

Monday	08:30 – 09:15	10:15 – ca 13:15	13:45 – 14:30
18.09.	Übung nach Liebscher & Bracht Esercizi Liebscher & Bracht Body Exercise Liebscher & Bracht	Natur-und Kulturexkursion* Escursione cultur-naturalistica* Nature & culture walking*	Pilates
Tuesday	08:30 – 09:30	10:15 – ca 13:30	17:00 – ca 18:30
19.09.	Meditation & Chakren Reinigung Meditazione & purificazione dei Chakra Meditation & Chakra cleansing	Wanderung zu den Kraftplätzen* Camminata sui punti energetici* Walk to the energetic places*	Weinverkostung mit Sommelière (Euro 60,00 p.P., mit Voranmeldung bis Montag 17 Uhr)*
Wednesday	08:30 – 09:15	10:15 – ca 14:00	16:30 – 17:30
20.09.	Übungen zur Rückengesundheit Esercizi per la salute della schiena Back health exercises	Waldbaden mit Werner* Bagno nella foresta con Werner* (Euro 35,00 p.P., mit Voranmeldung)	Vital Flow Yoga
Thursday	08:30 – 09:30	10:15 – ca 13:15	18:15
21.09.	Meditation & Chakren Reinigung Meditazione & purificazione dei Chakra Meditation & Chakra cleansing	Charakter der Bäume* Carattere degli alberi*	Aufguss in der finnischen Sauna
Friday	10:15 – ca. 13:30	16:30 - 17:30	15:00 – 16:00
22.09.	Kräuterspatziergang mit Werner* Passeggiata delle erbe con Werner*	Slow Down Yoga	Meditation (in German language)
Saturday	8:30 – 09:30	14:45 – 15:30	
23.09.	Atemübungen im Wald mit Werner* Esercizi di respirazione nella foresta* Breathing exercises in the woods*	Pilates	
Sunday		16:30 – 17:30	17:00 – 18:00
24.09.		Herbst Yoga Yoga autunnale Autumn yoga	vigilius Architekturführung (tour in German language) Treffpunkt: Rezeption

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