

# Herzlich Willkommen in der Sommer-Aktiv-Woche im Hotel Matillhof

Schön, dass Sie bei uns sind!  
Freuen Sie sich mit uns auf unvergessliche Eindrücke,  
gesellige Stunden & besondere Erlebnisse.  
Familie Dietl & das gesamte Matillhof-Team  
wünschen Ihnen einen schönen & erholsamen Aufenthalt!



## Leben lernen

(Ute Latendorf)

Von der Sonne lernen – zu wärmen,  
von den Wolken lernen – leicht zu schweben,  
von dem Wind lernen – Anstöße zu geben,  
von den Vögeln lernen – Höhe zu gewinnen,  
von den Bäumen lernen – standhaft zu sein.

Von den Blumen – das Leuchten lernen,  
von den Steinen – das Bleiben lernen,  
von den Büschen im Frühling – Erneuerung lernen,  
von den Blättern im Herbst – das Fallenlassen lernen,  
vom Sturm – die Leidenschaft lernen.

Vom Regen lernen – sich zu verströmen,  
von der Erde lernen – mütterlich zu sein,  
vom Mond lernen – sich zu verändern,  
von den Sternen lernen – einer von vielen zu sein,  
von den Jahreszeiten lernen – dass das Leben immer  
von neuem beginnt...

## Samstag, 14. September 2019

ab 18.45 Uhr **Willkommens-Aperitif in der Hotelhalle**  
in der Hotelbar mit Charlotte Dietl

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

### Almabtrieb Tarsch

Beim Almabtrieb in Tarsch, kommt das Vieh welches die Sommermonate auf der Alm verbracht hat wieder zurück in den heimischen Stall. Nach einem guten Sommer auf der Alm werden die Tiere feierlich geschmückt und ihrem Bauer übergeben! An der Talstation werden die Tiere mit einem Fest erwartet.  
Beginn: 10.00 Uhr

### Schafabtrieb im Schnalstal

Der Schaf Abtrieb ist einer der beeindruckendsten und lebendigsten Traditionen der Bewohner des Schnalstals und wird von den Bauern auch heute noch unverändert wie seit Jahrhunderten abgehalten. Die Schafherden werden von Hirten und Hunden begleitet, die in einem 2-Tages-Marsch über 44 km zurücklegen. Im Tal angekommen werden sie traditionell mit einem großen Hirtenfest empfangen. Eintreffen der Herde in Vernagt am See zwischen 13-14 Uhr

## Sonntag, 15. September 2019

ab 07.30 Uhr Sonntag: Heute erwartet Sie unser großartiges  
„**Sekt & Lachsfrühstück**“. „So kann der Sonntag 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.

### Palabiratage: Palabirasunnta

Seit mehreren Jahren wird das Fest von der Freiwilligen Feuerwehr von Glurns organisiert. Nach dem gemeinsamen Kirchengang mit Prozession begibt man sich auf den Stadtplatz, um die Ernte der Palabirne noch einmal gemeinsam zu feiern.  
Um 8.30 Uhr - Gottesdienst mit anschließender Prozession Ab 10 Uhr - Festbetrieb

## Montag, 16. September 2019

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

08.30 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:** im Yogaraum in sportlicher Kleidung  
Für die **Anmeldung**, tragen Sie sich bitte in die Liste an der Rezeption ein!

ca. 09.15 Uhr **Geführte Wanderung** mit Emanuela  
Zusammen genießen wir den Tag bei einer gemütlichen Wanderung in unserem schönen Tal. Emanuela kennt viele Geheimtipps, die sie Ihnen gerne zeigen möchte. Also, rein in die Wanderschuhe und los geht's.  
**Genauere Infos gibt's am Vorabend!**  
Für die 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 Pasta- Spezialitäten** warten auf Sie ...

### Kulturelle Dorfführung

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!

