

PROGRAMMA SETTIMANALE



NATÜRLICH.
GUT.
GESUND.



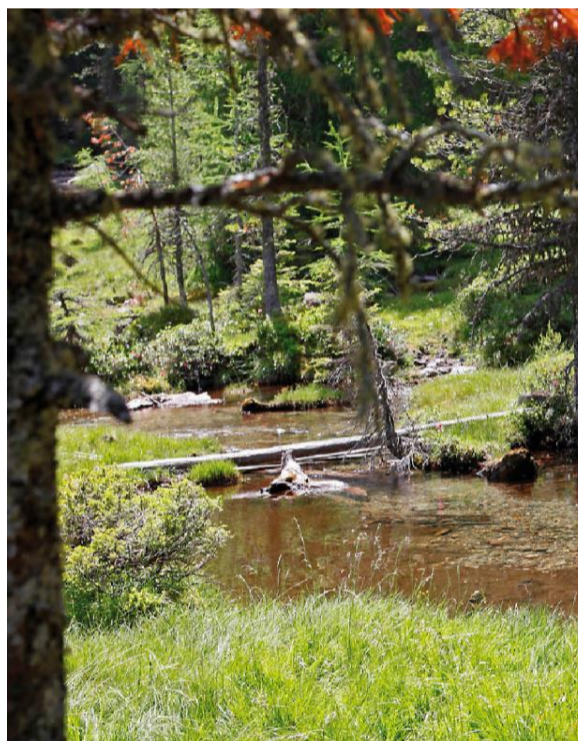
Benvenuti nell'Hotel Matillhof nella settimana d'estate: vacanze attive

Ci fa molto piacere che abbiate deciso di trascorrere le Vostre vacanze nel nostro hotel durante la settimana

"Vacanze alpine estive da favola".

Vi auguriamo delle bellissime giornate,
momenti speciali ed ore amene.

Famiglia Dietl ed il team del Matillhof!



Abitudini che ti aiutano a progredire

Solo nel silenzio
CRESCONO LE COSE VERAMENTE GRANDI

Sei capace di lavorare con la massima concentrazione anche quando sei in mezzo ad una festa allegra e rumorosa? Sei veramente certo, che grandi idee possano nascere in mezzo al caos più assoluto? Gli ultimi studi scientifici effettuati sul cervello umano, dimostrano che questo è quasi impossibile.

Concediti il tuo meritato riposo. Lascia alle tue spalle la frenetica giornata e liberati da schemi prefissati ancora attivi! Solo così puoi caricare la tua "RAM", la tua memoria lavorativa, con il materiale adatto ed indispensabile per generare nuove idee, creazioni o nuove soluzioni di progetti.

Adesso poni al tuo "supercomputer" domande finalizzate concedendogli il tempo necessario per trovare tutte le combinazioni creative possibili. Le grandi idee si annunciano spesso in modo lieve e sottovoce. Come pensi di poterle percepire, se attorno a te tutto viene sovrastato da chiasso e baccano?

Sabato, 12. Settembre 2020

dalle 18.45 **Aperitivo di benvenuto per tutti sulla terrazza**
Aperitivo con Charlotte Dietl e Filip

dalle 19.00 **Il nostro team di cucina** Le sorprenderà oggi con una fantastica cena. Godete l'esplosione di gusto.

Camminata tra le erbe officinali della Val Martello

Accompagnati da un esperto di erbe lungo antichi sentieri, scoprirete il potere curativo delle erbe di montagna e i loro segreti che si tramandano da generazioni.

Punto d'incontro: Centro visitatori culturamartell,

Ore 09.30, prezzo 3,00 Euro a persona

Si prega di registrarsi alla reception fino alle ore 17.00 della sera precedente.

Domenica, 13. Settembre 2020

dalle 07.30 La domenica è per godersi! Oggi c'è la colazione con **salmone e prosecco**.
"Così una domenica può iniziare"

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

dalle 19.00 Chef Pietro e il suo team vi invitano alla loro meravigliosa **"Cena di gala"**.

Giro con il battello sul lago di Resia

C'è un battello sul lago! Un'ora speciale sul Lago di Resia a 1500 m, l'unico battello a quest'altezza nelle Alpi. Ore: 15.00, prezzo 10,00 Euro a persona

Lunedì, 14. Settembre 2020

dalle 07.30 Oggi inizierete la settimana con una colazione leggera e tipica mediterranea. Godete nostra **colazione mediterranea**.

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 08.15

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. Sotto un metro di distanza si deve indossare la mascherina.
Per la registrazione, si prega di registrarsi nella lista presso la reception!

ore 09.15

dalle 19.00

Questa sera il nostro team di cucina vi affascinerà dal giro culinario attraverso l'Italia. Molte **specialità italiane** vi aspettano ...

Abbazia Marienberg

Sopra Burgusio, ad un'altezza di 1340 m, sventa l'Abbazia Benedettina più alta d'Europa, una fondazione dei nobili di Tarasp. Nella solitudine delle montagne da più di 800 anni dei monaci conducono una vita secondo la regola di San Benedetto. Una parte dell'edificio economico è stata restaurata e ora funge da museo, dando l'idea della vita monastica, degli eventi storici e della spiritualità degli affreschi romanici della cripta attraverso le sue famose raffigurazioni angeliche. Orari di apertura: dal Lunedì al Sabato dalle 13.00 alle 17.00

Visita guidata nella città Glorenza

Visitare Glorenza con edifici storici, portici, porte della città, chiese e "Lauben" tipici, significa tuffarsi nel passato vivace, un viaggio attraverso il tempo e attraverso la più piccola città dell'Alto Adige e delle Alpi. Il Medioevo sbircia fuori da ogni angolo.

