

# WOCHENPROGRAMM



NATÜRLICH.  
GUT.  
GESUND.

Mein Matillhof  
NATÜRLICH MEINS.  
★★★★SUPERIOR

## Herzlich Willkommen in der Woche Weingenuss im Herbst im Hotel Matillhof

Schön, dass Sie bei uns sind!

Freuen Sie sich mit uns auf unvergessliche Eindrücke,  
& besondere Erlebnisse.

Familie Dietl & das gesamte Matillhof-Team  
wünschen Ihnen einen schönen & erholsamen Aufenthalt!



### Nimm dir Zeit!

Nimm dir Zeit, um zu arbeiten,  
es ist der Preis des Erfolges.

Nimm dir Zeit, um nachzudenken,  
es ist die Quelle der Kraft.

Nimm dir Zeit, um zu spielen,  
es ist das Geheimnis der Jugend.

Nimm dir Zeit, um zu lesen,  
es ist die Grundlage des Wissens.

Nimm dir Zeit, um freundlich zu sein,  
es ist das Tor, um glücklich zu sein.

Nimm dir Zeit, um zu träumen,  
es ist der Weg zu den Sternen.

Nimm dir Zeit, um zu lieben,  
es ist die wahre Lebensfreude.

Nimm dir Zeit, um froh zu sein,  
es ist die Musik der Seele.

Nimm dir Zeit!

### Samstag 24. Oktober 2020

ab 18.45 Uhr **Aperitif mit kleinen Leckerbissen in der Halle/Bar**  
mit Charlotte Dietl und Filip

ab 19.00 Uhr **Unser Küchenteam** zaubert Ihnen ein traumhaftes **Dinner**.  
Genießen Sie die Geschmacksexplosion

#### Sonderausstellung: Zum Wohl von Leib und Seele

Interessante Objekte und Schriftstücke aus der alten „Klosterapotheke“, Kräuterbücher und Kräutersammlungen, Heilsteine und Gewürze versetzen uns in die frühe Zeit der Klostermedizin. Die Ausstellung lässt uns staunen, wie sehr die Erkenntnis der heutigen Psychologie, dass leibliche und seelische Gesundheit eine Einheit bilden, bereits damals präsent war. Pater Sebastian, seit über 60 Jahren in Marienberg, erzählt uns in einem Interview von seinen Erfahrungen mit Heilmitteln, die uns die Natur schenkt, und die er selbst sammelt und verarbeitet.

### Sonntag 25. Oktober 2020

ab 07.30 Uhr Sonntag ist zum Genießen da. Heute erwartet Sie unser großartiges **„Sekt & Lachsfrühstück“** - So kann der Tag beginnen!

10.00 Uhr **Hl. Messe** in der Pfarrkirche von Latsch

ab 19.00 Uhr Wir empfangen Sie heute Abend mit unserem **traditionellen Galadinner**, fein zubereitet von Matillhofs Küchenbrigade.

#### Geführte Kajaktour

Nach der Einführung in die Grundtechniken paddelt ihr durch Buchten mit wunderschönen Blickwinkel auf die Naturlandschaften des Reschenpasses und die Bergwelt der Ortlergruppe.

Diese Tour ist für Fortgeschrittene und auch für Anfänger bestens geeignet. Kinder sind ab 12 Jahre (im Doppelkajak ab 8 Jahre) willkommen.

Maximalteilnehmer: 3 Personen

Preis: 35 Euro für 1 Person; jede weitere 10 Euro

Anmeldung: bitte bis 17.00 Uhr am Vorabend an der Rezeption!

### Montag, 26. Oktober 2020

ab 07.30 Uhr Mit einem schmackhaft leichten und typisch südländischen Frühstück starten Sie in die neue Woche. Genießen Sie heute das **„Mediterranes Frühstück“**.

#### Yoga Übungen für Anfänger mit Emanuela

Yoga Anfänger gehen oft mit einer gewissen Scheu in ihre erste Yogastunde, weil sie denken es kommen komplizierte Verrenkungen und Stellungen auf sie zu. Yoga Übungen sorgen für eine stabile Wirbelsäule und einen gesunden Sitzens. Durch die Verbindung von Atmung und Körperübungen fördert man Gesundheit, Belastbarkeit, Ausgeglichenheit und Selbstbewusstsein.

