

PROGRAMMA SETTIMANALE



NATÜRLICH.
GUT.
GESUND.



Benvenuti nell'Hotel Matillhof

È fantastico averVi con noi!

Non vedete l'ora di avere impressioni indimenticabili con noi,
& esperienze speciali.

La famiglia Dietl e tutto il team di Matillhof
Vi augura un soggiorno meraviglioso e rilassante!



IL MIO SUBCONSCIO - IL MIO GIARDINO

Il tuo subconscio è come un magnifico giardino fertile. Tutto quello che tu pianti inizia a crescere e a proliferare. Le piante a cui tu dedichi maggior cura ed attenzione, diventeranno forti e vigorose.

Vuoi lasciare crescere i tuoi laceranti problemi? Vuoi che i tuoi opprimenti debiti crescano? O preferisci forse, che il tuo successo aumenti rapidamente, che nella tua unione l'amore aumenti, maturi e diventi sempre più bello ed erotico?

Allora deciditi: "Che cosa vuoi avere di più grande, di più forte, di più bello, con più energia e con più entusiasmo nella tua vita?"

Adesso redigi una "lista sul da farsi", perché solo con il sapere quello che tu vuoi, non hai cambiato ed ottenuto ancora molto. Devi iniziare con piena fiducia a seminare nel tuo "giardino" e a curare le pianticelle. Quando?

Adesso, naturalmente!

Sabato, 18 Settembre 2021

dalle 18.45 **Aperitivo con piccole delizie nella sala/bar**
con Charlotte Dietl e Filip

dalle 19.00 Il nostro **team di cucina** preparerà per voi una **cena** da sogno.
Godetevi l'esplosione di gusto

Visite guidate generali del Castello di Castelbello

Castelbello è pittorescamente situato su una roccia possente sulla riva sinistra del fiume Adige. Vengono offerte visite guidate nel castello restaurato e vari eventi culturali si svolgono nelle vecchie mura.

Visite guidate: Martedì - domenica 11, 14, 15 e 16, chiuso il lunedì,

Attenzione: solo visite guidate, i cani non sono ammessi.

Domenica, 19 Settembre 2021

ore 10.00 **Santa Messa** in chiesa parrocchiale in lingua tedesca a Laces

ore 17.00 **Infuso** nella Sauna panoramica con Harald

dalle 19.00 Chef Francesco e il suo team v'invitano alla loro meravigliosa
"Cena di gala".

In kayak sul lago

Dopo l'introduzione alle tecniche di base si pagaia attraverso baie con una bellissima vista sui paesaggi naturali del Passo Resia e il mondo alpino del Gruppo Ortles. Questo tour è consigliabile sia per i principianti che per i più esperti. I bambini sono benvenuti a partire da 12 anni (in kayak doppio a partire da 8 anni).
Numero massimo di partecipanti: 3
Prezzo: 35 Euro per 1 persona; 10 Euro per ogni altra persona.
Prenotazioni su richiesta

Lunedì, 20 Settembre 2021

ore 08.30

Esercizi Yoga per principianti con Emanuela

I principianti spesso vanno alla loro prima lezione di yoga con una certa timidezza. Gli esercizi di yoga assicurano una colonna vertebrale stabile e una schiena sana. La combinazione di respirazione ed esercizi fisici favorisce la salute, la resistenza, l'equilibrio e la fiducia in se stessi.

Punto d'incontro: nella sala yoga al 5. piano in abbigliamento sportivo con un metro di distanza
Per la registrazione, si prega di registrarsi nell'elenco presso la reception!

ore 09.30

Escursione guidata con Emanuela

Insieme godiamo il giorno durante un'escursione comoda nella nostra bella Valle. Emanuela sa tanti consigli segreti che vuole mostrare con un metro di distanza. Quindi mettetevi le scarpe di trekking e andiamo!

Ulteriori informazioni saranno disponibili la sera prima!

Per favore prendete con voi una mascherina.

Per la registrazione, si prega di registrarsi nella lista presso la reception!

ore 09.30

Escursione guidata con Harald sulla Via Vinum Venosis

Oggi camminiamo da Laces lungo la Via Vinum Venostis.

Il nuovo sentiero tematico fornisce un quadro generale della cultura e storia enologiche e tende un arco tra agricoltura e gastronomia. Diversi pannelli informativi descrivono vitigni locali, il paesaggio e le specialità culinarie. Numerosi tratti del sentiero enologico seguono gli antichi canali di irrigazione (sentiero della roggia Latschander e sentiero della roggia di Senales).

Si prega di portare la Val Venosta Card e una protezione per la bocca e il naso.

Le preghiamo di iscriversi nella lista alla reception entro le 19.00 del giorno prima!

ore 17.00

Infuso nella Sauna panoramica con Harald

Visita culturale guidata a Laces

Visita guidata della Chiesa di San Nicolò, Chiesa Parrocchiale, Chiesa Santo Spirito, Chiesa di Nostra Signora al Colle.

