

# Sonniges Wochenprogramm 09.10. — 14.10.2023

(Anmeldung an der Rezeption)

## Montag, 09.10.

QI GONG MIT MONIKA  
IM PARK BEI DER JURTE  
*Qigong zum Erden und Zentrieren*  
Treffpunkt: 08.15 Uhr Jurte  
Dauer: 45 Minuten  
Keine Kenntnisse erforderlich  
(Anmeldung an der Rezeption bis 21:00 Uhr  
des Vortages)

## Dienstag, 10.10.

YOGA MIT KAROLIN IM PARK JURTE  
~YOGA AM MORGEN, ZEIT FÜR SICH SELBST~  
KEINE KENNTNISSE ERFORDERLICH  
TREFFPUNKT: 08:15 UHR BEI DER JURTE  
DAUER: CA. 45 MINUTEN  
(ANMELDUNG AN DER REZEPTION  
BIS 21:00 UHR DES VORTAGES)

## Dienstag, 10.10

HOTELWANDERUNG:  
Einfache Almenwanderung mit Heini  
auf die Rodenecker Alm  
mit Einkehr in die Rastner Hütte (1.930 m)  
Treffpunkt: 09.30 Uhr Hoteleingang,  
Rückkehr ca. 16.00 Uhr Gesamtgezeit: 3 h,  
HM: 250 m  
Gesamtgezeit: 4 h, Höhenmeter: 350  
Mindestteilnehmer: 4 Personen  
Die ersten 8 Anmeldungen können  
mit dem Hotelbus mitfahren.  
Alle weiteren bitten  
wir das Privatauto zu nehmen.  
(Anmeldung bis 21:00 Uhr des Vortages)

## Mittwoch, 11.10.

**Pilates mit Vroni**  
IM PARK BEI DER JURTE  
KEINE KENNTNISSE ERFORDERLICH  
TREFFPUNKT: 08:15 UHR JURTE  
DAUER: CA. 45 MINUTEN  
(ANMELDUNG BIS 21:00 UHR DES VORTAGES)  
Keine Kenntnisse erforderlich

## Mittwoch, 11.10

QI GONG MIT MONIKA  
IM PARK BEI DER JURTE  
~Mit Qi Gong die Lungenkraft stärken. Einfach  
fließende Bewegungen und bewusstes Atmen  
Treffpunkt: 17.15 Uhr Jurte  
Dauer: 45 Minuten  
Keine Kenntnisse erforderlich

## Donnerstag, 12.10.

HOTELWANDERUNG  
Mittelschwere Wanderung  
mit HEINI ins Villnösstal, über  
Adolf-Munkelweg zu den Geißlerspitzen  
auf die Geisleralm (1.996 m), mit Einkehr.  
TREFFPUNKT: 09.30 Uhr Hoteleingang  
RÜCKKEHR: ca. 16:30 Uhr  
Mindestteilnehmer: 4 Personen  
Die ersten 8 Anmeldungen können  
mit dem Hotelbus mitfahren.  
Alle weiteren bitten  
wir das Privatauto zu nehmen.  
(Anmeldung bis 19:00 Uhr des Vortages)

## Freitag, 13.10.

SANFTE YOGAÜBUNGEN UND BEWUSSTES ATMEN  
MIT KAROLIN IM PARK BEI DER JURTE  
~entspannen und den Abend genießen~  
KEINE KENNTNISSE ERFORDERLICH  
Treffpunkt: 17:15 Uhr Jurte  
Dauer: 45 Minuten  
(Anmeldung bis 11:00 Uhr am selben Tag)

## Freitag, 13.10.

Geführte Apfelwanderung  
vom Tourismusverein mit Apfelinfos  
Treffpunkt: Uhr Dorfplatz in Natz um 10:00 Uhr  
Dauer: 1,5 h  
(Anmeldung an der Rezeption bis 12:00 Uhr des  
Vortages)

## Samstag, 14.10.

SANFTES TURNEN MIT ALINA  
IM PARK IN DER JURTE  
*Bringe deinen Körper in die Sanfte  
Bewegung, um gut in den Tag zu starten*  
Keine Kenntnisse erforderlich  
Treffpunkt: 08:15 Uhr bei der Jurte  
(Anmeldung an der Rezeption bis 21,00h des  
Vortages)