Ritrovo: ore 10 ufficio informazioni a Glorenza, Costo: Euro 7,00

Martedì, 15. Settembre 2020

ore 08.15

Un programma energetico di 5 minuti per sentirsi al proprio agio con Emanuela. Lo scopo di questi esercizi secondo Donna Eden è quello di mantenere la salute e l'equilibrio dello stato energetico complessivo. Le energie che influenzano la chimica del corpo vengono armonizzate. Il flusso di energia naturale del corpo viene restaurato. Anche le prestazioni del cervello vengono influenzate positivamente.
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 alta 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. Sotto un metro di distanza si deve indossare la mascherina.
Per la registrazione, si prega di registrarsi nell'elenco presso la reception!

ore 09.15

PROGRAMMA SETTIMANALE



NATÜRLICH.
GUT.
GESUND.



Alla scoperta del gusto a Castelbello-Ciardes

Insieme alla nostra guida esperta Gögele Max, imparate tanto sulla flora e sulla fauna del Monte Sole e sulla vita degli agricoltori locali. Dopo questa camminata di circa 2 ore pranzate insieme. Successivamente scoprite, secondo delle stagioni e del tempo del raccolto, le visite guidate col tema vino (settembre) e castagne (ottobre-novembre)

Ritrovo: ore 10 presso l'associazione turistica di Castelbello

Prezzo: Euro 45,00 (incl. escursione, pranzo e visita guidata)

Si prega di registrarsi alla reception fino alle ore 17.00 della sera precedente.

Viaggio nel mondo del marmo

Per prepararci alle prossime 2 ore, iniziamo il nostro tour con un film impressionante sull'origine, la storia, l'estrazione e la lavorazione del marmo. Imparerai storie dei nostri esperti qualificati di marmo. Poi visiterai il nuovo mondo del marmo di Laas, accessibile esclusivamente agli ospiti della Cooperativa Marmor Plus. Senti la luminosità unica del marmo di Lasa. Ammira la vecchia gru a portale e le preziose sculture degli artisti che sono state scolpite nella pietra nei simposi di marmo negli ultimi anni. Ammirate le eccezionali strutture di trasporto e la famosa ferrovia marmifera, una vera meraviglia della tecnologia, operativa da oltre 90 anni. Dopo questa visita, farai un giro attraverso lo stabilimento di Lasa Marmo. Nelle grandi officine puoi testimoniare come il marmo viene tagliato, levigato e lavorato con le ultime tecnologie. Guardare le mani dei professionisti mentre nuove opere d'arte vengono create visitando la tradizionale impresa di scultore e scalpellino Mayr Josef.

Successivamente, vi portiamo alla chiesa parrocchiale di Lasa con la sua unica abside romanica. Una volta lì, riceverai informazioni storiche e culturali sul villaggio di marmo. Infine, la breve passeggiata fino alla piazza del paese di Lasa è in programma. Lì, i nostri ospiti ricevono una piantina del villaggio dove si possono trovare le diverse aziende di Lasa a colpo d'occhio!

Data: ogni martedì ore 14.45, Minimo di partecipanti: 8 persone

Prezzo: 9 Euro 4 Euro bambini fino a 12 anni, Durata: ca. 2 ore

Si prega di registrarsi alla reception fino alle ore 17.00 della sera precedente.

Mercoledì, 16. Settembre 2020

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.

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.

ore 08.15 **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 alta 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.

ore 09.15

Ulteriori informazioni saranno disponibili la sera prima! Per favore prendete con voi una mascherina. Sotto un metro di distanza si deve indossare la mascherina.

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

dalle 19.00

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

Vino e piacere! Visita guidata alla viticoltura Rebhof

Il presidente dell'associazione dei viticoltori in Val Venosta Leo Forcher Vi accompagna attraverso il suo vigneto. Scoprite fatti interessanti sulla viticoltura locale, sul modo di coltivazione e sul lavoro duro che ti aspetta al Monte Sole. Alla fine della guida esperta è possibile degustare di diversi vini con "Schüttelbro" e formaggio.

Ritrovo: ore 15.30 all'azienda vinicola Rebhof, Colsano

Prezzo: Euro 12,00 per persona

Si prega di registrarsi alla reception fino alle ore 17.00 della sera precedente.

Giovedì, 17. Settembre 2020

ore 08.15

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 ca. 09.15

Escursione guidata in alta 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. Sotto un metro di distanza si deve indossare la mascherina.

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

"Torri, Muri, e il mulino della città" - Una visita guidata per la città Glorenza

Insieme ad una guida esperta ci immergiamo nel Medioevo.

Data: ogni giovedì, nei mesi di luglio e agosto

Ritrovo: ore 10.30 ufficio informazioni di Glorenza

Durata: ca. 1,5 ore, Prezzo: Euro 6,00 a persona per adulti, Euro 5,00 per bambini da 8 - 14 anni, bambini inferiori a 8 anni gratis

Prenotazione: non necessaria

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, 18. Settembre 2020

dalle 07.30

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

ore 08.15

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 09.00

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.

Ulteriori informazioni saranno disponibili la sera prima!

Per favore prendete con voi una mascherina. Sotto un metro di distanza si deve indossare la mascherina.

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

Bikeshuttle da Laces alla malga di Tarres

Ogni settimana da giovedì fino a domenica vi porta uno Shuttle dalla stazione di Laces alla seggiovia della malga di Tarres.

Orari: 09.30, 11.30, 14.00 e 16.00,

Prezzo: biglietto di andata 5,00 Euro,

biglietto giornaliero (shuttle & seggiovia) 28,00 Euro