**Treffpunkt:** im Yogaraum in sportlicher Kleidung mit einem Meter Abstand. Für die **Anmeldung**, tragen Sie sich bitte in die Liste an der Rezeption ein!

#### Geführte Weinwanderung mit Emanuela

Emanuela kennt viele Geheimtipps, die sie Ihnen mit einem Meter Abstand gerne zeigen möchte. Also, rein in die Wanderschuhe und los geht's.

#### Genauere Infos gibt's am Vorabend!

**Bitte einen Mund- und Nasenschutz mitnehmen. Bei längerer Verweildauer unter einem Meter Abstand muss der Mund- und Nasenschutz getragen werden.**

Für die **Anmeldung** zur Wanderung, tragen Sie sich bitte in die Liste an der Rezeption ein!

ab 19.00 Uhr Unser Küchenteam unternimmt heute mit Ihnen eine kulinarische Rundreise durch Italien. Viele **italienische Spezialitäten** warten auf Sie ...

#### Erlebnisstadtführung durch die mittelalterliche Stadt Glurns

Aus jedem Winkel lugt noch das Mittelalter hervor. Die Glurnser hatten zudem eine eigene Maßeinheit, Märkte und den Sitz des landesfürstlichen Gerichts  
**Treffpunkt:** 10 Uhr Informationsbüro Glurns, Dauer: ca. 1,5 Stunden  
**Preis:** Euro 6,00 pro Person, Euro 3,50 Kinder von 8-14 Jahre, Kinder unter 8 Jahre gratis, Anmeldung: nicht erforderlich!

#### Kultureller Dorfrundgang

Tauschen Sie ein in die Geschichte des Dorfes und erfahren Sie Wissenswertes über die Kirchen, Ansitze und Schlösser in Ihrem Urlaubsort.

**Treffpunkt:** um 10.00 Uhr beim Tourismusbüro Latsch, Preis 5,00 Euro

**Anmeldung:** bitte bis 17.00 Uhr am Vorabend an der Rezeption!

### Dienstag, 27. Oktober 2020

#### 5-Minuten-Energieprogramm mit Emanuela

Ziel all dieser Übungen nach Donna Eden sind die Gesunderhaltung und der Ausgleich des energetischen Gesamtstatus. Energien, die sich auf die Körperchemie auswirken, werden harmonisiert. Positive energetische Grundmuster werden im Körper wieder verankert, der natürliche Energiefluss des Körpers wird wiederhergestellt. Auch die Leistung des Gehirns wird positiv beeinflusst.

**Treffpunkt:** im Yogaraum in sportlicher Kleidung mit einem Meter Abstand.

Für die **Anmeldung**, tragen Sie sich bitte in die Liste an der Rezeption ein!

#### Geführte Herbst-Wanderung mit Emanuela

Auch auf der heutigen Wanderung erfahren Sie mehr über den Vinschgau und Umgebung. Emanuela zeigt Ihnen mit einem Meter Abstand die schönsten Wanderwege und erklärt Ihnen mehr über Land & Leute. **Genauere Infos gibt's am Vorabend!**

**Bitte einen Mund- und Nasenschutz mitnehmen. Bei längerer Verweildauer unter einem Meter Abstand muss der Mund- und Nasenschutz getragen werden.**

Für die **Anmeldung** zur Wanderung, tragen Sie sich bitte in die Liste an der Rezeption ein!

#### Weinverkostung mit Herrn Dietl im Schlosskeller

Erleben Sie in geselliger Runde und in uriger Atmosphäre diese einmalige Gelegenheit und genießen Sie die Verkostung verschiedener Südtiroler und italienischer Weinspezialitäten.  
**Preis:** 25,00 Euro, **Treffpunkt:** Bar

Bitte um Anmeldung an der Rezeption

# WOCHENPROGRAMM



NATÜRLICH.  
GUT.  
GESUND.



## Natürlich knackig! Apfelführung am Sonnhöfl-Demeterhof

Bei einer spannenden Erkundungstour durch die Apfelplantagen des Sonnhöfls erfahren Sie Wissenswertes über die Welt des Apfels. Die Anbauweise des Apfels erfolgt natürlich streng nach biologischen Richtlinien. Erleben Sie hautnah wie die Äpfel angebaut werden, welche hofeigenen Produkte aus den Äpfeln hergestellt werden und was es heißt am kargen Sonnenberg tagtäglich mit nur wenig Wasser zu arbeiten und dennoch eine hervorragende Qualität zu erhalten. Anschließend Apfelverkostung mit Frau Viertler.

