

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!



Hai già un album dei sogni?

(Bodo Schaefer)

No? Allora è arrivato il momento! Inaugura proprio oggi il tuo album personale dei sogni. Fai la raccolta delle foto di tutto quello che tu desideri. Scrivi tutto ciò, che per te, è importante, tutto quello che nella tua interessante e avvincente vita, vuoi ottenere. Disegnali con forza e vivacità nella tua mente e nei tuoi sogni giornalieri. Fai un collage con queste illustrazioni e sfoglialo più volte al giorno:

"Così sarà la tua vita." Automaticamente? No, ma in questo modo imprimi nella tua mente un modello di base, questo è fondamentale per fare in modo che la tua vita desiderata o la tua vita da sogno, diventi realtà.

Lo sciocco guarda le illustrazioni e pensa: "Peccato, ma non sarà mai vero." L'intelligente si chiede: "Cosa posso fare per arrivarci?" Il più intelligente ha già un programma e l'intelligentissimo si chiede: "Che cosa posso fare oggi per ...?"

Sabato, 13 Novembre 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

Mercato settimanale a Naturno

Mercato settimanale in piazza del municipio a Naturno, da 8,00 a ca. 13.00 – Dalle pelletterie, calzature e abbigliamento alle piante e ai prodotti tipici (lardo, formaggio). . . il mercato settimanale è un ottimo punto d'incontro per chi ama navigare, negoziare e gustare, per la popolazione locale e per gli ospiti.

Domenica, 14 Novembre 2021

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

ore 16.30 **Infuso** nella Sauna panoramica con Harald

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

Gli anfibii dell'Alto Adige

Tutte le 13 specie di anfibii che vivono in Alto Adige (rane e caudati) sono protette dalla legge sulla conservazione della natura dal 2010. La vasta esposizione al piano superiore fornisce informazioni interessanti.

Luogo: Centro Visite aquaprad

Lunedì, 15 Novembre 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 16.30 **Infuso** nella Sauna panoramica con Harald

17. Giornate del Riesling - Degustazione serale - tenuta Untermoserhof

Schiava e Lagrein, i due vitigni "indigeni" altoatesini. Le varietà autoctone si sentono particolarmente a loro agio intorno al paese di Santa Maddalena, nei pressi di Bolzano, dove la famiglia Ramoser, nel suo maso Untermoserhof si dedica da quattro generazioni alla viticoltura. Il particolare microclima, con tanto sole e una fresca brezza notturna, e la lavorazione naturale, danno vita a vini dai profumi profondi ed equilibrati. Tra tutti spicca il Lagrein, che sta vivendo un vero personale Rinascimento.
Punto d'incontro: ore 20:50 presso l'ufficio turistico di Naturno
Si prega di registrarsi alla reception entro le ore 17.00 del giorno prima!

Martedì, 16 Novembre 2021

ore 08.30 **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 09.30 **Escursione guidata con Emanuela sulla Via Vinum Venosis con tour del vino e degustazione a Himmelreichhof.**
Oggi camminiamo da Laces lungo la Via Vinum Venostis verso Ciardes fino al maso Himmelreichhof. Appena arrivati all'Himmelreichhof, Markus Fliri ci accompagnerà in una visita guidata del suo vigneto, seguita da una degustazione di vini in un'atmosfera conviviale.
Prezzo: 15,00 Euro a persona (incl. degustazione di vini + snack).
Si prega di portare una protezione per la bocca e il naso.
Le preghiamo di iscriversi nella lista alla reception entro le 19.00 del giorno prima!

ore 16.30 **Infuso** nella Sauna panoramica con Harald

dalle 19.00 Stasera il nostro team di cucina vi sorprende con le **specialità tirolese, leggero e reinterpretato.**

ore 21.15 **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

PROGRAMMA SETTIMANALE



NATÜRLICH.
GUT.
GESUND.



Giovedì, 18 Novembre 2021

Bikeshuttle da Naturno per Glorenza o Curon Lago di Resia

In un pulmann lussuoso con la vostra bici al seguito. Bellissima discesa panoramica con la vostra bici lungo la pista ciclabile della Val Venosta. (noleggio bici direttamente presso i negozi di biciclette del paese o al punto noleggio della stazione ferroviaria a Naturno).

Seggiolini per i bambini, cestini e le batterie delle E-Bikes devono essere smontate durante il trasporto. Prego non dimenticare la chiave della batteria.

Punto d'incontro: ore 9,45 parcheggio cimitero a Naturno

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

Infornare il pane al maso Niederwieshof

Assaporate vecchie e nuove ricette per la preparazione del pane e immergetevi nelle tradizioni contadine.

Punto d'incontro: ore 14.00

Luogo: Niederwieshof, Vorhöfe 5 Morter

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

Mercoledì, 17 Novembre 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 09.30 **Escursione guidata in montagna con Emanuela**
Ogni stagione ha il suo fascino - soprattutto l'autunno. Accompagnata Emanuela nell'escursione di oggi attraverso il verde e sentite l'aria dell'autunno. 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 16.30 **Infuso** nella Sauna panoramica con Harald

Degustazione di destillati all'azienda Castel Juval Unterortl

La distilleria del Maso Castel Juval Unterortl fa parte dell'omonima Azienda Vinicola sulla Collina di Juval sotto il Castello di Juval. Dalle vinacce fresche della propria cantina distilliamo Grappe morbide e da diverse varietà di frutta distillati di frutta tipici. Durante una visita guidata con degustazione Le apriamo la nostra distilleria artigianale di altissimo livello di qualità.

Punto d'incontro: ore 15,30 all'azienda Catel Juval Unterortl

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

Visita culturale a Plaus

18 dipinti sul muro che circonda il cimitero di Plaus, rappresentano la celebre "Danza della Morte." Le immagini, dell'artista Luis Stefan Stecher, con le rime in stretto dialetto della Val Venosta raffigurano personaggi importanti, vissuti in tempi lontani nella Val Venosta.

Heinrich Kainz, la nostra guida culturale, vi racconterà la storia interessante e importante di questa meravigliosa pittura. Inoltre viene visitata la nuova Chiesa Santa Monica, benedetta nel 2017.

Durata: 45 minuti/Ritrovo: 10,30 h Ufficio Turistico di Plaus

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 09.30

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 16.30 **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 coltivate 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, 19 Novembre 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 montagna con Emanuela

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

ore 09.30

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 17.30 **Infuso** nella Sauna panoramica con Harald

Mercato settimanale con mercato del contadino a Laces

Il mercato settimanale con mercato di contadino si svolge ogni settimana sulla piazza Lacus di Laces. Qui si trovano prodotti regionali, frutta e verdura e abbigliamento.

Luogo: piazza Lacus

Ore: 08.00-12.00