

# move & explore

Monday	09:00 – 09:45		16:00 – 16:45
15.11.	Meditation mit Räucherung Meditazione con incensi Meditation with incense		Freie Schulter / Nacken Spalle / nuca liberi Free shoulders / neck
Tuesday	09:00 – 09:45	15:00 – 15:45	16:30 – 17:30
16.11.	Meditation mit Chakren Reinigung Meditazione con purificazione dei chakra Meditation with Chakra cleaning	Körper frei Corpo libero Free your body	Architekturführung durch das vigilius (tour in German language)
Wednesday	10:00 – 13:00		
17.11.	Waldbaden mit Werner* Bagno nella foresta* Euro 30,00		
Thursday	09:15 – 09:45		16:00 – 16:45
18.11.	'Wake Up' Dehnen & Mobilisieren 'Wake Up' Stirare e mobilizzare 'Wake Up' Stretch & Mobilise		Meridiandehnung Stretching dei meridiani Meridian Stretching
Friday	08:30 – 09:15		17:00 – 17:45
19.11.	Tai Chi / Qi Gong		Die Fünf Tibeter® I Cinque Tibetani® The Five Tibetans®
Saturday	10:00 – 13:00	16:00 – 16:45	17:00 – 17:45
20.11.	Kräuterwanderung mit Werner* Escursione alle erbe con Werner*	Faszienrollen nach LNB Allungamento fasciale LNB Fascia Stretches LNB	Engpassdehnung nach LNB Allungamenti terapeutici LNB Special stretch LNB
Sunday	09:00 – 09:45	10:30 – 11:15	
21.11.	Meditation mit Chakren Reinigung Meditazione con purificazione dei chakra Meditation with Chakra cleaning	Freie Schulter / Nacken Spalle / nuca liberi Free shoulders / neck	

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**