### Erlebnisstadtführung durch die mittelalterliche Stadt Glurns

Die wehrhafte Stadtummauerung mit ihren runden Ecktürmen kündigt von kriegerischen Zeiten, von landesfürstlicher Politik und von einer Zeit, als sich hier ein Umschlagplatz für den Salzhandel zwischen dem süddeutschen Raum und der Lombardei befand. Die Glurnser hatten zudem eine eigene Maßeinheit, Märkte und den Sitz des landesfürstlichen Gerichts.  
Treffpunkt: 10 Uhr Informationsbüro Glurns, Preis: Euro 7,00 pro Person,  
**Keine Anmeldung erforderlich**

## Dienstag, 17. September 2019

08.30 Uhr **5-Minuten-Energieprogramm zum Wohlfühlen 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 wieder hergestellt. Auch die Leistung des Gehirns wird positiv beeinflusst.  
**Treffpunkt:** im Yogaraum in sportlicher Kleidung Für die **Anmeldung**, tragen Sie sich bitte in die Liste an der Rezeption ein!

ca. 09.15 Uhr **Geführte Hochgebirgstour mit Emanuela**  
Heute entfliehen wir etwas der Sommerhitze und starten hoch hinaus. Traumhafte Aussicht und eine atem-beraubende Landschaft sind garantiert.  
**Genauere Infos gibt's am Vorabend!**  
Für die die **Anmeldung**, tragen Sie sich bitte in die Liste an der Rezeption ein!

**Geführte Wanderung entlang des Wein-Wanderweges "Via Vinum Venostis"**  
Ein Experte begleitet Sie entlang des Wein-Wanderweges mit anschließender Verkostung von Weinen und Edelbränden  
Treffpunkt: 14 Uhr im Tourismusbüro Kastelbell-Tschars  
Teilnahmegebühr: Euro 24,00 (Kinder bis 16 Jahre kostenlos)  
**Anmeldung:** bitte bis 17.00 Uhr am Vorabend an der Rezeption!

### Jahrmarkt in Laas

Großer Jahrmarkt im Dorfzentrum von Laas von 8 bis ca. 16 Uhr.

#### Hofführung Niederwieshof

Erleben Sie den Niederwieshof und lernen Sie die Welt des einfachen Lebens kennen. Am Niederwieshof werden allerlei Lebensmittel wie Saft, Marmelade, Brot... selbst gemacht. Vielleicht können Sie der Bäuerin Monika beim ein oder anderen über die Schukter schauen.

Beginn: 15.00 Uhr, Preis: 6,00 Euro

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

### Mittwoch, 18. September 2019

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

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

08.30 Uhr

#### Geführte Bergtour mit Emanuela mit anschließender Einkehr auf unserem Eberhöfl im Martelltal

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

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

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.**

#### Weinführung am Rebhof

Das Weinsortiment des Rebhof ist typisch für den Vinschgau: Weißburgunder, Riesling, kerner und Chardonnay und bei den Rotweinen: Blauburgunder, Zweigelt und Vernatsch sowie Blauburgunder Rosè. Nach einer Kellerbesichtigung besteht die Möglichkeit die Weine, zusammen bei Schüttelbrot und Käse, zu verkosten. Gleichzeitig erfahren Sie vom Winzer höchstpersönlich Wissenswertes über Klima, Böden, Rebsorten und Interessantes über den lokalen Weinbau.

Treffpunkt: um 15.30 Uhr am Weingut Rebhof, Preis: 12,00 € pro Person

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

#### Marmor trifft Schokolade

Das weiße Gold der Alpen – der edle Laaser Marmor trifft auf die Vinschger Marille Spaziergang durchs Marmordorf mit Besichtigung der Marmorwelt und anschließender Schokoladenverkostung bei Venustis.

Treffpunkt: 11.30 Uhr Bahnhof, Laas, Dauer: 2 Std.

Preis: Euro 10,00 pro Person, Euro 9,00 pro Person mit VinschgauCard,

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

### Donnerstag, 19. September 2019

08.30 Uhr **Wassergymnastik-Emanuela's Fitmacher für den Morgen**  
Erleben Sie heute Fitness auf die sanfte Weise. Die Übungen stärken nicht nur das Herz-Kreislaufsystem, sondern sorgen auch für jede Menge Spaß und gute Laune. Emanuela zeigt es Ihnen vor! **Treffpunkt: Hallenbad**  
Für die **Anmeldung**, tragen Sie sich bitte in die Liste an der Rezeption ein!

