

# move & explore

---

## Monday

15.04.

---

## Tuesday

16.04.

---

## Wednesday

17.04.

---

## Thursday

18.04.

---

## Friday

19.04.

16.00 – 16.45

Engpassdehnung Rücken  
Allungamenti terapeutici schiena  
Special back stretch therapy

17.00 – 17.45

Faszien-Pilates  
Pilates-Fasciale  
Fascia-Pilates

---

## Saturday

20.04.

08.30 – 09.15

Frischekick am Morgen  
Ginnastica per iniziare bene  
Freshness boost in the morning

10.00 – ca. 13.30

Wanderung Glaubensweg\*  
Camminata s.sentiero della fede\*  
Walking on path of faith\*

---

## Sunday

21.04.

13.00 – ca. 16.30

Ausflug mit österlicher Andacht am Vigiljoch  
Passeggiata e raccoglimento pasquale nella chiesetta S. Vigilio  
Walking tour on the mountain San Vigilio with easter devotion

17.00 – 17.45

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: ricevimento - Previa prenotazione alla reception entro le ore 17.00 del giorno prima. **Diritti per cambiamenti riservati**  
Meeting place for indoor activities: the duy room | \* Meet at the reception desk - Notification necessary one day in advance by 05.00 pm at the reception desk. **Subject to change**