

# move & explore

Monday	08:30 – 09:15	10:15– 11:15		16:00 – 16:45
11.10.	Die Fünf Tibeter® I Cinque Tibetani® The Five Tibetans®	Pilates		Freie Schulter/Nacken Spalle/nuca liberi Free shoulders/neck
Tuesday	08:30 – 09:15	10:00 – 10:45	14:00 – 16:00	
12.10.	Gong-Meditation & Atemübungen Gong meditazione & respirazione Gong meditation & breathing	Yoga: Handgelenke/Arme/Schultern Yoga: polsi/braccia/spalle Yoga: wrists/arms/shoulders	Charakter der Bäume Carattere degli alberi	
Wednesday	08:30 – 09:15	10:00 – 13:00	15:00 – 15:45	18:00 – 19:00
13.10.	Tai Chi /Qi Gong	Waldbaden mit Werner* Bagno nella foresta* Euro 30,00	Meditation mit Räucherung Meditazione con incensi Meditation with incense	Architekturführung durch das vigilius mit Aperitif (tour in German language)
Thursday	09:00 – 09:30	10:30 – 11:15		16:30 – 17:15
14.10.	'Wake Up' Dehnen & Mobilisieren 'Wake Up' Stirare e mobilizzare 'Wake Up' Stretch & Mobilise	Core Stabilität Core stabilità Core stability		Die Fünf Tibeter® I Cinque Tibetani® The Five Tibetans®
Friday	08:30 – 09:15	10:00 – 11:00	11:15 – 12:30	
15.10.	Aktivierende Atem-Technik Tecnica di respirazione Activating Breathing technique	Faszien-Stretch Füße/Beine Lavorare le fascie:piedi/gambe Fascia stretches: feet/legs	Stretch & Relax (XXL-Yin Yoga)	
Saturday	09:00 – 09:45	10:00 – 13:00		16:15 – 17:00
16.10.	Yoga: Sonnengruß Yoga: Saluto al sole Yoga: Sun salutation	Kräuterwanderung mit Werner* Escursione alle erbe con Werner*		Meridiandehnung Stretching dei meridiani Meridian Stretching
Sunday	09:00 – 10:00	10:30 – 11:15	11:30 – 12:30	
17.10.	Outdoor-Workout * im Wald/ nella foresta/ in the forest*	Yoga Flow	Rücken-Frei Schiena libera Free your Back	

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**