

Herzlich Willkommen in den Matillhof`s Vorteilstagen

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!



MEIN UNTERBEWUSSTSEIN – MEIN GARTEN

Dein Unterbewusstsein ist wie ein wundervoller, fruchtbarer Garten. Alles was du einpflanzt, beginnt zu wachsen und zu wuchern. Und am stärksten wachsen die Pflanzen, denen du die größte Aufmerksamkeit und Pflege zukommen lässt.

Willst du, dass deine dich zerfleischenden Probleme wachsen? Willst du, dass deine erdrückenden Schulden wachsen? Oder willst du, dass deine Erfolge turbomäßig boomen und wachsen, dass die Liebe in deiner Beziehung wächst, gedeiht und so schön, prickelnd und erotisierend ist wie nie zuvor?

Entscheide dich: »Was willst du größer, stärker, schöner, powervoller, und mitreißender haben in deinem Leben?« Und dann erstelle eine „Actionlist“, denn allein mit dem „Wissen-was-du-willst“ verändert sich erst wenig. Du musst es vertrauensvoll anpacken, in deinem „Garten“ säen und liebevoll pflegen. Wann? Jetzt natürlich!

Samstag, 21. April 2018

18.30 Uhr **Willkommens-Aperitif in der Hotelhalle**
in der Hotelbar mit Charlotte Dietl

ab 19.00 Uhr Heute Abend begrüßt Sie unser Küchenteam mit Chefkoch Günther mit einem **italienischen Antipastibuffet**.
Genießen Sie den Abend und „Buon Appetito“!

Kirchenkonzert der Musikkapelle Martell

Stimmungsvolles Kirchenkonzert der Musikkapelle Martell in der Pfarrkirche. Die Musikkapelle lädt alle herzlich dazu ein, es erwartet Sie ein abwechslungsreiches Programm.

Treffpunkt: Pfarrkirche Martelltal

Beginn: 20.30 Uhr

Ausstellung: Stationen einer kleinen Stadt

Seit 2011 dient der Schludernser Torturm für die 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. Ein Teil des Wehrgangs ist ebenfalls von diesem Torturm aus begehbar. Informationstafeln und Ausstellungstücke 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 und Sonntag geschlossen.

Sonntag, 22. April 2018

ab 07.30 Uhr In den Tag geht's mit einem „**Sekt & Lachsfrühstück**“ ... so beginnt der erste Urlaubsmorgen richtig!

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

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

Frühjahrsausstellung Schloss Kastelbell

Ausstellung mit folgenden Künstlern: Ilse Abka Prandstetter, Marie Cécile Boog, Gutta Lageder, Susanne Loewit, Elke Silvia Krystufek

Öffnungszeiten: Di-Sa 14-18 Uhr,
Sonn- und Feiertage 11-18 Uhr

Montag, 23. April 2018

ab 07.30 Uhr **„Mediterranes Frühstück“**. Heute erwarten wir Sie mit vielen leckeren, traditionellen und südländischen Spezialitäten.

08.45 Uhr **Für mehr Vitalität in nur 15 Minuten - Die 5 Tibeter** mit Emanuela
Der Name **Fünf Tibeter** steht für eine Abfolge von fünf Übungen, die den Körper und Geist gesund halten und das Herz öffnen. Sie werden in einem Buch näher beschrieben, das dem amerikanischen Weltenbummler Peter Kelder zugeschrieben wird. Eine Viertelstunde täglich genügt.
Treffpunkt: Fitnessraum in sportlicher Kleidung
Anmeldung an der Rezeption!

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

ab 19.00 Uhr Wie der Tag begonnen hat, so geht es auch abends weiter. Heute nimmt Sie unser Küchenteam mit auf eine kulinarische Rundreise durch Italien.
Viele **italienische Köstlichkeiten** warten auf Sie...

Georgimarkt - traditioneller Jahresmarkt

Am 23. April findet der beliebte Jahresmarkt, der Georgimarkt, statt. Nicht nur Pflanzenliebhaber kommen bei der großen Auswahl an heimischen und Bio-Sorten, sowie verschiedene Samen, Blumen, Kräuter, Stein- und Kernobst, Halb- und Hochstammbäume, Rosen u. v. m. auf ihre Kosten.

