

move & explore

Thursday	08:30 – 09:15		16:00 – 16:45
22.09	Übungen für Rückengesundheit Esercizi per la salute della schiena Back health exercises		Die Fünf Tibeter® I Cinque Tibetani® The Five Tibetans®
Friday	08:30 – 09:15	10:15 – ca 12:45	
23.09	Meditation & Chakren Reinigung Meditazione & purificazione dei Chakra Meditation & Chakra cleansing	Natur-und Kulturexcursion* Escursione cultur-naturalistica* Nature & culture walking*	
Saturday	10:45 – 12:15		15:00 – 15:45 16:00 – 16:45
24.09	Bogenschießen* Tiro con l'arco* Archery*		Tai Chi / Qi Gong Die Fünf Tibeter® I Cinque Tibetani® The Five Tibetans®
Sunday	08:30 – 09:15	10:15 – ca 12:45	16:00 – 16:45
25.09	Meditation & Chakren Reinigung Meditazione & purificazione dei Chakra Meditation & Chakra cleansing	Kräuterspaziergang mit Werner* Passeggiata delle erbe con Werner*	Move & Stretch

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**