

FARMHOUSE

TORGGLER  
HOF



programma  
*settimanale*

*dal 20.04. al 26.04.*



## LU 20.04.

08.15-09.15

Ginnastica per la schiena con *Daniela\**  
(Punto d'incontro sala fitness)

09.30-10.30

Allenamento supervisionato sulle nuove attrezzature per il fitness nella sala fitness con *Daniela*

è possibile ricevere anche i migliori consigli per lei escursioni

10.30-11.30

Allenamento a circuito con *Daniela\**  
(Punto d'incontro sala fitness)

16.30 & 17.30

Gettata di vapore con *Benni*

17.00

Pane su bastone al fuoco da campo\*  
(punto d'incontro all'orto)

18.15

Peeling allo yogurt nel bagno turco

21.15

Winzertalk della cantina *Kornell\**  
(Punto d'incontro alla reception - prezzo € 20,00 pP)

## MA 21.04.

08.00-09.00

Hatha Yoga con *Tobi\**  
(Punto d'incontro sala fitness)

09.20-10.00

Meditazione con campane tibetane con *Tobi\**  
(Punto d'incontro sala fitness)

16.30 & 17.30

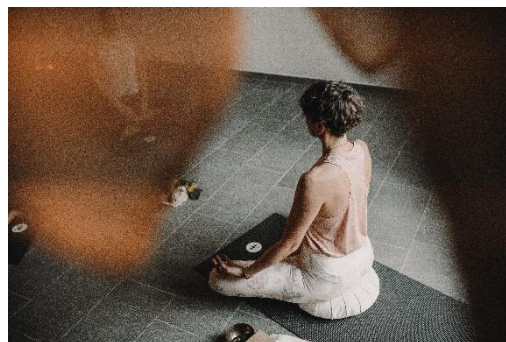
Gettata di vapore con *Petra*  
(punto d'incontro sauna finlandese)

17.00

Visita in fattoria con *Maria & Christian\**  
(Punto d'incontro reception)

18.00 & 21.00

*Sepp* fa la guida col Pinzgauer



## ME 22.04.



10.00

Panorami sul Sentiero di Marleno con *Steffi\**  
(Punto d'incontro alla reception)

15.30

Degustazione di vini con il nostro sommelier\*  
(Punto d'incontro alla reception - prezzo € 50,00 pP)

16.30 & 17.30

Gettata di vapore con *Steffi*

18.15

Peeling all' sale nel bagno turco

18.00 & 21.00

*Sepp* fa la guida col Pinzgauer

## GI 23.04.

08.00-09.00

Deep Slow Yoga con Tobi\*  
(Punto d'incontro sala yoga)

09.20-10.00

Meditazione mantra e rilassamento  
sonoro con Tobi\*  
(Punto d'incontro sala yoga)

15.00

Laboratorio di stampa con Martina\*  
(Punto d'incontro reception - prezzo € 68,00 pP)

16.30 & 17.30

Gettata di vapore con Steffi

18.00 & 21.00

Sepp fa la guida col Pinzgauer



## VE 24.04.

08.15-09.15

Pilates per la schiena con Daniela\*  
(Punto d'incontro sala yoga)

09.30-10.00

Allenamento supervisionato sulle  
nuove attrezzature per il fitness nella  
sala fitness con Daniela

10.30 - 11.30

Mobility & Bodystretch con Daniela\*

16.30 & 17.30

Gettata di vapore con Benny

18.30

Peeling allo zucchero nel bagno turco

18.00 & 21.00

Sepp fa la guida col Pinzgauer

21.15

Storie di cantina con Martin\*  
(Punto d'incontro reception)

## SA 25.04.

16.00 - 17.00

Hatha Yoga con Silvia\*

17.20-18.00

Meditazione mantra e rilassamento  
Sonoro con Silvia\*

16.30 & 17.30

Gettata di vapore con Daniela

Dalle 18.00

Serata nella bottega  
Aperitivo & Cocktail Bar

## DO 26.04.

08.00 - 09.00

Vinaya Yoga con Magdalena\*

09.20 - 10.00

Rilassamento muscolare progressivo  
con Magdalena\*

16.30 & 17.30

Gettata di vapore con Rudy\*

18.30

Peeling all' sale nel bagno turco

\*con registrazione