Programma settimanale

LUNEDÌ, 02 novembre

8.15 – 9.00 **Acquagym**
Punto d'incontro: Indoor Pool

9.00 – 10.00 **Yoga Day Start con Manuela**
Punto d'incontro: Gym
8

11.00 **Presentazione della cucina**
Ci incontriamo alle 11.00 alla reception. Lo chef Eddi vi porta dietro le quinte e vi svela qualche consiglio da insider.
Punto d'incontro: reception
15

11.00 – 11.45 **Legs, core & body**
Punto d'incontro: Gym

12.00 – 13.00 **Conferenza: alimentazione & salute intestinale con Sandra**
Punto d'incontro: Lake House
8

12.30 – 15.00 **Homemade Pizza! Dal nostro pizzaiolo Alex**

16. + 17. + 18.00 **Gettata di vapore nella Spa Sensea**

17.00 – 18.00 **Yoga Backbends con Sandra**
Punto d'incontro: Gym
8

18.00 – 19.00 **Meditazione Chakra Balance con Sandra**
Punto d'incontro: Gym
8

MARTEDÌ, 03 novembre

8.15 – 9.00 **Aqua Yoga con Sandra**
Punto d'incontro: Indoor Pool
8

10.00 – 14.00 **Biketour (media)**
Insieme a Helmuth pedaliamo intorno al Mitterberg. Casco obbligatorio. Noleggio alla reception. E-bike a pagamento.
Punto d'incontro: Bike Room
9

13.15 **Visita alla cantina e al birrificio con degustazione**
Visita esclusiva della nostra cantina e del nostro birrificio. Punto d'incontro: reception - (dai 14 anni)
Lu, 20.00 4+

16. + 17. + 18.00 **Gettata di vapore nella Spa Sensea**

17.00 – 17.45 **High intensity training**
Punto d'incontro: Gym

18.00 – 19.00 **Yoga spalle, cervicale & suono con Sandra**
Punto d'incontro: Gym
8

19.00 **Serata delle specialità altoatesine**
Con prodotti per oltre il 95% provenienti dalla regione Alto Adige-Trentino.

MERCOLEDÌ, 04 novembre

8.15 – 9.00 **Acquagym**
Punto d'incontro: Indoor Pool

9.00 – 10.00 **Yoga energia & gioia di vivere con Sandra**
Punto d'incontro: Gym
8

10.00 – 10.45 **Allenamento cardio**
Punto d'incontro: Gym

11.00 – 11.45 **Balance con fitball**
Punto d'incontro: Gym

11.00 **Escursione a Monticolo**
Insieme all'insegnante di yoga Manuela camminiamo attraverso la Valle della Primavera fino a Monticolo. Chi lo desidera può partecipare a una sessione di respirazione & ginnastica Zen. Rientro verso le 15.00.
- Tempo totale di cammino andata e ritorno: ca. 3 h.
- Difficoltà: facile/media
- Merenda inclusa

Punto d'incontro: reception
Ma, 20.00 6+

16. + 17. + 18.00 **Gettata di vapore nella Spa Sensea**

18.00 – 19.00 **Yin Yoga Relax con Sandra**
Punto d'incontro: Gym
8

20.00 **Presentazione di distillati**
Gut Kaltenburg presenta i suoi distillati al bar dell'hotel

GIOVEDÌ, 05 novembre

8.15 – 9.15 **Morning Yoga con Manuela**
Punto d'incontro: Gym
8

10.00 – 14.00 **Biketour (impegnativa)**
Insieme a Helmuth pedaliamo verso Cortina - Magrè - Cortaccia - Termeno - Caldaro. Casco obbligatorio. Noleggio alla reception. E-bike a pagamento.
Punto d'incontro: Bike Room
9

16. + 17. + 18.00 **Gettata di vapore nella Spa Sensea**

16.00 – 17.00 **Introduzione allo Hormone Yoga con Sandra**
Punto d'incontro: Gym
8

17.00 – 17.45 **Pilates**
Punto d'incontro: Gym

18.30 **Musica dal vivo con NOAH THANEI.**

18.00 – 19.00 **Yoga Slow Down con Sandra**
Punto d'incontro: Gym
8

19.00 **Serata delle specialità Bella Italia**
Vi vizieremo con un tipico menu italiano

VENERDÌ, 06 novembre

8.15 – 9.00 **Aqua Yoga con Sandra**
Punto d'incontro: Indoor Pool
8

9.00 - 16.00 **Escursione autunnale guidata sul Salto**
In compagnia della guida escursionistica Josef.
Tour: 3,5 ore | 350 m dislivello | 11 km
Requisito: escursione facile
Maggiori informazioni sul tour:
Gio, 20.00

10.00 – 10.45 **Consulenza fitness**
Punto d'incontro: Gym

11.00 – 11.45 **Allenamento con manubri** 3-8
Punto d'incontro: Gym

12.30 – 15.00 **Barbecue**

15.45 – 16.00 **Bagno sonoro con Petra**
Punto d'incontro: area Indoor Pool
8

16. + 17. + 18.00 **Gettata di vapore nella Spa Sensea**

18.00 – 19.00 **Yoga Brain Balance con Sandra**
Punto d'incontro: Gym
8

20.30 **Buffet di dessert**

SABATO, 07 novembre

8.15 – 9.00 **Pranayama – esercizi di respirazione con Sandra**
Punto d'incontro: Gym
8

9.00 – 10.00 **Yoga SEELEITEN Flow con Sandra**
Punto d'incontro: Gym
8

12.30 – 15.00 **Törggelen**
Specialità del Törggelen sulla Piazzetta con Suser (vino nuovo) & castagne arrostite.

15.30 – 17.00 **Dolci prelibatezze**
Il nostro pasticcere Florian vi vizierà con dolci prelibatezze al bar dell'hotel.

16. + 17. + 18.00 **Gettata di vapore nella Spa Sensea**

17.00 – 18.00 **Fascia Embodiment con Beats con Sandra**
Punto d'incontro: Gym
8

18.00 – 19.00 **Yin Yoga Relax con Sandra**
Punto d'incontro: Gym
8

DOMENICA, 08 novembre

8.15 – 9.00 **Pranayama – esercizi di respirazione con Manuela**
Punto d'incontro: Gym
8

9.00 – 10.00 **Yoga Empower Your Day con Manuela**
Punto d'incontro: Gym
8

16. + 17. + 18.00 **Gettata di vapore nella Spa Sensea**

18.30 - 19.30 **Aperitivo di benvenuto**
Dalle 18.30 alle 19.30 al bar dell'hotel.

18.30 **Musica dal vivo con DANIEL FAZIO.**

Iscrizione obbligatoria si prega di notare la scadenza).

(max.) numero di partecipanti