.00	
14.09.	Die Fünf Tibeter® (Panoramaterrasse) I Cinque Tibetani® (terraz.panoramico) The Five Tibetans® (panorama terrace)	Wanderung Glaubensweg * Camminata s.sentiero della fede * Walking on path of faith *	HIIT-High-Intensity-Interval Training	
Sunday	08.30 – 09.15	10.00 – ca. 11.30	13.00 – 13.45	
15.09.	Faszien lockern am Morgen Allungamento fasciale al mattino Fascia Stretches in the morning	Bogenschiessen Tiro con l'arco Archery	Stabilisation Stabilizzazione Stabilisation	

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: ricevimento - Previa prenotazione alla reception entro le ore 17.00 del giorno prima. **Diritti per cambiamenti riservati**
 Meeting place for indoor activities: the duy room | * Meet at the reception desk - Notification necessary one day in advance by 05.00 pm at the reception desk. **Subject to change**