

move & explore

Monday		10:00 – ca 13:00	16:00 – 16:45	
23.05.		Natur-und Kulturexcursion* Escursione cultur-naturalistica* Nature & Culture walking*	Übung nach Liebscher & Bracht Esercizi Liebscher & Bracht Body Exercise Liebscher & Bracht	
Tuesday	09:00 – 09:45		13:30 – ca 16:30	
24.05.	Meditation & Chakren Reinigung Meditazione & purificazione dei chakra Meditation & Chakra cleansing		Charakter der Bäume* Carattere degli alberi*	
Wednesday		10:00 – ca 13:00	15:00 – 15:45	18:00 – 19:00
25.05.		Sinneswanderung am Glaubensweg* Camminata sul Sentiero della fede* Walking on the Way of Faith*	Die Fünf Tibeter® I Cinque Tibetani® The Five Tibetans®	vigilius Architekturführung (tour in German language) <i>Treffpunkt: Rezeption</i>
Thursday	09:00 – 09:30	10:00 – ca 13:00	16:00 – 16:45	
26.05.	Übungen für Rückengesundheit Esercizi per la salute della schiena Back health exercises	Waldbaden mit Werner* Bagno nella foresta con Werner* <i>Euro 30,00</i>	Übung nach Liebscher & Bracht Esercizi Liebscher & Bracht Body Exercise Liebscher & Bracht	
Friday		10:00 – ca 12:00	16:00 – 16:45	17:00 – 18:30
27.05.		Nordic Walking*	Tai Chi / Qi Gong	Weinverkostung* (€ 50,00 p.P., mit Voranmeldung, <i>Treffpunkt: Rezeption</i>)
Saturday	08:45 – 09:30	10:00 – ca 13:00	16:00 – 16:45	
28.05.	Meditation & Chakren Reinigung Meditazione & purificazione dei chakra Meditation & Chakra cleansing	Natur-und Kulturexcursion* Escursione cultur-naturalistica* Nature & Culture walking*	Die Fünf Tibeter® I Cinque Tibetani® The Five Tibetans®	
Sunday		10:00 – ca 12:00	15:45 – 16:15	
29.05.		Gartenlehrstunde* Lezione di giardinaggio* Gardening lesson*	Dance & move	

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**