

WOCHENPROGRAMM



NATÜRLICH.
GUT.
GESUND.



Herzlich Willkommen im Hotel Matillhof

Schön, dass Sie bei uns sind!

Freuen Sie sich mit uns auf unvergessliche Eindrücke,
& besondere Erlebnisse.

Familie Dietl & das gesamte Matillhof-Team
wünschen Ihnen einen schönen & erholsamen Aufenthalt!



Nimm dir Zeit!

Nimm dir Zeit, um zu arbeiten,
es ist der Preis des Erfolges.
Nimm dir Zeit, um nachzudenken,
es ist die Quelle der Kraft.
Nimm dir Zeit, um zu spielen,
es ist das Geheimnis der Jugend.
Nimm dir Zeit, um zu lesen,
es ist die Grundlage des Wissens.
Nimm dir Zeit, um freundlich zu sein,
es ist das Tor, um glücklich zu sein.
Nimm dir Zeit, um zu träumen,
es ist der Weg zu den Sternen.
Nimm dir Zeit, um zu lieben,
es ist die wahre Lebensfreude.
Nimm dir Zeit, um froh zu sein,
es ist die Musik der Seele.
Nimm dir Zeit!

Samstag 24. Juli 2021

ab 18.45 Uhr **Aperitif mit kleinen Leckerbissen in der Halle/Bar**
mit Charlotte Dietl und Filip

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

Die Amphibien Südtirols im Aquaprad

Alle 13 in Südtirol lebenden Amphibienarten (Froschlurche und Schwanzlurche) sind seit
durch das Naturschutzgesetz geschützt. Wissenswertes zeigt die umfangreiche
Ausstellung im Obergeschoss.
Ort: Aquaprad, Prad am Stilfserjoch

Sonntag, 25. Juli 2021

10.00 Uhr **Hl. Messe** in der Pfarrkirche von Latsch

16.20 Uhr **Aufguss in der Panoramasauna mit Harald**

ab 19.00 Uhr Wir empfangen Sie heute Abend mit unserem **traditionellen**
Galadinner, fein zubereitet von Matillhofs Küchenbrigade.

Geführte Kajaktour

Nach der Einführung in die Grundtechniken paddelt ihr durch Buchten mit
wunderschönem Blickwinkel auf die Naturlandschaften des Reschenpasses und die
Bergwelt der Ortlergruppe. Diese Tour ist für Fortgeschrittene und auch für Anfänger
bestens geeignet. Kinder sind ab 12 Jahre (im Doppelkajak ab 8 Jahre) willkommen.
Maximalteilnehmer: 3 Personen, Preis: 35 Euro für 1 Person; jede weitere 10 Euro
Anmeldung bitte bis 17.00 Uhr am Vorabend an der Rezeption!

Montag, 26. Juli 2021

08.30 Uhr

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 mit einem Meter
Abstand.

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

ca. 09.30 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 mit einem Meter Abstand gerne
zeigen möchte. Also, rein in die Wanderschuhe und los geht's.

Genauere Infos gibt's am Vorabend!

Bitte einen Mund- und Nasenschutz mitnehmen.

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

16.30 Uhr

Aufguss in der Panoramasauna mit Harald

Erlebnisstadtführung durch die mittelalterliche Stadt Glurns

Die wehrhafte Stadtmauerung 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 (Taufereer Torturm), Dauer: ca. 1,5
Stunden, Preis: Euro 6,00 pro Person, Euro 3,00 Kinder von 8-14 Jahre,
Anmeldung: nicht erforderlich!

Dienstag, 27. Juli 2021

07.30 Uhr

Heute findet unser traditionelles **„Bauernfrühstück“** mit
Köstlichkeiten direkt von Vinschger Bauernhöfen statt.

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 mit einem
Meter Abstand.

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

ca. 09.30 Uhr

Geführte Bergwanderung mit Emanuela

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

Bitte einen Mund- und Nasenschutz mitnehmen.

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

09.30 Uhr

Geführte E-Bike Tour ins Martelltal nach Stallwies mit Harald.

