

move & explore

Monday	08:30 – 09:30		11:30 – 12:00	13:00 – 16:00	
19.07.	Outdoor-Workout * im Wald/ nella foresta/ in the forest*		Dehnen & Mobilisieren Stirare e mobilizzare Stretch & Mobilise	Achtsamkeitswanderung * Camminata per stimolare i sensi* Mindful walk *	
Tuesday	08:30 – 09:10	09:30 – 10:15	11:00 – 12:00	14:00 – 16:00	
20.07.	Gong-Meditation & Atemübungen Gong meditazione & respirazione Gong meditation & breathing	Die Fünf Tibeter® I Cinque Tibetani® The Five Tibetans®	Core Stabilität Core stabilità Core stability	Gartenlehrstunde* Lezione di giardinaggio*	
Wednesday	08:30 – 09:15	10:00 – 13:00		16:00 – 16:45	18:00 – 19:00
21.07.	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	08:30 – 09:15	10:00 – 13:00			16:45 – 17:30
22.07.	Aktivierende Atem-Technik Tecnica di respirazione Activating Breathing technique	E-MTB Tour ums Vigiljoch * E-MTB attorno il Vigiljoch * E-MTB around the Vigiljoch * Euro 35,00			Pilates
Friday	04:00 – 08:00	09:30 – 10:30	11:00 – 12:15	13:45 – ca.17:00	16:00 – 16:45
23.07.	Sonnenaufgangswanderung + Atem/Bewegung * Escursione all'alba + respirazione * Sunrise Hike +breathe/movement *	Faszien-Stretch Füße/Beine Lavorare le fascie: piedi/gambe Fascia stretches: feet/legs	Stretch & Relax (XXL-Yin Yoga)	Besuch des Weingut Kränzelhof* Visita della cantina Kränzelhof* Euro 15,00	Tai Chi /Qi Gong
Saturday	08:30 – 09:15	10:00 – 13:00		15:00 – 15:45	
24.07.	Tai Chi /Qi Gong	Kräuterwanderung mit Werner* Escursione alle erbe con Werner*		Meridiandehnung Stretching dei meridiani Meridian Stretching	
Sunday	09:00 – 09:45	10:00 – 10:45	11:00 – 12:00		17:00 – 17:45
25.07.	Gong-Meditation & Atemübungen Gong meditazione & respirazione Gong meditation & breathing	Yoga Flow	Rücken-Frei Schiena libera Free your Back		Die Fünf Tibeter® I Cinque Tibetani® The Five Tibetans®

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 desk - Registration at the front desk necessary until 05.00 pm the previous day. **Subject to change**

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 desk - Registration at the front desk necessary until 05.00 pm the previous day. **Subject to change**