

## Klang am Berg

«Klang am Berg» ein Kulturgut, dass nicht nur das Leben verschönert, sondern es wertvoller macht.



**Ostern mit Isabel Goller (Harfe) und Elisa Godino (Gesang)**

### NUJA, Poesie für die Ohren

Der vielseitige musikalische Hintergrund von Isabel Goller und Elisa Godino verschmilzt zu einem unverwechselbaren Klang. Durch die Kombination von Harfe, Gesang und Elektronik entsteht eine einladende Atmosphäre, die zu Eintauchen und Loslassen einlädt und ein einzigartiges Erlebnis in der Meditation schafft.

Die klassische Harfenistin Isabel Goller und die Singer-Songwriterin Elisa Godino arbeiten zusammen, um meditative Klänge zu schaffen. Ihre Musik umfasst instrumentale Meditationsmusik sowie geführte Meditationen in allen Landessprachen Südtirols: Deutsch, Italienisch, Ladinisch und einem Südtiroler Dialekt, sowie eine Version in Englisch.

### Konzert am Ostersonntag 30. März, 20.45 Uhr in der Lobby

Kostenloser Eintritt für alle Gäste  
Das Duo wird in der Lounge eine Auswahl bekannter Popsongs präsentieren, die das Publikum in eine Welt voller Emotionen und Erinnerungen entführen wird. Von Klassikern bis zu modernen Hits werden sie dabei eine Atmosphäre schaffen, die zum Mitsingen, Mitwippen und Mitfühlen einlädt.

## Yoga und Meditation

am Ostersonntag 31. März, 08.30 Uhr  
im Plenum



Am Ostersonntag bereichern sie eine Yoga-Einheit mit geleiteten und instrumentalen Meditationen und führen die Teilnehmer\*innen durch einen entspannenden Ostersonntag-Morgen, der mit Achtsamkeitsmeditationen abgerundet wird.

Die Gäste sind herzlich eingeladen, ihren Körper achtsam zu erleben und sich durch eine von Elisa geleitete Bewegungsmeditation zu entspannen. Diese Meditation ermöglicht es den Teilnehmern sowohl im Liegen, oder eben der Bewegung, die Sinne zu öffnen.

Der Fokus dabei wird auf den Menstruationszyklus gelegt. Menschen, die keine Menstruation erleben, sind ebenso eingeladen sich auf eine musikalische Reise einzulassen, die liebevoll dazu ermutigt, dem eigenen Körper zuzuhören und einen einfühlsamen Umgang damit zu erlernen.

Für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene.

Unsere Hotelgäste sind herzlich eingeladen.

since 1904  
*Schweizerhof*

**Unsere  
Gästeinformationen  
für Sie!**



**Herzlich  
willkommen!**



#digitalconciierge

## Ostern 2024

Freitag, 29. März -  
Montag, 1. April



**Schmücke deinen eigenen  
Osterhasen!**

Ostersonntag, 30. März  
von 11.00 bis 16.00 Uhr  
**im Plenum(ohne Voranmeldung)**

Die Confiseurin, Flurina Burger zeigt Euch wie ihr einen Osterhasen schön dekorieren könnt. Am Schluss darfst du deinen einzigartigen Hasen mit nach Hause nehmen. Ein wunderbares Ostergeschenk! Viel Spaß!

**Für Kinder und Erwachsene**

**Suche dein Osternest!**

Ostersonntag, 31. März  
von 08.00 bis 11.00 Uhr  
In der Lobby und Bibliothek

**Wir wünschen kreative und süsse  
Ostertage.**

**Die Schweizerhof-Gastgeber**

## BergSpa Bewegung & Entspannung

	ZEIT	KURS
MO	08.00 - 09.00	Rückenfit
	17.15 - 18.15	Raum durch internen Kurs belegt
	18.30 - 19.30	Körperkräftigung
DI	16.30 - 17.45	Yoga
	18.00 - 19.15	Yoga
MI	08.00 - 09.00	Rückenfit
	18.30 - 19.30	Körperkräftigung
DO	16.30 - 17.45	Yoga
	18.00 - 19.15	Yoga
	19.15 - 21.00	Raum durch externe Yogaschule belegt
FR	18.00 - 19.15	Candlelight Yoga
SA	08.00 - 09.15	Poweryoga
	16.30 - 17.30	Bewegung und Meditation
SO	08.00 - 09.15	Yoga
	09.30 - 10.45	Yoga