Treffpunkt: Dorfzentrum Mals, Zeit: 07.00 Uhr - 14.00 Uhr

Erlebnisstadtführung durch die mittelalterliche Stadt Glurns

Die wehrhafte Stadttummauerung 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,

Dauer: ca. 1,5 Stunden,

Preis: Euro 6,00 pro Person,

Keine Anmeldung erforderlich

Benediktinerkloster Marienberg

Das Kloster aus der Mitte des 12. Jh. liegt auf 1340 m ü.d.M. und ist somit die höchstgelegene Benediktinerabtei Europas, eine Stiftung der Edlen von Tarasp. Hier leben seit über 800 Jahren Mönche nach der Regel des Hl. Benedikt. Sie sind heute vorwiegend in der Seelsorge tätig. Historische Ereignisse sind ebenso aufgezeigt, wie die spirituelle Deutung der romanischen Krypta-Fresken mit den einzigartigen Engeldarstellungen.

Öffnungszeiten Schauräume: Montag bis Samstag 10 - 17 Uhr.

Dienstag, 24. April 2018

08.45 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: Fitnessraum in sportlicher Kleidung
Anmeldung an der Rezeption!

ca. 10.00 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 die Anmeldung zur Wanderung, tragen Sie sich bitte in die Liste an der Rezeption ein!

Kutschenfahrt durch die Obstgärten

Kutschenfahrt mit dem Bio-Apfelbauern durch die umliegenden Obstgärten mit Informationen rund um den alternativen Obstbau.

Treffpunkt: 11.15 Uhr Informationsbüro, Kapuzinerstraße 10, Schlanders

Dauer: 1 Std. 30 Min.

Preis: 14,00 Euro pro Person, 7,00 Euro für Kinder bis 14 Jahre

Anmeldung bitte bis 17.00 Uhr am Vorabend an der Rezeption!

Spargelführung in Kastelbell

Führungen durch die Spargelfelder

Die gesunde Stange aus der Erde – Führung mit Spargelbauer Martin Pohl und Spargelweinverkostung.

Dauer: 1,5 Stunden, Beginn: um 16 Uhr,

Treffpunkt: Obstgenossenschaft Juval

Teilnahmegebühr: 5,00 € pro Person

Anmeldung bitte bis 17.00 Uhr am Vorabend an der Rezeption!

Mittwoch, 25. April 2018

ab 07.30 Uhr Mittwochs stehen bei uns Tiroler Köstlichkeiten auf dem Programm. Der Tag beginnt bei einem traditionellen „Bauernfrühstück“ mit Produkten direkt von Bauern aus der Vinschgauer Umgebung.

08.45 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: Fitnessraum in sportlicher Kleidung
Anmeldung an der Rezeption!

10.00 Uhr **Herzatem mit Prana-Behandlung mit Christiane Gufler**
Der Herz-Atem verbindet uns mit dem eigenen innersten Wesenskern... spüre ob du mit deinem Herzen Kontakt aufnehmen kannst und fühle wo es "lebt"... mit Unterstützung einer kurzen Prana (Energie)-Behandlung.
Treffpunkt: an der Rezeption, bitte um vorherige Anmeldung!

ca. 10.00 Uhr **Geführte Frühlingswanderung mit Emanuela**
Heute begleiten wir Sie in der lauen Frühlingluft durch unser Tal. Gerade jetzt im Frühling gibt es viele Dinge, die entdeckt werden wollen. Kommen auch Sie mit und lernen Sie mehr über Land & Leute. Es macht bestimmt eine Menge Spaß.
Für die die **Anmeldung** zur Wanderung, tragen Sie sich bitte in die Liste an der Rezeption ein!

ab 19.00 Uhr Heute verführt Sie unser Küchenteam beim traditionellen **Südtiroler Abend** mit besonderen Spezialitäten.

Weinführung am Rebhof

Weinbergwanderung, Kellerbesichtigung und Verkostung am Rebhof. Sie erfahren Wissenswertes über Klima, Böden, Rebsorten und Interessantes über den lokalen Weinbau. Umrahmt von der malerischen Kulisse der Weinreben verkosten Sie verschiedene Weine.

