

move & explore

| | | | | |
|-----------|---|---|---|--|
| Monday | 10:00 – ca 13:00 | | 15:30 – 16:15 | |
| 09.05. | Natur-und Kulturexcursion* Escursione cultur-naturalistica* Nature & Culture walking* | | Tai Chi / Qi Gong | |
| Tuesday | 09:00 – 09:45 | | 16:00 – 16:45 | |
| 10.05. | Meditation & Chakren Reinigung Meditazione & purificazione dei chakra Meditation & Chakra cleansing | | Übung nach Liebscher & Bracht Esercizi Liebscher & Bracht Body Exercise Liebscher & Bracht | |
| Wednesday | 10:00 – ca 13:00 | | 16:00 – 16:45 | |
| 11.05. | Sinneswanderung am Glaubensweg* Camminata sul Sentiero della fede* Walking on the Way of Faith* | | Die Fünf Tibeter® I Cinque Tibetani® The Five Tibetans® | |
| Thursday | | 10:00 – ca 13:00 | 16:00 – 16:45 | |
| 12.05. | | Charakter der Bäume* Carattere degli alberi* | Meridiandehnung Stretching dei meridiani Meridian Stretching | |
| Friday | 09:00 – 09:30 | 10:00 – ca 13:00 | 16:00 – 16:45 | 17:00 – 18:30 |
| 13.05. | Übungen für Rückengesundheit Esercizi per la salute della schiena Back health exercises | Natur-und Kulturexcursion* Escursione cultur-naturalistica* Nature & Culture walking* | Meditation & Chakren Reinigung Meditazione & purificazione dei chakra Meditation & Chakra cleansing | Weinverkostung (€ 50,00 p.P., mit Voranmeldung, Treffpunkt: Stube ida) |
| Saturday | 09:15 – 09:45 | 10:00 – 10:45 | 16:00 – 16:45 | |
| 14.05. | "Wake Up" Dehnen & Mobilisieren "Wake Up" Stirare e mobilizzare "Wake Up" Stretch & Mobilize | Tai Chi / Qi Gong | Die Fünf Tibeter® I Cinque Tibetani® The Five Tibetans® | |
| Sunday | 09:00 – 09:45 | | 16:00 – 16:45 | |
| 15.05. | 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**