#### Geführte Bergtour mit Emanuela

Seien Sie auch heute dabei, wenn Emanuela Ihnen die schönsten Ecken des Vinschgau zeigt.

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

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

ca. 09.15 Uhr

ab 19.00 Uhr Mit unserem leckeren **Dessertbuffet** entführt Sie unser Küchenteam heute in die Welt der Naschkatzen. Einzigartige Kreationen warten auf Sie!

#### 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. Erleben-Staunen-Spüren; so lautet unser Motto.

Treffpunkt: Mo, Mi, Fr 13.45 | Di, Do 10.30 Uhr Bahnhof, Laas, Dauer: 2,5 Std.

Preis: Euro 9,00 pro Person, Euro 4,00 für Kinder bis 12 Jahre

**Keine Anmeldung erforderlich**

#### Erlebnis Wildtiere im Nationalpark

Erleben Sie das Leben der Tiervielfalt im Nationalpark Stilfserjoch, dort wo sich Fuchs und Hase gute Nacht sagen. Eine große Vielzahl an Tieren leben im geschützten Nationalpark, erfahren Sie bei dieser Veranstaltung mehr darüber.

Treffpunkt: Culturamartell, Preise: 3,00 € Standard, 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.

Ort: Plawennpark, Steinerparkplatz Schlanders

Zeit: 08.00-12.30 Uhr

### Freitag, 20. September 2019

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

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

08.30 Uhr

#### Geführte Gipfeltour mit Emanuela

Zum Abschluss dieser Woche haben wir etwas ganz Besonderes vorbereitet. Lassen Sie sich überraschen ... also rein in die Wanderschuhe und los geht's.

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

ca. 09.15 Uhr

#### Wochenmarkt in Latsch

Auf dem kleinen Wochenmarkt in Latsch finden Sie eine Vielzahl an verschiedenen Produkten, von heimischem Käse und Speck bis hin zu Bekleidung und Blumen.

Zeit: 08.00 – 13.00 Uhr

#### Die Stadtmühle in Glurns

Die Stadtmühle wurde ca. 1330 erbaut und diente einer Reihe von Handwerkern als Energiequelle. Das mächtige mittelschlächlige Wasserrad treibt nicht nur die große Steinmühle, sondern auch eine Brechmühle und ein kompliziertes System von Förderbändern an - einzigartig in ganz Südtirol. Öffnungszeit: 15 -17 Uhr, Treffpunkt: Stadtmühle, Preis: Euro 2,00 pro Person, Kinder bis 11 Jahre gratis

#### Die erste und einzige Whiskybrennerei Italiens: die PUNI Destillerie

In Glurns im Obervinschgau erhebt sich seit 2010 weithin sichtbar die erste und einzige Whiskey-Destillerie auf italienischem Boden. PUNI nennt sich das Unternehmen, dessen ziegelrote Schachbrettmauern sich in unmittelbarer Nähe der mittelalterlichen Stadtmauern von Glurns erheben. Der 13 m hohe Kubus der Brennerei ist ein gelungenes Beispiel zeitgenössischer Südtiroler Architektur. **Beginn: 10.00 Uhr, Dauer: ca. 70 Minuten, Preis: € 10,00 pro Person inkl. Verkostung**  
**Anmeldung** bitte bis 17.00 Uhr am Vorabend an der Rezeption!

#### Ausstellung: Stationen einer kleinen Stadt

Auf drei Stockwerken wird die Geschichte von Glurns illustriert. Thematisiert werden Handel und Verteidigung, Markt und Berufe sowie Besonderheiten und Kuriosa. Informationstafeln und Ausstellungsstücke erzählen vom Wiederaufbau und der Befestigung der Stadt im 16. Jahrhundert.

Öffnungszeiten: Mo - Sa von 9 – 12.30 Uhr und 15 - 18 Uhr, Samstagnachmittag geschlossen. Eintrittspreis: Euro 3,00 Erwachsene, Euro 1,50 Kinder