

WOCHENPROGRAMM



NATÜRLICH.
GUT.
GESUND.

Mein Matillhof
NATÜRLICH MEINS.
★★★★SUPERIOR

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!



Hast du schon ein Traumalbum?

(Bodo Schaefer)

Nein? Dann wird es höchste Zeit! Eröffne gleich heute dein persönliches Traumalbum. Sammle Bilder von all den Dingen, die du dir wünschst. Schreibe hinein, was dir wichtig ist, was du in dein wundervolles und spannendes Leben „ziehen“ möchtest. Male es in Gedanken, in deinen Tagträumen lebendig und kraftvoll aus. Erstelle eine Collage mit diesen Bildern und sieh sie dir täglich mehrmals kurz an:

»Sie wird dein Leben.« Automatisch? Nein, aber in deinem Kopf prägst du so eine Resonanzbasis dafür – und das ist eine Grundvoraussetzung, dass dieses erfüllte Leben, dieser Lebensraum je deine Realität werden kann.

Der Dumme sieht sich nur die Bilder an und denkt: »Schade, es wird wohl kaum je wahr werden.« Der Kluge fragt sich: »Wie könnte ich wohl dahin kommen?« Der Klügere hat bereits einen Plan und der Klügste fragt: »Was kann ich heute tun, um...?«

Samstag 13. November 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

Wochenmarkt in Naturns

Wochenmarkt am Rathausplatz in Naturns, von 8,00 bis ca. 13,00 Uhr - Von den Lederwaren, Schuhen und der Bekleidung bis hin zu Pflanzen und typischen Bauernprodukten (Speck, Käse) ... der Wochenmarkt ist ein toller Treffpunkt für alle, die gerne stöbern, feilschen und genießen, für die einheimische Bevölkerung und für die Gäste.

Sonntag, 14. November 2021

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

16.30 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.

Die Amphibien Südtirols im Aquaprad

Alle 13 in Südtirol lebenden Amphibienarten (Froschlurche und Schwanzlurche) sind seit 2010 durch das Naturschutzgesetz geschützt. Wissenswertes zeigt die umfangreiche Ausstellung im Obergeschoss.

Ort: Aquaprad, Prad am Stilfserjoch

Montag, 15. November 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!

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

17. Rieslingtage - Abendverkostung

Abendverkostung mit dem Weingut Untermoserhof. Treffpunkt ist um 20.50 Uhr beim Tourismusbüro Naturns, im Dorfzentrum von Naturns. Ein Shuttlebus (im Preis inklusiv) bringt Sie zum Hofschank und nach der Veranstaltung wieder zurück.

Anmeldung bitte bis 17.00 Uhr am Vorabend an der Rezeption!

Dienstag, 16. November 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. 09.30 Uhr **Geführte Wanderung mit Emanuela auf der Via Vinum Venosis mit Weinführung und Verkostung am Himmelreichhof**

Heute wandern wir von Latsch entlang der Via Vinum Venostis bis nach Tschars zum Himmelreichhof. Am Himmelreichhof angekommen führt uns Markus Fliri in seinen Weinberg mit anschließender Weinverkostung in geselliger Runde.

Preis: 15,00 Euro pro Person (inkl. Weinverkostung + Häppchen)

Bitte einen Mund- und Nasenschutz mitnehmen.

Für die **Anmeldung** zur Wanderung, tragen Sie sich bitte bis am Vortag um 19.00 Uhr in die Liste an der Rezeption ein!

16.30 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 Verkostung von Vinschger Edeldestillaten vom Weberhof in Galsau. Teilnahme: kostenlos, Treffpunkt: Bar

WOCHENPROGRAMM



NATÜRLICH.
GUT.
GESUND.

Mein Matillhof
NATÜRLICH MEINS.
★★★★SUPERIOR

Bikeshuttle von Naturns nach Glurns oder Graun am Reschensee

Ein Bus bringt Sie von Naturns mit Ihrem Fahrrad in den Obervinschgau - nach Graun am Reschensee oder in die kleine Stadt Glurns. Radeln Sie auf dem "Vinschgauer Radweg" zurück nach Naturns (oder an den Ort Ihrer Wahl) und genießen Sie diese tolle Panorama Biketour entlang der Etsch. Fahrradverleih in unseren Fahrradfachgeschäften direkt vor Ort oder beim Fahrradverleih der Vinschger Bahn möglich. Die Gesamtstrecke von Graun bis Naturns beträgt rund 65 km. Kindersitze, Körbe und die E-Bike-Batterien müssen für den Transport von den Rädern abmontiert werden. Bitte den Schlüssel für die Batterie nicht vergessen.

