

# Herzlich Willkommen in der Frühlings-Blütenwoche 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!



## GEFÜHLE sind die größten Kraftquellen unseres Lebens

Wenn du dann vertrauensvoll unterwegs bist, brauchst du Wind, viel Wind. Und wenn der mal gerade fehlt, brauchst du deinen Bordmotor und einiges an Treibstoff. Deine Gefühle sind dein Treibstoff, dein Wind! Sie sind die Beschleuniger deiner wunderbaren Reise.

Aber aufgepasst:

»Diese Powerquellen funktionieren in alle Richtungen! Ob Liebe, Freude, Spaß und Begeisterung oder Hass, Zorn, Neid und Missgunst – die einen pusten dich vorwärts, die anderen bremsen dich oder treiben dich gar rückwärts!

« Hier ist eine bewährte Idee, wie du dein Megapowerkraftwerk aktivieren kannst: »Gönne dir 60 Minuten deiner wertvollen Zeit; suche Fotos mit tollen Erinnerungen und schreibe alles auf, was dir Spaß macht, dich motiviert, worauf du stolz bist und dann spüre, was geschieht...« Diese Powerblätter kannst du immer dann durchlesen, wenn gerade mal der kraftvoll treibende Rückenwind ausbleibt. Sie sind es, die deinen Bordmotor wieder anspringen lassen, damit du zielsicher weiterreisen kannst!

## Samstag, 18. Mai 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

### 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, Samstag Nachmittag geschlossen. Eintrittspreis: Euro 3,00 Erwachsene, Euro 1,50 Kinder

## Sonntag, 19. Mai 2019

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.

### Sonta-Hons-Prozession und Fest in Morter

Prozession von der Kirche bis zum Sportplatz, dort findet eine Feldmesse statt, anschließend führt die Prozession zurück zur Pfarrkirche von Morter. Nach der Prozession findet vor dem Kulturhaus von Morter das Sonta-Hons-Fest statt, für Speiß und Trank ist bestens gesorgt.

## Montag, 20. Mai 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. 10.00 Uhr **Geführte Frühlingswanderung** 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 **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, 21. Mai 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!

### Geführte Radtour mit Emanuela

ca. 10.00 Uhr Heute laden wir Sie ein auf eine Genusstour mit dem Rad oder E-Bike über die Via Claudia Augusta durch die Apfelmäntel des Vinschgaus. Fahrräder, Helme und Trinkflaschen stellen wir kostenlos zur Verfügung.  
Falls Sie lieber wandern gehen, so können Sie uns dies gerne mitteilen und wenn sich niemand für die Radtour meldet dann findet eine Wanderung statt.  
Für 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)

#### Führung durch die Spargelfelder in Kastelbell

Gemeinsam mit dem Spargelbauer Martin Pohl begeben Sie sich auf eine spannende Erkundungstour durch die Spargelfelder und lernen dabei Wissenswertes über die Königin des Gemüses. Anschließend genießen Sie eine Spargelweinverkostung.

Treffpunkt: 16 Uhr Detailverkauf Obstgenossenschaft Juval, Preis: 12,00 €

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

#### Die klassische Marmorführung

Großbild-Diavortrag, Marmorrundgang in Laas: Pfarrkirche St. Johannes, St. Markus Kirche, Friedhof, Blocklager im Laaser Marmorwerk, Bildhauerwerkstätte mit Einblick in die Arbeit der Künstler.

Treffpunkt: Di+Do 13.30 Uhr | Mi 9.30 Uhr Josefshaus, Parkplatz Feliusstraße, Laas,

Dauer: 2 Std., Preis: Euro 8,50 pro Person,

**Keine Anmeldung erforderlich**

### Mittwoch, 22. Mai 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 Frühlingswanderung mit Emanuela

Jede Jahreszeit hat Ihre Reize - besonders der Frühling.

Begleiten Sie Emanuela auf die heutige Wanderung

durch frisches Grün und spüren auch Sie die klare

Frühlingsluft. Entdecken Sie in geselliger Runde

die schönsten Wanderwege im Vinschgau.

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

ca. 10.00 Uhr

ab 19.00 Uhr Unser Küchenteam überrascht Sie heute mit traditionellen **Südtiroler Spezialitäten, leicht und neu interpretiert.**

#### Besichtigung der Obstgenossenschaft Mivor

Zuerst erfahren Sie in einem kurzen Dia-Vortrag Wissenswertes über den "integrierten Anbau", die flächendeckenden Bewässerungsanlagen, das Frostschutzsystem und nicht zuletzt über den einzigartigen Geschmack der Vinschgauer Äpfel. Anschließend Besichtigung der Arbeits- bzw. Sortierhalle

**Treffpunkt:** um 14.00 Uhr, Eingang Bürogebäude Mivor (Gewerbezone)

**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, Kinder bis 10 Jahre kostenlos

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

#### Obstbauernhof Fohlenhof - ein Erlebnis der besonderen Art

Der Hof wurde vor etwa 200 Jahren vom österreichischen Kaiser erbaut.

Dementsprechend viel hat er zu erzählen. So erhalten Sie Einblick in die Geschichte der Haflingerpferde, dem Marmor und der Landwirtschaft. Sie lernen den Werdegang eines edlen Destillates vom Anbau bis zum trinkfertigen Genuss kennen und erfahren, wie man richtig degustiert.

Treffpunkt: 17 Uhr Fohlenhof, Preis: Euro 9,00 pro Person

**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: Plawenpark, Steinerparkplatz Schlanders

Zeit: 08.00-12.30 Uhr

### Freitag, 24. Mai 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 Wanderung mit Emanuela

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

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

ca. 10.00 Uhr

ab 19.00 Uhr Unser Küchenteam freut sich, Sie bei der **Küchenparade** mit ihren Gaumenfreuden verwöhnen zu dürfen.

#### 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!

#### Weinführung am Köfelgut

Das Weingut Köfelgut am Vinschgauer Sonnenberg verbindet Tradition mit Innovation und ist ein idealer Ort zum Einkehren. Weißburgunder, Ruländer, Chardonnay, Gewürztraminer und Blauburgunder sind die angebauten Weinsorten; Weinsorten, Marille, Muskateller, Birne, Zwetschge, Apfel und Grappa die feinen Edelbrände des Hofes. Im April und Mai wird am Köfelgut weißer Spargel geerntet.

Dauer: ca. 1,5 Stunden, Treffpunkt: Köfelgut, Kastelbell, Preis: 12,00 € pro Person

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

#### 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.

Ort: Lacusplatz, Zeit: 08.00-13.00 Uhr

### Donnerstag, 23. Mai 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 Radtour mit Emanuela

Heute laden wir Sie ein auf eine Genusstour mit dem Rad oder E-Bike über die Via Claudia Augusta durch die Apfelgärten des Vinschgaus. Fahrräder, Helme und Trinkflaschen stellen wir kostenlos zur Verfügung.

ca. 10.00 Uhr

Falls Sie lieber wandern gehen, so können Sie uns dies gerne mitteilen und wenn sich niemand für die Radtour meldet dann findet eine Wanderung statt.

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

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