Wochenprogramm

MONTAG, 02. November

8.15 – 9.00 **Aquagym**
Treffpunkt: Indoor Pool

9.00 – 10.00 **Yoga Day Start mit Manuela**
Treffpunkt: Gym
8

11.00 **Küchenvorstellung**
Wir treffen uns um 11.00 Uhr an der Rezeption. Küchenchef Eddi gibt Ihnen Einblick hinter die Kulissen und verrät Ihnen den ein oder anderen Geheimtipp.
Treffpunkt: Rezeption
15

11.00 – 11.45 **Legs, core & body**
Treffpunkt: Gym

12.00 – 13.00 **Vortrag deine Ernährung & Darmgesundheit mit Sandra**
Treffpunkt: Lake House
8

12.30 – 15.00 **Homemade Pizza! Von unserem Pizzaiolo Alex**

16.30 **Weindegustation**
Herr Moser lädt Sie in den hauseigenen Steinkeller ein um Spitzenweine aus dem Weingut zu verkosten und viel Neues zu erfahren. Treffpunkt: Rezeption
35

16. + 17. + 18.00 **Saunaaufguss im Spa Sensea**

17.00 – 18.00 **Yoga Backbends mit Sandra**
Treffpunkt: Gym
8

18.00 – 19.00 **Meditation Chakra Balance mit Sandra**
Treffpunkt: Gym
8

DIENSTAG, 03. November

8.15 – 9.00 **Aqua Yoga mit Sandra**
Treffpunkt: Indoor Pool
8

10.00 – 14.00 **Biketour (mittelschwer)**
Zusammen mit Helmuth fahren wir um den Mitterberg. Es herrscht Helmpflicht. Verleih an der Rezeption. E-Bikes kostenpflichtig.
Treffpunkt: Bike Room
9

16. + 17. + 18.00 **Saunaaufguss im Spa Sensea**

17.00 – 17.45 **High intensity Training**
Treffpunkt: Gym

18.00 – 19.00 **Yoga Schulter, Halswirbelsäule & Klang mit Sandra**
Treffpunkt: Gym
8

19.00 **Südtiroler Spezialitätenabend**
Mit Produkten zu 95%+ aus der Region Südtirol-Trentino.

MITTWOCH, 04. November

8.15 – 9.00 **Aquagym**
Treffpunkt: Indoor Pool

9.00 – 10.00 **Yoga Energie & Lebensfreude mit Sandra**
Treffpunkt: Gym
8

10.00 – 10.45 **Cardiotraining**
Treffpunkt: Gym

11.00 – 11.45 **Balance mit Pezziball**
Treffpunkt: Gym

11.00 **Wanderung nach Montiggl**
Gemeinsam mit Yogalehrerin Manuela wandern wir durch das Frühlingstal nach Montiggl. Wer möchte darf gerne eine Atem & Zen Gymnastikeinheit mitmachen. Rückkehr gegen 15.00 Uhr.
- Gesamte Gehzeit hin und Retour: ca. 3 h.
- Schwierigkeitsgrad: leicht/mittel
- Jause inklusive

Treffpunkt: Rezeption
Di, 20.00 6+

16. + 17. + 18.00 **Saunaaufguss im Spa Sensea**

18.00 – 19.00 **Yin Yoga Relax mit Sandra**
Treffpunkt: Gym
8

20.00 **Destillate Präsentation**
Gut Kaltenburg präsentiert seine Destillate an der Hotelbar

DONNERSTAG, 05. November

8.15 – 9.15 **Morning Yoga mit Manuela**
Treffpunkt: Gym
8

10.00 – 14.00 **Biketour (anspruchsvoll)**
Zusammen mit Helmuth fahren wir nach Kurtining - Margreid - Kurtatsch - Tramin - Kaltern. Es herrscht Helmpflicht. Verleih an der Rezeption. E-Bikes kostenpflichtig.
Treffpunkt: Bike Room
9

16.15 **Kellerei- und Brauereibesichtigung mit Verkostung**
Exklusiver Blick in unsere Weinkellerei und Bierbrauerei. Treffpunkt: Rezeption - (ab 14 Jahren)
22

16. + 17. + 18.00 **Saunaaufguss im Spa Sensea**

16.00 – 17.00 **Hormonyoga Einführung mit Sandra**
Treffpunkt: Gym
8

17.00 – 17.45 **Pilates**
Treffpunkt: Gym

18.30 **Live-Musik mit NOAH THANEI.**

18.00 – 19.00 **Yoga Slow Down mit Sandra**
Treffpunkt: Gym
8

19.00 **Bella Italia Spezialitätenabend**
Wir verwöhnen Sie mit einem typisch italienischen Menü

FREITAG, 06. November

8.15 – 9.00 **Aqua Yoga mit Sandra**
Treffpunkt: Indoor Pool
8

9.00 – 16.00 **Geführte Herbstwanderung am Salten**
Gemeinsam mit Wanderführer Josef.
Tour: 3,5 Stunden | 350 hm | 11 km
Anforderung: durchwegs leichte Wanderung
Mehr Infos zur Tour:
Do, 20.00 3-8

10.00 – 10.45 **Fitnessberatung**
Treffpunkt: Gym

11.00 – 11.45 **Hanteltraining**
Treffpunkt: Gym

12.30 – 15.00 **Barbecue**

15.45 – 16.00 **Klangbadtherapie mit Petra**
Treffpunkt: Indoor Pool Area
8

16. + 17. + 18.00 **Saunaaufguss im Spa Sensea**

18.00 – 19.00 **Yoga Brain Balance mit Sandra**
Treffpunkt: Gym
8

20.30 **Dessert-Buffet**

SAMSTAG, 07. November

8.15 – 9.00 **Pranayama Atemschulung mit Sandra**
Treffpunkt: Gym
8

9.00 – 10.00 **Yoga SEELEITEN Flow mit Sandra**
Treffpunkt: Gym
8

12.30 – 15.00 **Törggelen**
Törggele-Spezialitäten auf der Piazzetta mit Suser (neuem Wein) & gebratenen Kastanien.

15.30 – 17.00 **Süße Köstlichkeiten**
Unser Hauspatissiere Florian verwöhnt Sie mit Süßem an der Hotelbar.

16. + 17. + 18.00 **Saunaaufguss im Spa Sensea**

17.00 – 18.00 **Faszien Embodiment mit Beats mit Sandra**
Treffpunkt: Gym
8

18.00 – 19.00 **Yin Yoga Relax mit Sandra**
Treffpunkt: Gym
8

SONNTAG, 08. November

8.15 – 9.00 **Pranayama Atemschulung mit Manuela**
Treffpunkt: Gym
8

9.00 – 10.00 **Yoga Empower your Day mit Manuela**
Treffpunkt: Gym
8

16. + 17. + 18.00 **Saunaaufguss in der Spa Sensea**

18.30 - 19.30 **Empfangsaperitif**
Von 18.30 Uhr bis 19.30 Uhr an der Hotelbar.

18.30 **Live-Musik von DANIEL FAZIO.**

Anmeldung erforderlich (ggf. Frist beachten).

(max.) Teilnehmerzahl