

move & explore

Monday	09:00 – 09:30		15:45 – 16:30
20.06	“wake up“ Gymnastik		Dance & Move
Tuesday	09:00 – 09:45	10:00 – ca 13:00	14:15 – ca 17:30
21.06	Aquafitness im Schwimmbad Acquagym in piscina Aquagym in the pool	Charakter der Bäume* Carattere degli alberi*	Besichtigung Zollweghof & Weinverkostung Visita Zollweghof con degustazione vini € 50,00 Voranmeldung/ previa prenotazione, Treffpunkt/ Punto d'incontro: Reception
Wednesday	08:30 – 09:15	10:15 – ca 13:15	17:00 – 18:30
22.06	Übung nach Liebscher & Bracht Esercizi Liebscher & Bracht Body Exercise Liebscher & Bracht	Kräuterspaziergang mit Werner* Passeggiata alle erbe con Werner*	Boccia & Wine* Meeting Point: reception
Thursday	10:00 – ca 13:00	14:00-16:00	18:00 – 19:00
23.06	Waldbaden mit Werner* Bagno nella foresta con Werner* (Euro 30,00 p.P., mit Voranmeldung)	Meditation im Wald Meditazione nel Bosco Meditation in the Forrest	vigilius hotel tour (tour in Italian language) Meeting point: reception
Friday	09:00 – 09:45	16:00 – 16:45	17:00 – 18:30
24.06	Aquafitness im Schwimmbad Acquagym in piscina Aquagym in the pool	Übungen für Rückengesundheit Esercizi per la schiena Back health exercises Meeting point: spa reception	Weinverkostung (in German language only)* € 50,00 p.P., mit Voranmeldung Meeting point: Stube ida
Saturday	08:30 – 09:15	10:15 – ca 12:45	16:00 – 16:45
25.06	Meditation & Chakren Reinigung Meditazione & purificazione dei chakra Meditation & Chakra cleansing Meeting point: spa reception	Natur-und Kulturexkursion* Escursione cultur-naturalistica* Nature & Culture walking*	Die 5 Tibeter I Cinque Tibetani The five Tibetans Meeting point: spa reception
Sunday	09:00 – 09:45		15:45 – 16:30
26.06	Aquafitness im Schwimmbad Acquagym in piscina Aquagym in the pool		Tai Chi / Qi Gong Meeting point: spa reception

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**