

# move & explore

Monday	08.30 – 09.15	10.00 – 10.45	15.45 – 16.30
19.10.	Die Fünf Tibeter® I Cinque Tibetani® The Five Tibetans®	Yoga (inspiriert von Budokon Yoga, ispirato da Budokon Yoga, inspired by Budokon Yoga)	Faszien dehnen Allungamento fasciale Fascia Stretches
Tuesday			
20.10.	Ruhetag	Giorno di riposo	Day off
Wednesday			14.30 – 15.15
21.10.			15.45 – 16.30
		Functional Training	De-Stress your Day
Thursday	08.30 – 09.15	10.00 – 10.45	15.45 – 16.30
22.10.	Starte den Tag mit Yoga Inizia la giornata con Yoga Start the Day with Yoga	Meditation Meditazione Meditation	Achtsamkeitslehre Formazione mindfulness Mindfulness meditation
Friday	08.30 – 09.15	10.00 – 11.00	15.45 – 16.30
23.10.	Frischekick am Morgen Ginnastica per iniziare bene la mattina Freshness boost in the morning	Bogenschiessen* Tiro con l'arco* Archery*	Die Fünf Tibeter® I Cinque Tibetani® The Five Tibetans®
Saturday	08.30 – 09.15	10.00 – ca. 12.30	16.00 – 17.00
24.10.	Die Fünf Tibeter® I Cinque Tibetani® The Five Tibetans®	Idyllische Wanderung am Vigiljoch* Camminata idillica sul S. Vigilio* Idyllic Walking at the Vigiljoch*	Bogenschiessen* Tiro con l'arco* Archery*
Sunday	08.30 – 09.15	10.00 – ca. 12.30	
25.10.	Frischekick am Morgen Ginnastica per iniziare bene la mattina Freshness boost in the morning	Sagen-Wanderung* A passo di leggende Hike of Legends*	

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 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**