

# IL MIO MOMENTO DI ARMONIA nel theiner's garten

Edizione 2023



Cari ospiti e amici  
del theiner's garten,

molti ospiti vorrebbero sapere  
di più su di noi. Abbiamo quindi  
deciso di riscrivere la brochure  
del theiner's garten. Leggete  
queste pagine, rimarrete  
sorpresi!

Spero di potervi accogliere  
presto a Gargazzone.

Il vostro  
Ingo Theiner



Cari ospiti e amici  
del theiner's garten,

fedeli al nostro motto  
"Conservare la tradizione  
introducendo innovazioni",  
quest'anno renderemo la vostra  
vacanza ancora più sostenibile.

Insieme a tutto il team,  
vogliamo rendere ogni giorno  
il momento più bello dell'anno:  
la vostra meritata vacanza  
nel theiner's garten.

Non vediamo l'ora di vedervi!

Con i più cordiali saluti  
Martin Wolf  
Direttore



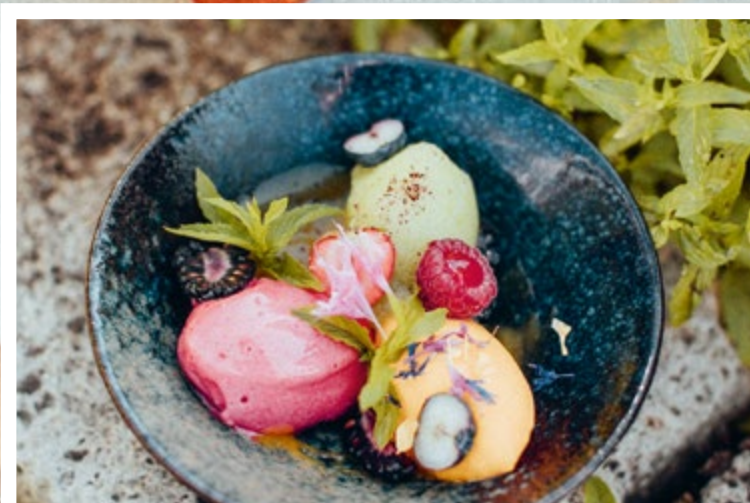


# "FROM FARM TO TABLE" – L'ORTO DELLE DELIZIE

## STRUDEL DI MELE ALTOATESINO IN BICCHIERE: LA RICETTA PERFETTA PER I PIÙ GOLOSI

- › Sbucciare e privare del torsolo 300 g di mele e tagliarle a cubetti.
- › Caramellare 50 g di zucchero in una casseruola, stemperare con 100 ml di succo di mela, aggiungere le mele e 1 cucchiaio di burro e glassare per circa 7 minuti.
- › Lasciare raffreddare brevemente le mele e mescolarle con 20 g di uva sultanina, 20 g di pinoli, 20 g di mandorle, 15 g di noci, 2 cucchiaini di rum, vaniglia, cannella e scorza di limone.
- › Per la mousse al gianduia, sbattere 2 tuorli d'uovo con 40 g di zucchero fino a renderli spumosi. Sciogliere 1 foglio di gelatina con 2 cucchiaini di rum.
- › Mescolare il gianduia fuso con la gelatina sciolta al composto di uova e incorporare immediatamente i 200 ml di panna montata. Versare nei bicchieri e raffreddare in frigorifero.
- › Versare il ripieno di mele nei bicchieri con la mousse e guarnire con panna montata aromatizzata alla cannella.

Buon appetito!



### I VOSTRI DESIDERI CULINARI SARANNO ESAUDITI!

Seguite una dieta vegetariana o vegana? State seguendo una dieta a basso contenuto di carboidrati o volete disintossicarvi per qualche giorno? Soffrite di intolleranze o allergie? Cercheremo di soddisfare tutti i vostri desideri!

Buon appetito!

Cosa vi viene in mente quando immaginate un orto in Alto Adige? Pomodori rossi e succosi, ancora caldi di sole? L'esplosione del gusto quando si morde una mela appena colta? Avete già l'acquolina in bocca?

Vi aspettano raffinate specialità di carne e deliziose pietanze a base di pesce nonché piatti vegetariani e vegani di alta qualità, tutti preparati al momento da mani esperte con i migliori ingredienti locali. Il team della cucina del theiner's garten propone ogni giorno prelibatezze che deliziano il palato e fanno sospirare di piacere lo stomaco.



### LA MIGLIORE BIRRA BIOLOGICA BAVARESE NEL THEINER'S GARTEN

**Neumarkter  
Lammsbräu**

L'azienda a conduzione familiare, che comprende i marchi Now e BioKristall e un'ampia gamma di birre biologiche, è stata la prima azienda alimentare di medie dimensioni in Germania a essere ammessa alla Science Based Targets Initiative 2022. Ciò significa che gli obiettivi climatici scientificamente provati di Neumarkter Lammsbräu si prestano a raggiungere l'obiettivo di 1,5 gradi. Insieme alle aziende agricole biologiche della sua cooperativa, il birrifico è attivamente impegnato nella protezione delle specie.