Punto d'incontro: ore 10.00 ufficio turistico

Si prega di registrarsi alla reception entro le ore 09.00!

Martedì, 21 Settembre 2021

dalle 07.30

Oggi inizierete la giornata come il contadino a casa sua ... con la nostra **colazione contadina** - delizie tradizionali direttamente fresche dai masi della Val Venosta.

I 5 Tibetani con Emanuela

Con i 5 Tibetani possiamo davvero ottenere il benessere del corpo, della mente e dello spirito risvegliando le proprie forze energetiche latenti! Impariamo a riconquistare con gentilezza, dolcezza ed armonia il nostro "regno perduto".

Punto d'incontro: nella sala yoga al 5. piano in abbigliamento sportivo con un metro di distanza.
Per la registrazione, si prega di registrarsi nell'elenco presso la reception!

ore 08.30

Escursione guidata in montagna con Emanuela

Anche nell'escursione di oggi potrete conoscere meglio la Val Venosta e i suoi dintorni. Emanuela vi fa vedere con un metro di distanza i sentieri più belli e vi spiega più della Paese e le persone.

Ulteriori informazioni saranno disponibili la sera prima!

Per favore prendete con voi una mascherina.

Per la registrazione, si prega di registrarsi nell'elenco presso la reception!

ore 09.30

Infuso nella Sauna panoramica con Harald

ore 16.50

Stasera il nostro team di cucina vi sorprende con le **specialità tirolese, leggero e reinterpretato.**

dalle 19.00

Conferenza sulle mele e la viticoltura in Val Venosta

Conferenza seguita da una degustazione di distillati nobili del Weberhof di Colsano in Val Venosta.

Partecipazione: gratuita, punto d'incontro: bar

dalle 21.15

PROGRAMMA SETTIMANALE



NATÜRLICH.
GUT.
GESUND.



Giovedì, 23 Settembre 2021

Escursione delle marmotte

Alla scoperta delle marmotte! Nel Parco Nazionale dello Stelvio, guidati dai loro fischi, ammireremo questi ed altri animali selvatici in azione. Ideale per famiglie!
Punto d'incontro: Centro visitatori culturamartell, ore: 09.30

Prenotazione: è richiesta entro le ore 17 del giorno precedente

La prima ed unica distilleria di Whisky in Italia: la Distilleria PUNI

Dal 2010, a Glorenza in Alta Val Venosta, già da lontano si può vedere l'edificio dell'unica distilleria di Whisky sul territorio italiano. L'azienda, di nome PUNI, ha sede in una straordinaria costruzione di mattoni rossi che si trova nelle immediate vicinanze delle mura medioevali della cittadina di Glorenza.

Il Whisky ha bisogno di tempo. L'invecchiamento del Whisky avviene in bunker militari della Seconda Guerra Mondiale. L'obiettivo è produrre tre tipi di qualità. Una parte viene invecchiata in botti di Bourbon provenienti dagli Stati Uniti, un'altra in botti di Marsala provenienti dalla Sicilia e la terza in botti di vini speciali dell'Alto Adige. Amanti del Whisky di tutto il mondo godono i nobili Malt Whiskys di PUNI, che non vogliono essere semplicemente un'imitazione dell'originale scozzese, ma intendono includere proprio le specificità del territorio altoatesino e italiano.

Visite guidate da luglio a settembre: ogni mercoledì alle ore 16.30 e venerdì alle ore 11.15. Durata: ca. 1,5 ore, Prezzo: € 10,00 a persona incluso la degustazione

Prenotazione: è richiesta entro le ore 17 del giorno precedente

Mercoledì, 22 Settembre 2021

ore 08.30 **Saluto al sole** con Emanuela
Oggi Emanuela vuole mostrarvi il saluto del sole. Si tratta di una sequenza di dodici posture yoga, che vengono praticate in un ritmo respiratorio. La serie di esercizi ha un effetto tonificante su corpo, mente e anima. Le articolazioni si mobilitano, i muscoli e i legamenti si allungano e il sistema cardiovascolare si allena.

Punto d'incontro: nella sala yoga al 5. piano in abbigliamento sportivo con un metro di distanza

Per la registrazione, si prega di registrarsi nell'elenco presso la reception!

ore 09.15 **Escursione guidata in montagna con Emanuela**
Ogni stagione ha il suo fascino - soprattutto l'estate. Accompagnata Emanuela nell'escursione di oggi attraverso il verde fresco e sentite l'aria limpida della primavera. Scoprite con un metro di distanza i più belli sentieri della Val Venosta in un giro conviviale a un metro di distanza.

Ulteriori informazioni saranno disponibili la sera prima!

Per favore prendete con voi una mascherina.

Per la registrazione, si prega di registrarsi nell'elenco presso la reception!

ore 17.00 **Infuso** nella Sauna panoramica con Harald

Vino e piacere! Tour del vino nel vigneto Rebhof

Il presidente dell'associazione dei viticoltori della Val Venosta, Leo Forcher di Rebhof, vi guiderà attraverso il suo santuario, cioè il suo vigneto. Imparate fatti interessanti sulla viticoltura locale, sui metodi di coltivazione e sul duro lavoro che deve essere fatto sugli aridi pendii soleggiati.

