

move & explore

Monday	08.30 – 09.15	10.00 – 11.00	
14.09.	Die Fünf Tibeter® I Cinque Tibetani® The Five Tibetans®	Bogenschiessen* Tiro con l'arco* Archery*	
Tuesday			
15.09.	Ruhetag	Giorno di riposo	Day off
Wednesday	08.30 – 09.15	10.00 – 10.45	17.15 – 18.00
16.09.	Frischekick am Morgen Ginnastica per iniziare bene la mattina Freshness boost in the morning	Faszien dehnen Allungamento fasciale Fascia Stretches	Achtsamkeitslehre Formazione mindfulness Mindfulness meditation
Thursday	08.30 – 09.15		16.15 – 17.00 17.15 – 18.00
17.09.	Starte den Tag mit Yoga Inizia la giornata con Yoga Start the Day with Yoga		Functional Training Die Fünf Tibeter® I Cinque Tibetani® The Five Tibetans®
Friday	08.30 – 09.15	10.00 – 10.45	16.00 – 17.00
18.09.	Die Fünf Tibeter® I Cinque Tibetani® The Five Tibetans®	Fit Flow Yogastyle (dynamisches Yoga, Yoga dinamico, dynamic Yoga)	Bogenschiessen* Tiro con l'arco* Archery*
Saturday	08.30 – 09.15	10.00 – ca. 12.30	17.15 – 18.00
19.09.	Frischekick am Morgen Ginnastica per iniziare bene la mattina Freshness boost in the morning	Idyllische Wanderung am Vigiljoch* Camminata idillica sul S. Vigilio* Idyllic Walking at the Vigiljoch*	De-Stress your Day
Sunday	08.30 – 09.15	10.00 – 11.00	17.15 – 18.00
20.09.	Starte den Tag mit Yoga Inizia la giornata con Yoga Start the Day with Yoga	Bogenschiessen* Tiro con l'arco* Archery*	Die Fünf Tibeter® I Cinque Tibetani® The Five Tibetans®

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**