

move & explore

Monday		10:00 – ca 13:00	16:00 – 16:45
02.05.		Natur-und Kulturexcursion* Escursione cultur-naturalistica* Nature & Culture walking*	Tai Chi / Qi Gong <i>Meeting Point: Spa reception</i>
Tuesday	09:15 – 09:45		14:00 – 16:30
03.05.	Wake Up Dehnen & Mobilisieren Wake Up Stirare e mobilizzare Wake Up Stretch & Mobilize <i>Meeting Point:Spa reception</i>		Charakter der Bäume* Carattere degli alberi*
			Die Fünf Tibeter® I Cinque Tibetani® The Five Tibetans®
Wednesday	08:30 – 09:15	10:00 – ca 13:00	18:00 – 19:00
04.05.	Meditation mit Chakren Reinigung Meditazione con purificazione dei chakra Meditation with Chakra cleansing	Kräuterwanderung mit Werner* Escursione delle erbe con Werner*	vigilius Architekturführung (tour in German language) <i>Treffpunkt: Rezeption</i>
Thursday	09:00 – 09:30	10:00 – ca 13:00	16:00 – 16:45
05.05.	Übungen für Rückengesundheit Esercizi per la salute della schiena Back health exercises	Waldbaden mit Werner* Bagno nella foresta con Werner* <i>Euro 30,00</i>	Übung nach Liebscher & Bracht Esercizi Liebscher & Bracht Body Exercise Liebscher & Bracht
Friday		10:00 – ca 13:00	16:00 – 16:45
06.05.		Natur-und Kulturexcursion* Escursione cultur-naturalistica* Nature & Culture walking*	Meridiandehnung Stretching dei meridiani Meridian Stretching
Saturday		10:00 – ca 12:00	15:00 – 15:45
07.05.		Nordic Walking*	Tai Chi / Qi Gong
			Die Fünf Tibeter® I Cinque Tibetani® The Five Tibetans®
Sunday	09:00 – 09:45		16:00 – 16:45
08.05.	Dance & move		Übung nach Liebscher & Bracht Esercizi Liebscher & Bracht Body Exercise Liebscher & Bracht

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**