Vom Hotel aus starten wir ins Martelltal. Die technisch nicht
anspruchsvolle Tour ist vom landschaftlichen Genuss kaum zu
überbieten. Am Südhang des wunderschönen Martelltals
fahren wir auf dem mit Lärchen und Fichten gesäumten
Forstweg zu einem der höchsten bewirtschafteten Höfe der
Alpen. Am Stallwieshof auf knapp 2.000 m Meereshöhe
erwartet uns auf Wunsch herzhaftes Essen. Mit einem Ausblick
der bis in die Dolomiten reicht geht es anschließend über eine
leichte Abfahrt wieder zurück zum Hotel.

Bitte einen Mund- und Nasenschutz mitnehmen.

Für die **Anmeldung** zur Wanderung, tragen Sie sich bitte
bis am Vortag um 17.00 Uhr in die Liste an der Rezeption ein!

WOCHENPROGRAMM



NATÜRLICH.
GUT.
GESUND.

Mein Matillhof
NATÜRLICH MEINS.
★★★★SUPERIOR

Donnerstag, 29. Juli 2021

- 17.30 Uhr **Aufguss in der Panoramasauna** mit Harald
- 19.00 Uhr Unser Küchenteam überrascht Sie heute mit traditionellen **Südtiroler Spezialitäten, leicht und neu interpretiert.**
- ca. 21.15 Uhr **Vortrag über Äpfel und Weinanbau im Vinschgau**
Vortrag mit anschließender Verkostung von Vinschger Edeldestillaten mit Herrn Klotz Walter vom Weberhof in Galsau in Vinschgau. Teilnahme: kostenlos, Treffpunkt: Bar
- Kunsthistorische Führung Schlanders**
Besichtigung der Pfarrkirche Maria Himmelfahrt, Ansitz Plawenn (Rathaus), Pfarrwidum (Innenhof), Schlandersburg mit Menhir Ausstellung und Spitalkirche. Treffpunkt: 10 Uhr Informationsbüro, Dauer: 2 Std., Preis: Euro 6,00 pro Person
Anmeldung bitte bis 17.00 Uhr am Vorabend an der Rezeption!
- Die klassische Marmorführung© in Laas**
Marmorrundgang in Laas: Pfarrkirche St. Johannes, St. Markus Kirche, Friedhof, Blocklager im Laaser Marmorwerk, Steinbildhauer und ihre Schöpfungen. Kommentierte Großbild-Diaschau im Atelierhof zum Abbau und zur Gewinnung des Marmors in den Brüchen.
Termin: Di+Do 13.30 Uhr | Mi 9.30 Uhr, Ort: Josefshaus (Parkplatz) Feliussstraße 1, Preis: Euro 9 pro Person, Ermäßigung mit VinschgauCard
Anmeldung bitte bis 17.00 Uhr am Vorabend an der Rezeption!

Mittwoch, 28. Juli 2021

- 08.30 Uhr **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 mit einem Meter Abstand.
*Für die **Anmeldung**, tragen Sie sich bitte in die Liste an der Rezeption ein!*
- ca. 09.15 Uhr **Geführte Bergtour mit Emanuela**
Jede Jahreszeit hat Ihre Reize - besonders der Sommer. Begleiten Sie Emanuela auf die heutige Wanderung durch frisches Grün und spüren auch Sie die klare Bergluft. Entdecken Sie in geselliger Runde, mit einem Meter Abstand, die schönsten Wanderwege im Vinschgau.
Genauere Infos gibt's am Vorabend!
Bitte einen Mund- und Nasenschutz mitnehmen.
*Für die **Anmeldung** zur Wanderung, tragen Sie sich bitte in die Liste an der Rezeption ein!*
- 16.50 Uhr **Aufguss in der Panoramasauna** mit Harald

- Freeridetour mit den Bikeeldorados von Maxx Bike**
Wir starten unsere Freeride-Tour mit einer Gondelfahrt von Latsch, hinauf bis nach St. Martin im Kofel auf 1740 m. Von St. Martin aus rollen wir uns gemütlich bis zum Einstieg in unseren ersten Trail ein. Technisch anspruchsvoll geht es zunächst quer durch den Wald dem Sonnenberg entlang bis zu den malerischen Annaberger Böden, wo die tolle Aussicht jedes Freeride-Herz schneller schlagen und mit Sicherheit unvergesslich in Erinnerung bleiben lässt. Weiter folgen wir jetzt einem flowigen Trail der uns über die Hängebrücke bis nach Tiss bringt. Nach dem giga Abfahrtspass rollen wir nun gemütlich einem Wiesenweg am Schloss Goldrain und zahlreichen Obstgärten vorbei, bis zu unserem Ausgangspunkt.
Zeit: 14.15 Uhr, Preis: 35,00 Euro, Shuttle 14,00 Euro
Anmeldung bitte bis 17.00 Uhr am Vorabend an der Rezeption!

