

WOCHENPROGRAMM



NATÜRLICH.
GUT.
GESUND.

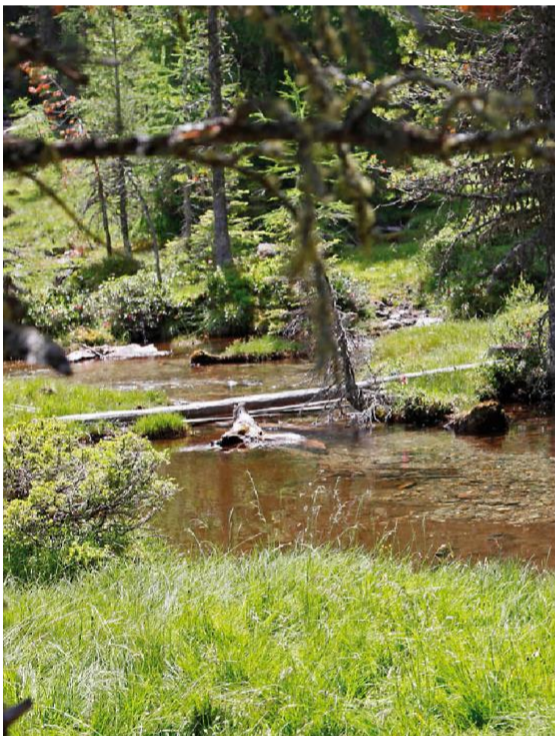


Herzlich Willkommen im Hotel Matillhof

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!



In der Stille
GEDEIHEN DIE WIRKLICH GROSSEN DINGE

Kannst du hochkonzentriert arbeiten, wenn du inmitten eines Jubel-Trubelfestes bist? Glaubst du wirklich, dass die Geburt großer Ideen möglich ist, wenn es rundherum zu und her geht wie in einem „hölzernen Himmel“? Aufgrund der heutigen, wissenschaftlichen Erkenntnisse des Gehirns ist dies kaum möglich.

Gönne dir deine wohlverdiente Ruhe, lass den hektischen Alltag hinter dir und schließe systematisch deine noch offenen, aktiven „Schubladen“! Erst dann bist du wirklich in der Lage, dein „RAM“, deinen Arbeitsspeicher, mit den Dingen zu laden, die du für die wundervolle Geburt neuer Ideen, Kreationen oder Projektlösungen brauchst.

Und jetzt stelle deinem Supercomputer zielgerichtet Fragen und gib ihm genug Zeit, mögliche Kreativ-Kombinationen durchzuspielen. Große Ideen melden sich oft erst mit zarter, feiner Stimme. Wie willst du sie vernehmen, wenn „Lärm und Krach“ rundherum alles übertönen?

Montag, 20. September 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 Erlebniswanderung 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!

09.30 Uhr

Geführte Wanderung mit Harald auf der Via Vinum Venosis

Heute wandern wir von Latsch entlang der Via Vinum Venostis. Über weite Strecken folgt der Vinschger Weinweg den Waalen, die einst als künstliche Bewässerungskanäle angelegt wurden. Teilweise führt er vorbei an Höfen und Weinberge. Entlang des Weges geben Hinweistafeln Infos zu Landschaft & Wein.

Bitte einen Mund- und Nasenschutz und die VinschgauCard mitnehmen. Für die die Anmeldung zur Wanderung, tragen Sie sich bitte bis am Vortag in die Liste an der Rezeption ein!

17.00 Uhr

Aufguss in der Panoramasauna mit Harald

Kultureller Dorfrundgang

Besichtigung der Nikolauskirche, Pfarrkirche Hl. Peter & Paul, Spitalkirche zum Hl. Geist und der Kirche Unsere Liebe Frau auf dem Bühel.

Beginn: 10.00 Uhr, Treffpunkt: Tourismusbüro Latsch

Anmeldung bitte bis 09.00 Uhr an der Rezeption!

Samstag 18. September 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

Marteller Kräuterspaziergang

Nach einer faszinierenden Einführung erkunden Sie in Begleitung einer Kräuterexpertin entlang uralter Pfade die Heilkräfte der Bergkräuter und ihre seit Jahrhunderten überlieferten Geheimnisse.

Beginn: 09.30 Uhr, Treffpunkt: Nationalparkhaus culturamartell

Anmeldung bitte bis 17.00 Uhr am Vorabend an der Rezeption!

Sonntag, 19. September 2021

10.00 Uhr

Hl. Messe in der Pfarrkirche von Latsch

17.00 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.

Ötztal im archeoParc Schnalstal

Zum 30sten Mal jährt sich am 19. September der Tag der Entdeckung von Ötzi. Der archeoParc Schnalstal in Unser Frau feiert Ötzis „Geburtstag“ mit stündlichen Führungen und einem kleinen Willkommensgeschenk für die Besucher. Geöffnet von 10.00 - 17.00 Uhr | Freier Eintritt an diesem Tag

Dienstag, 21. September 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 Wanderung 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!

