

FARMHOUSE

TORGGLER
HOF



programma
settimanale

Dal 07.07 al 13.07.



LU 07.07.

08.00-09.00

Yogalates con Tobi*

(Punto d'incontro sala fitness)

09.20-10.00

Yoga Nidra (rilassamento profondo)
con Tobi*

è possibile ricevere anche i migliori consigli
per lei escursioni

17.00

Visita in fattoria con Maria & Christian*

(Punto d'incontro reception)

17.00 & 18.00

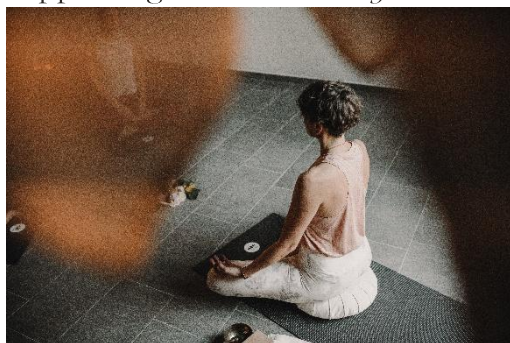
Gettata di vapore con Benny

18.30

Peeling nel bagno turco

18.00 & 21.00

Sepp fa la guida con il Pinzgauer



MA 08.07.



08.00-09.00

Hatha Yoga con Tobi*

(Punto d'incontro sala yoga)

09.20-10.00

Meditazione con campane
tibetane con Tobi*

(Punto d'incontro sala yoga)

15.30

Degustazione di vini e tour del bunker
con il nostro sommelier Pirmin*

(Punto d'incontro alla reception - prezzo € 47,00 pP)

17.00 & 18.00

Gettata di vapore con Petra

(punto d'incontro sauna finlandese)

18.00 & 21.00

Sepp fa la guida con il Pinzgauer

ME 09.07.

08.00-09.00

Addominali, gambe e glutei con Tobi*

(punto d'incontro sala yoga)

09.20-10.00

Imparare a meditare con Tobi*

09.30

Escursione alla malga Wanser con Steffi*

(punto d'incontro reception | percorso: 7km
metri di altitudine: 410hm /
tempo totale di percorrenza: 3-3,5h)

17.00 & 18.00

Gettata di vapore con Steffi

18.30

Peeling nel bagno turco

18.00 & 21.00

Sepp fa la guida col Pinzgauer

21.15

Cidro, spumante di mele & Co. Visita della
nostra manifattura con Christian*

(Punto d'incontro alla reception)

GI 10.07.



08.00-09.00

Slow Down Yoga con Tobi*

(Punto d'incontro sala yoga)

09.20-10.00

Meditazione mantra e rilassamento
sonoro con Tobi*

(Punto d'incontro sala yoga)

16.00

Workshop sui fiori con Martina*

(Punto d'incontro alla reception - prezzo € 50,00 pP)

17.00 & 18.00

Gettata di vapore con Steffi

21.15

Winzertalk della cantina Terlan*

(Punto d'incontro alla reception - prezzo € 15,00 pP)

VE 11.07.

17.00-18.00

Vinyasa Yoga con Magdalena*

(Punto d'incontro sala yoga)

18.20-19.00

Meditazione in movimento con Magdalena*

(Punto d'incontro sala yoga)

17.00 & 18.00

Gettata di vapore con Rudy

(Treffpunkt finnische Sauna)

18.30

Peeling nel bagno turco

18.00 & 21.00

Sepp fa la guida con il Pinzgauer



SA 12.07.

08.00-09.00

Prana Flow con Adja*

(Punto d'incontro sala fitness)

09.20-10.00

Rotazione verso il rilassamento con Adja*

(Punto d'incontro sala yoga)

17.00 & 18.00

Gettata di vapore con Alex

DO 13.07.

08.00-09.00

Prana Flow con Adja*

(Punto d'incontro sala fitness)

09.20-10.00

Meditazione con Adja*

(Punto d'incontro sala fitness)

17.00 & 18.00

Gettata di vapore con Rudy

18.30

Scrub allo zucchero nel bagno turco

*con registrazione