

# move & explore

Monday	08:30 – 09:15	10:00 – 12:00	13:30 – 15:00
24.10	Übung nach Liebscher & Bracht Esercizi Liebscher & Bracht Body Exercise Liebscher & Bracht	Meditation im Wald* Meditazione nella foresta* Forest Meditation*	Bogenschießen* Tiro con l'arco* Archery*
Tuesday	08:30 – 09:15	10:15 – ca 12:45	15:00 – 15:45
25.10	Meditation & Chakren Reinigung Meditazione & purificazione dei Chakra Meditation & Chakra cleansing	Kräuterspaziergang mit Werner* Passeggiata delle erbe*	Die Fünf Tibeter® I Cinque Tibetani® The Five Tibetans®
Wednesday	09:00 – 09:45	10:00 – ca 12:30	16:00 – 17:30
26.10	Übungen für Rückengesundheit Esercizi per la salute della schiena Back health exercises	Natur-und Kulturexcursion* Escursione cultur-naturalistica* Nature & Culture walking*	Boccia & Wine* <i>Meeting Point: Reception</i>
Thursday	08:30 – 09:15	10:00 – 12:00	15:00 – 16:30
27.10	Übung nach Liebscher & Bracht Esercizi Liebscher & Bracht Body Exercise Liebscher & Bracht	Meditation im Wald* Meditazione nella foresta* Forest Meditation*	Kalligraphie* Calligrafia* Calligraphy*
Friday	09:00 – 09:45	10:00 – ca 12:00	16:00 – 16:45
28.10	Übungen für Rückengesundheit Esercizi per la salute della schiena Back health exercises	Geheimnisse des Herbstwaldes* I segreti del bosco* The Secrets of the forest*	Tai Chi / Qi Gong
Saturday	10:00 – ca 12:30	14:00 – 15:30	17:00 – 18:00
29.10	Nordic Walking*	Bogenschießen* Tiro con l'arco* Archery*	vigilius Architekturführung* (tour in German language) <i>Treffpunkt: Rezeption</i>
Sunday	08:30 – 09:15	10:00 – ca 12:30	15:30 – 16:15
30.10	Meditation & Chakren Reinigung Meditazione & purificazione dei Chakra Meditation & Chakra cleansing	Natur-und Kulturexcursion* Escursione cultur-naturalistica* Nature & Culture walking*	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**