Treffpunkt: 10 Uhr am Sonnhöfl, Kastelbell, Teilnahmegebühr: kostenlos

**Anmeldung** bitte bis 17.00 Uhr am Vorabend an der Rezeption!

## Der Kastanie auf der Spur! Führung durch den Kastanienhain in Kastelbell

Mit viel Charme und Wissen bringt Ihnen unser Experte Gögele Max die Welt der Kastanie näher. Bei einer gemeinsamen Wanderung erfahren Sie alles über „das Brot der armen Leute“ und lernen Wissenswertes über den Anbau und die Ernte der Kastanie.

Beim anschließenden Kastanienbraten, direkt beim Bauern, können Sie bei einem guten Glas Wein noch so einiges aus erster Hand erfahren.

Treffpunkt: 14.30 Uhr Informationsbüro Kastelbell

**Anmeldung** bitte bis 17.00 Uhr am Vorabend an der Rezeption!

## Mittwoch, 28. Oktober 2020

ab 07.30 Uhr

Heute findet unser traditionelles „**Bauernfrühstück**“ mit Köstlichkeiten direkt von Vinschger Bauernhöfen statt.

### Yoga Übungen für Anfänger mit Emanuela

Yoga Anfänger gehen oft mit einer gewissen Scheu in ihre erste Yogastunde, weil sie denken es kommen komplizierte Verrenkungen und Stellungen auf sie zu. Yoga Übungen sorgen für eine stabile Wirbelsäule und einen gesunden Rücken, was immer wichtiger wird im Zeitalter des vielen Sitzens. Durch die Verbindung von Atmung und Körperübungen fördert man Gesundheit, Belastbarkeit, Ausgeglichenheit und Selbstbewusstsein.

**Treffpunkt:** im Yogaraum in sportlicher Kleidung mit einem Meter Abstand.

Für die **Anmeldung**, tragen Sie sich bitte in die Liste an der Rezeption ein!

08.15 Uhr

### Geführte Wanderung mit Emanuela

Seien Sie auch heute dabei, wenn es „hoch hinaus“ geht. Genießen Sie das herrliche Wetter, die Ruhe der Natur und die unberührte Landschaft des Vinschgaus. Es wird bestimmt ein einmaliges Erlebnis für jedermann!

**Genauere Infos gibt's am Vorabend!**

**Bitte einen Mund- und Nasenschutz mitnehmen. Bei längerer Verweildauer unter einem Meter Abstand muss der Mund- und Nasenschutz getragen werden.**

Für die **Anmeldung** zur Wanderung, tragen Sie sich bitte in die Liste an der Rezeption ein!

ca. 09.15 Uhr

ab 19.00 Uhr

Unser Küchenteam überrascht Sie heute mit traditionellen **Südtiroler Spezialitäten, leicht und neu interpretiert.**

### Marmor trifft Schokolade

MarmorGenussFührung inklusive Schokoladen- und Pralinenverkostung bei Venustis - Ein Erlebnis für alle Sinne! Nach einem kurzen Spaziergang durch das Marmordorf Laas entführen wir Sie in die Welt der Edelschokolade, welche wir mit unseren heimischen Früchten verfeinern.

Treffpunkt: 11.30 Uhr Bahnhof, Laas

Dauer: 2,5 -3 Std.

Preis: Euro 11,00 pro Person, Euro Kinder bis 8 Jahre kostenlos

**Anmeldung:** bitte bis 17.00 Uhr am Vorabend an der Rezeption!

### Wein und Genuss! Weinführung am Rebhof

Der Obmann des Vinschger Weinbauvereines Leo Forcher vom Rebhof führt Sie durch sein Heiligtum, nämlich seinen Weinberg. Erfahren Sie dabei Wissenswertes über den einheimischen Weinbau, über die Anbauweise und über die harte Arbeit die am kargen Sonnenberg ansteht. Am Ende der Führung können Sie die verschiedenen Weine, bei Schüttelbrot und Käse verkosten.

