

# move & explore

Thursday	08.30 – 09.15		16.00 – 16.45	17.00 – 17.45
13.05.	Tai Chi /Qi Gong		Ganzkörper-Faszienrollen Rilassamento fasciale con rullo Rolling exercises for fascial release	Abendroutine – besser schlafen Routine serale - dormire meglio Evening routine - sleep better
Friday	08.30 – 09.15	16.00 – 16.45	17.00 – 17.45	18.00 – 19.00
14.05.	Meridiandehnung Stretching dei Meridiani Meridian Stretching	Dehnen & Mobilisieren Stirare e mobilizzare Stretch & Mobilise	Die Fünf Tibeter® I Cinque Tibetani® The Five Tibetans®	Architekturführung durch das vigilius mit anschließendem Aperitif (tour in German language)
Saturday		11.00 – 11.45	17.00 – 17.45	18.00 – 18.45
15.05.		Meditation mit Räucherung Meditazione con incensi Meditation with incense	Faszienrollen Rücken Rilassamento fasciale per la schiena Foamrolling exercises for the back	Schmerzfrei-Übungen Rücken Esercizi pain-free per la schiena Pain-free exercises for the back
Sunday	08.30 – 09.15		16.00 – 16.45	17.00 – 17.45
16.05.	Tai Chi /Qi Gong		Die Fünf Tibeter® I Cinque Tibetani® The Five Tibetans®	Abendroutine – besser schlafen Routine serale - dormire meglio Evening routine - sleep better

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 desk - Registration at the front desk necessary until 05.00 pm the previous day. **Subject to change**