### Wichtiger Hinweis

Wir bitten um Anmeldung bis am Vorabend um 19.00 Uhr. Ausserhalb unseres Programmes, steht der Bewegungsraum zur freien Verfügung.

## BergSpa Öffnungszeiten



### Réception WellCome

Täglich 10.00 bis 19.00 Uhr

### Hamam

Karfreitag bis Ostermontag 10.00 bis 20.00 Uhr

### Saunen

Karfreitag bis Ostermontag 10.00 bis 20.00 Uhr

### Familienbad mit Kinderplanschbecken <sup>32°</sup>

Täglich 07.00 bis 21.00 Uhr  
Kinder bis 10 Jahre nur in Begleitung der Eltern.

### Familiendampfbad <sup>38°</sup>

Karfreitag bis Ostermontag 16.00 bis 20.00 Uhr

### Bäder Hotel Lenzerhorn ab 14 Jahren

Schwimmbad mit Gegenstromanlage <sup>28°</sup> 07.00 bis 21.00 Uhr  
Aussenbad <sup>36°</sup> 10.00 bis 21.00 Uhr

Wir bitten Sie, Ihren Wunschtermin für den Hamam und die Saunen im BergSpa oder an der Hotel-Réception vorzureservieren.

Die Besucherzahl im Hamam und den beiden Saunen ist beschränkt. Vielen Dank für Ihr Verständnis!

**Das BergSpa-Team freut sich, Ihnen ZEIT schenken zu können!**

## Kinderclub Andalina



### Unsere Betreuungszeiten

Täglich 09.30 bis 21.00 Uhr

**Danke, dass Sie Ihre Kinder telefonisch voranmelden (Tel. 3405).**

**Dies erleichtert uns die Planung.**

Auch spontane Besuche sind jederzeit herzlich willkommen.

### Betreutes Kinder-Mittagessen

12.00 bis 13.00 Uhr (auf Voranmeldung)

### Betreutes Kinder-Nachessen

18.00 bis 19.00 Uhr (auf Voranmeldung)

Wir bitten um **Voranmeldung bis 10.30 Uhr**

**oder 16.30 Uhr** direkt im Kinderclub. Der Empfang findet im Kinderclub statt.



## Movie-Time

Täglich 19.00 bis 21.00 Uhr

Gründonnerstag

Karfreitag

Samstag

Ostersonntag

Ostermontag

Coco

Jets

König der Löwen 3

Minions

Madagascar 2



## Kinderprogramm Andalina

### Kreative

### Vormittags-Aktivitäten

Täglich 10.00 bis 11.30 Uhr

Karfreitag

Samstag

Ostersonntag

Ostermontag

Schildkrötli ausmalen

Pfeifenputzerblumen

Play-Corn

Glitzer-Tattos

### Kreative Abend-Aktivitäten

Täglich 19.00 bis 20.30 Uhr

Gründonnerstag

Karfreitag

Samstag

Ostersonntag

Wattenrollentiere

Puste-Drachen

Vasen

Schaukelhasen

### Teen-Angebote

Unser Kindergarten-Team hat echt coole Tipps und Angebote für Teenies zusammengestellt. Bitte entnehmt diese gerne der Infotafel vom Kindergarten. Unser Réceptions-Team berät Euch zudem gerne persönlich.

Unser Teenie-Raum (vor dem Kindergarten) mit coolem Töggelikasten und Play Station steht bereit für Euch!

**Wir freuen uns auf alle Kinder ab 2 Jahren**

(unter 2 Jahren nach Absprache mit unserem Team).

Regula, Livia und ihr Team