- Wein und Genuss! Weinführung am Weingut Rebhof**
Der Obmann des Vinschger Weinbauvereines Leo Forcher vom Rebhof führt Sie durch sein Heiligtum, nämlich seinen Weinberg. Erfahren Sie dabei Wissenswertes über den einheimischen Weinbau, über die Anbauweise und über die harte Arbeit die am kargen Sonnenberg ansteht.
Am Ende der Führung können Sie die verschiedenen Weine, bei Schüttelbrot und Käse verkosten.
Treffpunkt: Rebhof Kastelbell, Beginn: 15.30 Uhr
Anmeldung bitte bis 17.00 Uhr am Vorabend an der Rezeption!

- 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 mit einem Meter Abstand.
*Für die **Anmeldung**, tragen Sie sich bitte in die Liste an der Rezeption ein!*
- ca. 09.15 Uhr **Geführte Hochgebirgswanderung mit Emanuela**
Seien Sie auch heute dabei, wenn es „hoch hinaus“ geht. Genießen Sie das herrliche Wetter, die Ruhe der Natur und die unberührte Landschaft des Vinschgaus. Es wird bestimmt ein einmaliges Erlebnis für jedermann!
Genauere Infos gibt's am Vorabend!
Bitte einen Mund- und Nasenschutz mitnehmen.
*Für die **Anmeldung** zur Wanderung, tragen Sie sich bitte in die Liste an der Rezeption ein!*
- 17.00 Uhr **Aufguss in der Panoramasauna** mit Harald

- Führung in der Fürstenburg in Burgeis**
Die Burg wurde in den Jahren 1272-1282 errichtet und hat ihre ursprüngliche Form relativ gut bewahrt. Im 16. Jh. und um 1700 erfolgten einige Umbauten. Damals diente die Burg den Bischöfen von Chur als Fluchtresidenz. Bei der von 1994-99 vorbildlich durchgeführten Restaurierung wurde auch der zum Teil eingestürzte Turm rekonstruiert.
Heute ist im historischen Gebäude die Landwirtschaftsschule untergebracht.
Treffpunkt: um 14 Uhr vor der Fürstenburg in Burgeis, Preis: Euro 3,00 pro Person
Anmeldung: nicht erforderlich

- 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: Fußgängerzone Schlanders
Beginn: 08.00 Uhr

Freitag, 30. Juli 2021

- 07.30 Uhr Beginnen Sie Ihren Tag so gesund wie möglich mit unserem „Vitalfrühstück“.
- ca. 08.15 Uhr **Geführte Gipfeltour** mit Emanuela
Zum Abschluss der Woche wird ein ganz besonderer Gipfel in Angriff genommen. Als Belohnung erwartet Sie eine traumhafte Aussicht, sowie der traditionelle Gipfelschnaps.
Genauere Infos gibt's am Vorabend!
Bitte einen Mund- und Nasenschutz mitnehmen.
*Für die **Anmeldung** zur Wanderung, tragen Sie sich bitte in die Liste an der Rezeption ein!*
- 10.30 Uhr **Rückengymnastik im Fitnessraum mit Harald**
Dauer: ca. 50 Minuten
Anmeldung bitte bis am Vorabend an der Rezeption!
- 17.00 Uhr **Aufguss in der Panoramasauna** mit Harald

- Ohne Kultur kein Käse**
Während der Hofführung erhalten Sie einen Einblick in die Welt der ökologischen Landschaft, des Käse und allem was dazwischen liegt. Verschiedene Auszeichnungen zeugen von der hervorragenden Käsequalität der Hofkäserei Englhorn. Zur Verkostung werden Käse, frisch gebackenes Brot und hausgemachte Säfte angeboten.
Treffpunkt: 16 Uhr Hofkäserei Englhorn in Schleis, Preis: Euro 15,00 pro Person
Anmeldung bitte bis 17.00 Uhr am Vorabend an der Rezeption!