Alla fine del tour è possibile degustare i diversi vini, con Schüttelbrot e formaggio.
Punto d'incontro: Vigneto Kastelbell, inizio: 15.30.

Si prega di registrarsi alla reception entro le 17.00 della sera prima!

Tour di freeride con i Bikeeldorados di Maxx Bike.

Iniziamo il nostro tour di freeride con un giro in gondola da Latsch, fino a St. Martin nel Kofel a 1740m. Da St. Martin arriviamo comodamente all'ingresso del nostro primo sentiero. Tecnicamente impegnativo, ci dirigiamo prima attraverso la foresta lungo il Sonnenberg fino al pittoresco Annaberger Böden, dove la grande vista farà battere il cuore di ogni freerider e sarà sicuramente indimenticabile. Seguiamo ora un sentiero scorrevole che ci porta sul ponte sospeso fino a Tiss. Dopo la giga discesa, ora rotoliamo comodamente lungo un sentiero di prato oltre il castello di Goldrain e numerosi frutteti fino al nostro punto di partenza.

Ora: 14.15, prezzo: 35.00 euro, navetta 14.00 euro

Si prega di registrarsi alla reception entro le 17.00 della sera prima!

I 5 Tibetani con Emanuela

Con i 5 Tibetani possiamo davvero ottenere il benessere del corpo, della mente e dello spirito risvegliando le proprie forze energetiche latenti! Impariamo a riconquistare con gentilezza, dolcezza ed armonia il nostro "regno perduto".

ore 08.30 **Punto d'incontro:** nella sala yoga al 5. piano in abbigliamento sportivo con un metro di distanza.
Per la registrazione, si prega di registrarsi nell'elenco presso la reception!

Escursione guidata in montagna con Emanuela

Anche nell'escursione di oggi potrete conoscere meglio la Val Venosta e i suoi dintorni. Emanuela vi fa vedere con un metro di distanza i sentieri più belli e vi spiega più della Paese e le persone.

ore ca. 09.15

Ulteriori informazioni saranno disponibili la sera prima!

Per favore prendete con voi una mascherina.

Per la registrazione, si prega di registrarsi nell'elenco presso la reception!

ore 17.00 **Infuso** nella Sauna panoramica con Harald

Guida e degustazione al maso "Sonnhöfl" a Castelbello

La guida esperta Vi porta nei meleti del maso "Sonnhöfl". La coltivazione della mela è ovviamente rigorosamente biologica. Scoprite come vengono coltivati le mele e cosa significa lavorare ogni giorno sul Monte Sole con poca acqua e ottenere comunque una qualità eccellente. Alla fine godete una piccola degustazione di mela.

Si prega di registrarsi alla reception entro le 17.00 della sera prima!

Mercato dei contadini a Silandro

Aziende agricole offrono i loro prodotti locali per la degustazione e la vendita. Frutta e verdura, pane, Carne e salumi, miele e marmellate, liquori e succhi di frutta, sculture di legno e tanto altro sarà offerto.

Luogo: zona pedonale di Silandro

Ore: 08.00 - 12.00

Venerdì, 24 Settembre 2021

dalle 07.30 Oggi iniziamo la giornata con la **colazione vitale.**

ore 08.30 **Esercizi Yoga per principianti con Emanuela**
I principianti spesso vanno alla loro prima lezione di yoga con una certa timidezza. Gli esercizi di yoga assicurano una colonna vertebrale stabile e una schiena sana. La combinazione di respirazione ed esercizi fisici favorisce la salute, la resistenza, l'equilibrio e la fiducia in se stessi.

Punto d'incontro: nella sala yoga al 5. piano in abbigliamento sportivo con un metro di distanza

Per la registrazione, si prega di registrarsi nell'elenco presso la reception!

Escursione guidata in cima con Emanuela

Anche oggi un'altra escursione con la nostra guida escursionistica. Lei Vi accompagnerà su una cima per partire in un fine settimana avventuroso.

ore 09.00

Ulteriori informazioni saranno disponibili la sera prima!

Per favore prendete con voi una mascherina.

Per la registrazione, si prega di registrarsi nell'elenco presso la reception!

ore 18.30 **Infuso** nella Sauna panoramica con Harald

Escursione lungo il sentiero del vino con degustazione-Maso Rebhof"

Durante una piacevole escursione, apprendete fatti interessanti sulla viticoltura, la vendemmia e la produzione di vino. Alla fine del tour, avete l'opportunità di dare un'occhiata alla cosa più sacra di un vignaiolo, vale a dire la sua cantina dove vengono degustati vari vini

Punto d'incontro: Ufficio turistico Castelbello, ore: 14.00

Si prega di registrarsi alla reception entro le 17.00 della sera prima!