16.50 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 Verkostung von Vinschger Edeldestillaten vom Weberhof in Galsaun. Teilnahme: kostenlos, Treffpunkt: Bar

WOCHENPROGRAMM



NATÜRLICH.
GUT.
GESUND.



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!

Murmeltierwanderung

Erleben Sie Murmeltiere in Aktion. Ihre Pfiße weisen uns den Weg. In der Hochgebirgsregion des Nationalparks Stilfserjoch halten wir Ausschau nach Wildtieren und lernen ihre Lebensweisen kennen.

Beginn: 09.30 Uhr, Treffpunkt: Nationalparkhaus culturamartell

Anmeldung bitte bis 17.00 Uhr am Vorabend an der Rezeption!

Mittwoch, 22. September 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!

17.00 Uhr

Aufguss in der Panoramasauna mit Harald

MarmorErlebnisTour

Eindrucksvolle Filmpräsentation, Besuch der einzigartigen "Laaser Marmorwelt", Werksbesichtigung Lasa Marmo. Wanderung zum Maschinenhaus der historischen Schrägbahn (ca. 500 hm). Aufstieg, tief im Inneren der Berge, über die 365 Stufen des Bruchlerstollen hinauf bis vor dem Weißwasserbruch, dem Ort an dem das "Weiße Gold" abgebaut wird. Shuttles bringen Sie, nach der Mittagspause wieder zurück ins Marmordorf Laas. Erleben Sie eine einmalige Tour inkl. Verkostung von feinen, lokalen Gaumenfreuden. Treffpunkt: 9 Uhr, Bahnhof Laas, Dauer: ca. 7 Std., Preis: Euro 45,00 pro Person, Euro 25,00 für Jugendliche von 11-16 Jahren Teilnehmer: min. 6 Erwachsene, Schwierigkeitsgrad: Mittel, Voraussetzung sind ausreichend Kondition, Trittsicherheit, entsprechende Kleidung, Wanderausrüstung, Mittagsproviant, Getränke!

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 Kastellbell, Beginn: 15.30 Uhr

Anmeldung bitte bis 17.00 Uhr am Vorabend an der Rezeption!

Lust auf Kaffee? Führung durch die Traditionsrösterei Schreyögg

Wollten Sie schon immer Mal wissen, wie Kaffee geröstet wird? Woher kommt der verführerische Duft von frisch geröstetem Kaffee und wie kommen die Kaffeebohnen in die Tüte? Dies und noch viel mehr verrät die Führung durch die Kaffeerösterei Schreyögg mit anschließender Verkostung in Rabland (ca. 2 h), kostenlose Teilnahme.

Treffpunkt: 09:30 Uhr in der Kaffeerösterei Schreyögg

Anmeldung bitte bis 17.00 Uhr am Vorabend an der Rezeption!

Donnerstag, 23. September 2021

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 Wanderung 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

Natürlich knackig! Apfelführung am Sonnhöfl-Demeterhof

Bei einer spannenden Erkundungstour durch die Apfelplantagen des Sonnhöfls erfahren Sie Wissenswertes über die Welt des Apfels. Die Anbauweise des Apfels erfolgt natürlich streng nach biologischen Richtlinien. Erleben Sie hautnah wie die Äpfel angebaut werden, welche hofeigenen Produkte aus den Äpfeln hergestellt werden und was es heißt am kargen Sonnenberg tagtäglich mit nur wenig Wasser zu arbeiten und dennoch eine hervorragende Qualität zu erhalten. Anschließend Apfelvekostung. Beginn: 10.00 Uhr, Treffpunkt: Sonnhöfl

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: Fußgängerzone Schlanders, Beginn: 08.00 Uhr

Freitag, 24. September 2021

07.30 Uhr

Beginnen Sie Ihren Tag so gesund wie möglich mit unserem „Vitalfrühstück“.

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. 09.00 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!

18.30 Uhr

Aufguss in der Panoramasauna mit Harald

Bunkerführung im Etschquellbunker

Historische Grenzbefestigung im Dreiländereck Italien-Österreich-Schweiz. Ziel des Alpenwall (Förderverein), im Jahr 2011 in Graun gegründet, ist es die Geschichte der historischen Grenzbefestigungen am Reschenpass einem interessierten Publikum näherzubringen. Die Ausstellung in der Bunkeranlage Nr. 20 auf dem Gemeindegebiet von Graun beschäftigt sich mit der Geschichte des Bunkers an und für sich.

Anmeldung bitte bis 17.00 Uhr am Vorabend an der Rezeption!