Treffpunkt: 9.45 Uhr Parkplatz Friedhof in Naturns

Anmeldung bitte bis 17.00 Uhr am Vorabend an der Rezeption!

Brotbacken am Niederwieshof

Brot backen nach alten Rezepten aus dem Holzbackofen mit Bäuerin Monika auf dem Niederwieshof.

Treffpunkt: 14.00 Uhr, Ort: Niederwieshof Mörter, Vorhöfe 5

Anmeldung bitte bis 17.00 Uhr am Vorabend an der Rezeption!

Mittwoch, 17. November 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. 09.30 Uhr **Geführte Wanderung mit Emanuela**
Jede Jahreszeit hat Ihre Reize - besonders der Herbst. Begleiten Sie Emanuela auf die heutige Wanderung durch unser schönes Tal 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!

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

Marmor trifft Schokolade

MarmorGenussFührung inklusive Schokoladen- und Pralinenverkostung bei Venustus - Ein Erlebnis für alle Sinne! Thomas Tappeiner empfängt Sie am Bahnhof von Laas und erzählt Ihnen geschichtliches, spannendes und "Neues" vom Laaser Marmor. Nach der Besichtigung der Marmorwelt und einem gemütlichen, kurzen Spaziergang durch das Marmor Dorf werden Sie bei der Schokoladen- und Pralinenverkostung kulinarisch verführt.

Treffpunkt: 11.30 Uhr Bahnhof, Laas, Dauer: 2,5 -3 Std.

Preis: Euro 11,00 pro Person, Euro Kinder bis 8 Jahre frei

Anmeldung bitte bis 17.00 Uhr am Vorabend an der Rezeption!

Edelbrandverkostung in der Hofbrennerei Castel Juval Unterortl

Die Hofbrennerei Castel Juval Unterortl ist Teil des gleichnamigen Weingutes am Juvaler Berg unter Schloß Juval. Hier werden aus den frischen Traubentrestern der eigenen Kellerei kräftige Grappe, sowie aus überwiegend selbst erzeugter Frucht hochfeine Obstbrände destilliert. Gerne weihen wir Sie bei einer geführten Verkostung in die Welt einer handwerklichen Brennerei ein.

Treffpunkt: 15.30 Uhr bei der Hofbrennerei Castel Juval Unterortl

Anmeldung bitte bis 17.00 Uhr am Vorabend an der Rezeption!

Kulturführung in Plaus

18 Bildtafeln an der Friedhofsmauer in Plaus stellen den bekannten „Plauser Totentanz“ dar. Der Künstler Luis Stefan Stecher bringt in diesem kleinen „Vinschger Welttheater“ die Kornner von damals, andere Persönlichkeiten, die Vinschger Traditionen und den Vinschger Dialekt zum Ausdruck. Bei der Führung erfahren Sie viel Interessantes und Wissenswertes über diese wunderbare Malerei und seine Sinnsprüche. Weiters besuchen Sie die Kirche zur Hl. Monika, welche erst 2017 eingeweiht wurde. Dauer: ca. 45 Minuten/Treffpunkt: 10.30 Uhr Tourismusbüro Plaus

Anmeldung bitte bis 17.00 Uhr am Vorabend an der Rezeption!

Donnerstag, 18. November 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. 09.30 Uhr **Geführte Herbstwanderung mit Emanuela**
Seien Sie auch heute dabei, wenn es „auf den Berg“ 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!

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

Natürlich knackig!Apfelführung am Sonnhöfl-Demeterhof
Bei einer spannenden Erkundungstour durch die Apfelplantagen des Sonnhöfels 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 Apfelerkostung. 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, 19. November 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. 09.30 Uhr **Geführte Wanderung** mit Emanuela
Zum Abschluss der Woche wird eine ganz besondere Wanderung in Angriff genommen. Kommen auch Sie mit und entdecken Sie die die schönsten Ecken 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!

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

Wochenmarkt mit Bauernmarkt in Latsch

Wöchentlich findet auf dem Lacusplatz in Latsch der Wochenmarkt mit Bauernmarkt statt. Dort finden Sie regionale Produkte, Obst und Gemüse sowie Bekleidung.!

Ort: Lacusplatz Latsch

Zeit: 08.00 – 12.00 Uhr