

# move & explore

Monday	09:00 – 9:45	10:15– 11:15		17:00– 17:30
18.10.	Gong-Meditation & Atemübungen Gong meditazione & respirazione Gong meditation & breathing	Yoga: Handgelenke/Arme/Schultern Yoga: polsi/braccia/spalle Yoga: wrists/arms/shoulders		Theraball Relax + Core
Tuesday	08:30 – 09:15	10:00 – 10:45	13:30 – 15:30	
19.10.	Die Fünf Tibeter® I Cinque Tibetani® The Five Tibetans®	Meridiandehnung Stretching dei meridiani Meridian Stretching	Charakter der Bäume* Carattere degli alberi*	
Wednesday	10:00 – 13:00	11:15 – 12:00	16:00 – 16:45	18:00 – 19:00
20.10.	Waldbaden mit Werner* Bagno nella foresta* Euro 30,00	Tai Chi /Qi Gong	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 – 11:30		16:00 – 16:45
21.10.	'Wake Up' Dehnen & Mobilisieren 'Wake Up' Stirare e mobilizzare 'Wake Up' Stretch & Mobilise	Faszien-Stretch Füße/Beine Lavorare le fascie:piedi/gambe Fascia stretches: feet/legs		Die Fünf Tibeter® I Cinque Tibetani® The Five Tibetans®
Friday	08:30 – 09:15	10:00 – 10:45	11:15 – 12:30	
22.10.	Aktivierende Atem-Technik Tecnica di respirazione Activating Breathing technique	Pilates	Stretch & Relax (XXL-Yin Yoga)	
Saturday	09:15 – 10:00	11:00 – 11:45		16:00 – 16:45
23.10.	Tai Chi /Qi Gong	Meditation mit Räucherung Meditazione con incensi Meditation with incense		Meridiandehnung Stretching dei meridiani Meridian Stretching
Sunday	08:30 – 09:15	10:15 – 11:00	11:30 – 12:30	
24.10.	Gong-Meditation & Atemübungen Gong meditazione & respirazione Gong meditation & breathing	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**