Treffpunkt: um 15.30 Uhr Weingut Rebhof, Galsaun, Preis: 12,00 € pro Person

Anmeldung bitte bis 17.00 Uhr am Vorabend an der Rezeption!

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!

Besichtigung des Kräuterschlössl

Führung durch die Erlebnisschulgärten, Liebesgarten, Kräutergarten und Aufklärung über die biologische Wirtschaftsweise ohne jeglichen Einsatz von Pflanzenschutzmitteln. Beginn: 10.10 Uhr

Zusätzliches Angebot: Die Gärten und der Liebesgarten auf dem Dach sind jederzeit kostenlos frei zugänglich. Mit Produkten aus dem Hofladen darf man dort auch picknicken. (Picknickkorb wird von uns bereitgestellt)

Führungen ab 10 Personen sind täglich nach Vereinbarung möglich.

Anmeldung bitte bis 17.00 Uhr am Vorabend an der Rezeption!

Donnerstag, 26. April 2018

08.45 Uhr **Wassergymnastik- Ein aktiver Start in den Morgen** mit Emanuela
Auch heute treffen wir uns zur Wassergymnastik mit Emanuela. Bringen Sie mit gezielten Bewegungen Ihren Kreislauf wieder in Schwung. Emanuela hilft Ihnen dabei Ihrem Körper etwas Gutes zu tun. **Treffpunkt:** Hallenbad
Anmeldung an der Rezeption!

10.00 Uhr **Himmel und Erde in dir mit Christiane Gufler**
Die heilende Verbindung von Bewusstsein und Körper ("kosmische" und "irdische" Energien).
Eine Kombination von Haltung und Atmung mit der Kraft bildhafter Vorstellung.
Treffpunkt: an der Rezeption, bitte um vorherige Anmeldung!

ca. 10.00 Uhr **Geführte Frühlingswanderung mit Emanuela**
Seien Sie auch heute dabei, wenn Emanuela Ihnen die schönsten Ecken des Vinschgau zeigt.
Für die die **Anmeldung** zur Wanderung, tragen Sie sich bitte in die Liste an der Rezeption ein!

ab 19.00 Uhr Heute Abend erwartet Sie zum Schluss eine besondere Überraschung. Unser Küchenteam zaubert ein leckeres **Dessertbuffet mit vielen Kreationen** für Sie.

Obstbauernhof Fohlenhof - ein Erlebnis der besonderen Art

Unser geschichtsträchtiger Hof wurde vor etwa 200 Jahren vom österreichischen Kaiser erbaut. Sie erhalten einen 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.

Treffpunkt: 17 Uhr Fohlenhof, Dauer: 1 Std. 30 Min. - 2 Std.

Preis: Euro 9,00 pro Person, Euro 8,00 pro Person mit der VinschgauCard

Anmeldung bitte bis 17.00 Uhr am Vorabend an der Rezeption!

Marmorführung

Laaser Marmor ist ein äußerst reiner Marmor, der in prestigeträchtigen Bauwerken weltweit Verwendung findet. Diese Führung zeigt den Abbau, die Verwendung und den Mythos rund um den bekannten Laaser Marmor. Erleben- Staunen-Spüren; so lautet unser Motto.

Treffpunkt: Mo, Mi, Fr 13.45 | Di, Do 10.30 Uhr, Bahnhof, Laas, Dauer: 2,5 Std.

Preis: Euro 9,00 pro Person, Euro 4,00 für Kinder bis 12 Jahre

keine Anmeldung erforderlich

Freitag, 27. April 2018

ab 07.30 Uhr Nachdem wir gestern naschen durften, beginnen wir heute den Tag bewusst mit einem „**Vitalfrühstück**“.

08.45 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: Fitnessraum in sportlicher Kleidung
Anmeldung an der Rezeption!

ca. 10.00 Uhr **Geführte Frühlingswanderung 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. Für die die **Anmeldung** zur Wanderung, tragen Sie sich bitte in die Liste an der Rezeption ein!

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!