

# Programma settimanale 09.10. — 14.10.2023

## Lunedì, 09.10.

Qi Gong con Monika  
nessuna conoscenza necessaria  
~respirare e caricarsi di energia~  
nessuna conoscenza necessaria

Ritrovo: ore 8:15 presso Yurta

Durata: 45 minuti

(Iscrizione: reception, entro ore 21:00  
del giorno precedente)

## Martedì 10.10.

ESCURSIONE FACILE CON HEINI:  
SULLE ALPI DI RODENGO CON LA SOSTA ALLA  
MALGA RASTNER HÜTTE (1930M.)

DURATA: CA. 3 ORE

DISLIVELLO 250DLM.

RITROVO: ORE 09:30 ENTRATA ALBERGO

RITORNO: CA. 16:00

PARTECIPANTI: MIN. 4 PERS

I PRIMI 8 PARTECIPANTI POSSONO USUFRUIRE DEL  
PULLMAN DELL'HOTEL, GLI ALTRI SONO PREGATI  
DI UTILIZZARE LA PROPRIA VETTURA

(ISCRIZIONE: PRESSO LA RECEPTION

ENTRO ORE 21:00 DEL GIORNO PRIMA

## Martedì 10.10.

YOGA CON KAROLIN NEL PARCO ALLA YURTA  
NESSUNA CONOSCENZA NECESSARIA  
~ YOGA LA MATTINA, TEMPO PER SÉ STESSI ~

RITROVO: ORE 8:15 PRESSO YURTA

DURATA: CA. 45 MINUTI

ISCRIZIONE: PRESSO LA RECEPTION ENTRO ORE  
21:00

## Mercoledì, 11.10

Qi Gong con Monika  
nessuna conoscenza necessaria  
~respirare e caricarsi di energia~  
nessuna conoscenza necessaria

Ritrovo: ore 17:15 presso Yurta

Durata: 45 minuti

---

## Mercoledì' 11.10.

Pilates con Vroni alla yurta  
nessuna conoscenza necessaria

Ritrovo: ore 08:15 Durata: ca. 45 min.

Iscrizione: presso la reception entro le ore  
21 del giorno prima

## Giovedì 12.10.

ESCURSIONE DIFFICOLTA' MEDIA CON HEINI:  
NELLA VALLE DI FUNES, IL PERCORSO ADOLF  
MUNKEL FINO ALLE ODLE E LA MALGA  
GEISLERALM (1996 M) (CON SOSTA CULINARIA)

DURATA: CA. 4 ORE

DISLIVELLO 350DLM.

RITROVO: ORE 09:30 ENTRATA ALBERGO

RITORNO: CA. 16:30

PARTECIPANTI: MIN. 4 PERS

I PRIMI 8 PARTECIPANTI POSSONO USUFRUIRE DEL  
PULLMAN DELL'HOTEL, GLI ALTRI SONO PREGATI  
DI UTILIZZARE LA PROPRIA VETTURA

(ISCRIZIONE: PRESSO LA RECEPTION

ENTRO ORE 19:00 DEL GIORNO PRIMA

## Venerdì, 13.10.

Escursione tra i meleti di Naz  
(Ente del Turismo)

Ritrovo: Piazza Naz ore 10:00 Durata: 1.5 ore  
(Iscrizione alla reception entro ore 12:00  
del giorno precedente)

## Venerdì, 13.10.

Yoga dolce con esercizi di respirazione  
"consapevole" con Karolin  
~ rilassarsi e godersi la serata ~  
nessuna conoscenza necessaria  
Orario: ore 17:15 Ritrovo: yurta nel parco  
Durata: ca. 45 minuti  
Iscrizione: presso reception, entro le ore  
11:00 dello stesso giorno

## Sabato 14.10.

Ginnastica dolce con Alina  
nessuna conoscenza necessaria  
~ Inizia la tua giornata con i movimenti dolci  
~ Ritrovo: ore 8:15 presso yurta  
Durata: ca. 45 minuti  
Iscrizione: presso la reception entro ore 21:00  
del giorno prima

---