### IL BERGERHOF - IL REGNO DI INGO THEINER

Passeggiate nei frutteti del Bergerhof. Annusate la fragranza delle pere Williams, delle prugne e delle albicocche, ammirate le delicate pesche rosa, le nettarine, le banane indiane e l'uva. E le varietà di mele? Dal dolce all'aspro, anche le varietà di mele tradizionali e a polpa rossa trovano il loro posto al Bergerhof.



# L'INDIVIDUO NELLA SUA TOTALITÀ

## IL METODO THEINER'S GARTEN SPA

Il personale esperto della nostra spa lavora con amabilità, attenzione ed empatia, sulla base di solide conoscenze e mettendo in primo piano l'approccio olistico. I trattamenti nella theiner's garten Spa si svolgono sulla base delle nostre quattro personalità termali, che possono essere intese anche come fasi della vita. I loro nomi "mela", "uva", "pesca" e "pera" descrivono le varietà di frutta più importanti del Bergerhof e si riferiscono simbolicamente alle radici del theiner's garten. Dopo un colloquio con il nostro personale termale e con l'aiuto di un questionario, creiamo un programma individuale su misura della vostra personalità termale in base al metodo termale theiner's garten e vi accompagniamo nel vostro percorso.



## GEO SAISON

Raccomandazione Geo Saison nella sezione "vacanze sostenibili"

*"Le persone dalla personalità 'pesca', ad esempio, fanno un bagno relax al cembro e una full immersion nell'aria del bosco. E naturalmente! Nel 'theiner's garten' (e non solo in giardino, ma nell'intero hotel), solo gli ospiti dovrebbero brillare. È un luogo in gran parte privo di elettrosmog e con una bella vista sulla valle dell'Adige".*



## NOVITÀ 2023: SPA PRIVATA

Con il 2023 abbiamo una nuova spa privata, proprio come l'abbiamo sempre desiderata: accogliente, confortevole, romantica e curata nei minimi dettagli – per due persone che si amano, o a volte solo per se stessi.



## DISINTOSSICAZIONE MENTALE: BENESSERE PER L'ANIMA CON INGRID

Per noi del theiner's garten, il relax olistico significa rilassamento di "corpo, mente e anima" in armonia con la natura. È proprio per questo che "Mental Detox" con Ingrid ci sta a cuore. Con l'aiuto delle conversazioni di coaching troverete i vostri metodi personali per portare più equilibrio nella vostra vita. L'attenzione è rivolta alla riscoperta della mindfulness, il godimento consapevole di un momento. Con Ingrid imparerete a integrare la mindfulness nella vostra vita quotidiana e a trarne forza. Formazione: mentoring femminile (KVV), pedagogia della Gestalt (AGB), coaching e supervisione (FUTURE Academy).

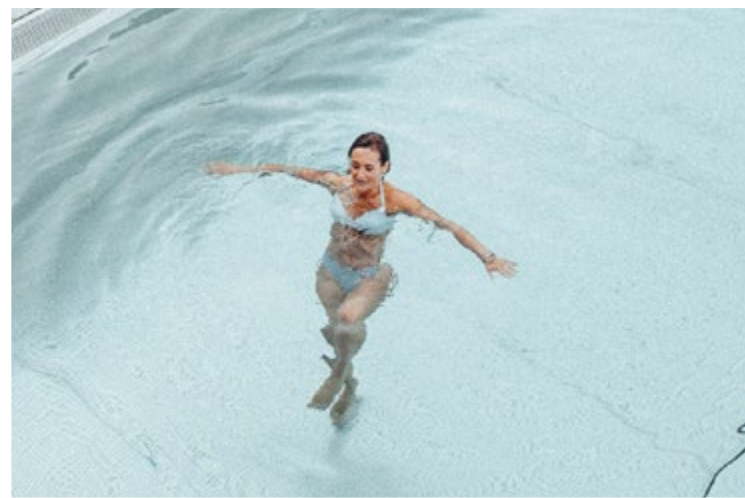
Il theiner's garten è un luogo di rigenerazione dell'energia vitale. Da decenni qui fioriscono peschi coltivati secondo i criteri dell'agricoltura biodinamica. L'interazione consapevole con la natura comprende anche il lato spirituale della vita. Il concetto di cura nel Giardino dei Sensi si basa sul calendario lunare di Maria Thun, utilizza preparati a base di erbe curative, cristalli di quarzite energizzanti e infusi calmanti. L'antica conoscenza della natura è fonte di ispirazione per il programma theiner's garten Spa.



# BENESSERE AL SETTIMO CIELO

## ENTRATE IN ACQUA E PARTITE!

I movimenti delicati possono sembrare senza sforzo, ma la ginnastica in acqua è un allenamento molto efficace per la forza e la resistenza. La nostra grande piscina sportiva è l'ideale per questo. Aspetti medici: rafforzamento delle difese, sollievo delle articolazioni, stimolazione delle capacità motorie, massaggio della pelle e rilassamento. Il dolce movimento in acqua fa bene ai vasi, dà sollievo al corpo e mette in moto il cuore e la circolazione.