Treffpunkt: 15.30 Uhr Weingut Rebhof, Galsaun

Teilnahmegebühr: Euro 12,00 pro Person

**Anmeldung:** bitte bis 17.00 Uhr am Vorabend an der Rezeption!

## Donnerstag, 29. Oktober 2020

08.15 Uhr

### Die 5 Tibeter mit Emanuela

Das Energieprogramm der Fünf Tibeter hilft uns, Veränderungen in unserem Leben zu meistern, zu gestalten und schlussendlich, durchzusetzen und zu verinnerlichen. Die Tibeter helfen uns auch zu mehr körperlicher Fitness, besserem Wohlbefinden, gesteigerter mentaler Stärke und Konzentration.

**Treffpunkt:** auf der Dachterrasse in sportlicher Kleidung mit einem Meter Abstand.

Für die **Anmeldung**, tragen Sie sich bitte in die Liste an der Rezeption ein!

ca. 09.15 Uhr

### Geführte Herbst-Wanderung mit Emanuela

Zusammen genießen wir den Tag bei einer tollen Wanderung in unserem schönen Tal. Emanuela kennt viele Geheimtipps, die sie Ihnen mit einem Meter Abstand gerne zeigen möchte. Also, rein in die Wanderschuhe und los geht's.

**Genauere Infos gibt's am Vorabend!**

**Bitte einen Mund- und Nasenschutz mitnehmen. Bei längerer Verweildauer unter einem Meter Abstand muss der Mund- und Nasenschutz getragen werden.**

Für die **Anmeldung** zur Wanderung, tragen Sie sich bitte in die Liste an der Rezeption ein!

### Erlebnis Wildtiere im Nationalpark Stilfserjoch

Auf einer geführten Tageswanderung über verschiedene Höhenstufen lernen Sie das Martelltal mit seiner faszinierenden Tier- und Pflanzenwelt kennen.

Besucherzentrum culturamartell, Beginn: 09.30 Uhr

**Anmeldung** bitte bis 17.00 Uhr am Vorabend an der Rezeption!

### Bauernmarkt in Schlanders

Produzenten aus der Umgebung bieten ihre lokalen und handgefertigten Produkte zur Verkostung und zum Verkauf an. Saisonales Obst und Gemüse, Brot, Fleisch- und Wurstwaren, Honig und Marmeladen, Schnäpse und Säfte, Holzschnitzereien und vieles mehr werden angeboten.

Beginn: 08.00 Uhr, Ort: Fußgängerzone Schlanders

## Freitag, 30. Oktober 2020

ab 07.30 Uhr

Beginnen Sie Ihren Tag so gesund wie möglich mit unserem „**Vitalfrühstück**“.

### Sonnengruß mit Emanuela

Heute will Emanuela Ihnen den Sonnengruß zeigen. Es handelt sich um eine Abfolge von zwölf Yogahaltungen, die im Atemrhythmus ineinander übergehend, geübt werden. Die Übungsreihe wirkt belebend auf Körper, Geist und Seele. Die Gelenke werden mobilisiert, Muskeln und Bänder gedehnt sowie das Herz-Kreislaufsystem trainiert.

**Treffpunkt:** im Yogaraum in sportlicher Kleidung mit einem Meter Abstand.

Für die **Anmeldung**, tragen Sie sich bitte in die Liste an der Rezeption ein!

08.15 Uhr

### Geführte Wanderung mit Emanuela

Zum Abschluss der Woche zeigt Ihnen Emanuela bei einem Meter Abstand noch eine der schönsten Wanderungen im Vinschgau. Als Belohnung erwartet Sie eine traumhafte Aussicht.

**Genauere Infos gibt's am Vorabend!**

**Bitte einen Mund- und Nasenschutz mitnehmen. Bei längerer Verweildauer unter einem Meter Abstand muss der Mund- und Nasenschutz getragen werden.**

Für die **Anmeldung** zur Wanderung, tragen Sie sich bitte in die Liste an der Rezeption ein!

ca. 09.00 Uhr

### MarmorErlebnisFührung

Laaser Marmor ist ein äußerst reiner Marmor, der in prestigeträchtigen Bauwerken weltweit Verwendung findet. Diese Führung zeigt den Abbau, die Verwendung und den Mythos rund um den bekannten Laaser Marmor.

Termin: Dienstag um 10.30 Uhr | Freitag um 13.45 Uhr, Treffpunkt: Bahnhof, Laas

Dauer: 2,5 Std., Preis: Euro 9,00 pro Person, Euro 4,00 für Kinder bis 12 Jahre

**Anmeldung:** bitte bis 17.00 Uhr am Vorabend an der Rezeption!