

# move & explore

Monday		10:00 – 12:00	16:00 – 16:45
17.01.		Charakter der Bäume* Carattere degli alberi*	Körper frei Corpo libero Free your body
Tuesday	09:00 – 09:45		16:00 – 16:45
18.01.	'Wake Up' Dehnen & Mobilisieren 'Wake Up' Stirare e mobilizzare 'Wake Up' Stretch & Mobilise		Die Fünf Tibeter® I Cinque Tibetani® The Five Tibetans®
Wednesday	10:00 – ca. 11:30	15:00 – 15:45	16:30 – 17:30
19.01.	Walking am Quellenweg* Walking sul sentiero di sorgenti* Walking on the Quellenweg*	Freie Schulter / Nacken Spalle / nuca liberi Free shoulders / neck	Architekturführung durch das vigilius (tour in German language) Treffpunkt: Rezeption
Thursday	09:00 – 9:45	15:00 – 15:45	
20.01.	Meridiandehnung Stretching dei meridiani Meridian Stretching	Meditation mit Räucherung Meditazione con incensi Meditation with incense	
Friday	09:00 – 9:45		17:00 – 17:45
21.01.	Tai Chi / Qi Gong		Die Fünf Tibeter® I Cinque Tibetani® The Five Tibetans®
Saturday	09:00 – 09:30		16:00 – 16:45
22.01.	'Wake Up' Dehnen & Mobilisieren 'Wake Up' Stirare e mobilizzare 'Wake Up' Stretch & Mobilise		Körper frei Corpo libero Free your body
Sunday	09:00 – 9:45	15:00 – 15:45	
23.01.	Meditation mit Chakren Reinigung Meditazione con purificazione dei chakra Meditation with Chakra cleansing	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**