“Ottima prestazione” nella Guida Relax

*“Davvero bello: l'area esterna per nudisti con cascata e piscina Kneipp. Sala fitness con attrezzature anche all'aperto, ampio programma di attività comprendente anche full immersion nel bosco, yoga, escursioni guidate e tour in e-bike. Bellissima terrazza per la colazione.”*

Vi svegliate al mattino meravigliosamente rigenerati e riposati dopo una buona notte di sonno nella vostra camera in cembro e il vostro sguardo vaga all'esterno. Che il cielo sopra Gargazzone sia di un azzurro brillante o di un grigio mistico, nel giardino dei sensi del theiner's garten troverete sicuramente il vostro luogo ideale per rilassarvi. Una vacanza nel theiner's garten non promette solo dolci oziosità, ma anche un entusiasmante programma di attività. Dalle escursioni guidate con una guida escursionistica all'acquagym e agli allenamenti, ma anche yoga e meditazione nonché accoglienti serate con i viticoltori. Insomma, c'è di tutto.



## SUDARE BENE NELLE NOSTRE SAUNE

Nelle nostre saune fa molto caldo! Con tre diverse saune, la nostra area spa offre una grande varietà. Le nostre gettate di vapore in sauna si svolgono più volte alla settimana. Le erbe meravigliosamente profumate per gli infusi provengono naturalmente dal nostro giardino di erbe aromatiche. Per rinfrescarsi si va nella vasca per immersione e poi i lettini relax invitano al riposo, paradisiaco!



## NAMASTE, AMICI DELLO YOGA!

Le amate lezioni di yoga vi aspettano più volte alla settimana. Un piano intensivo e completo per principianti e avanzati. Vi attende un programma di esercizi variegato e l'esperienza dei nostri yogi professionisti. Oltre allo yoga, offriamo anche altre attività per l'equilibrio mentale e fisico, tra cui meditazioni e viaggi onirici.



# BIOLOGIA DELL'EDIFICIO DI PRIMA CLASSE

## INIZIO DELLA COLLABORAZIONE CON HOLZIUS

Una cosa era chiara a Myriam e Walter Theiner: se dovevano costruire un hotel, volevano che fosse il più sostenibile, organico e sano possibile. Nel produttore di legno massiccio Holzius, con sede in Val Venosta, gli albergatori hanno trovato un partner ideale, in grado di soddisfare i requisiti stilistici, tecnici e di alta biologia costruttiva senza alcuna lacuna.



L'amministratore delegato di Holzius, Herbert Niederfriniger, ricorda con affetto l'incontro con la famiglia Theiner: "A Myriam e Walter Theiner ho mostrato la mia casa Holzius come progetto di riferimento, quando era ancora una costruzione al grezzo. Quando si ritrovarono nella camera da letto, Walter sbottò pieno di euforia: 'Herbert, è proprio così che voglio costruire il nostro hotel!' È stato un momento molto bello e ci ripenso spesso."

## NATURALE, SANA, SOSTENIBILE: LA CASA INTERAMENTE IN LEGNO DI HOLZIUS

Quando Herbert Niederfriniger ha voluto costruire una casa per la sua famiglia, si è chiesto come avrebbe voluto costruirla. Il ragazzo della natura, cresciuto in una fattoria sul Vinschger Sonnenberg, ha studiato come falegname e tecnico del legno e ha lavorato come forestale: la sua passione per il legno doveva naturalmente riflettersi anche nella sua casa.

Cominciò ad armeggiare: praticamente da un giorno all'altro gli venne l'idea di un nodo di collegamento in legno, che ancora oggi è il cuore del sistema costruttivo brevettato Holzius. È stata questa piccola idea a rendere possibile la visione di Herbert Niederfriniger.

Oggi l'azienda Holzius è uno dei leader di mercato nella costruzione di case ecologiche interamente in legno. Sempre più persone hanno lo stesso sogno: costruire e vivere il più vicino possibile alla natura, in modo sano e sostenibile. Holzius si assume la responsabilità di dare un contributo al futuro, per un'edilizia più sostenibile. Perché anche una piccola idea può dare un grande contributo.

## HOLZIUS: LA NATURA COME MODELLO

Holzius è sinonimo di costruzione con legno massiccio nella sua forma più naturale. Ispirandosi alla natura, l'azienda ha sviluppato un sistema di costruzione in legno massiccio senza colla e metallo che soddisfa sia i più elevati standard di biologia edilizia sia i requisiti di prestazione tecnica dell'edilizia moderna. Il cuore del metodo di costruzione brevettato Holzius è una striscia di bava con bordi a coda di rondine, che combina in modo nuovo antiche tecniche artigianali. Di conseguenza, Holzius consente di costruire senza colla e metallo, con una stabilità dimensionale garantita e un'ermeticità permanente. Grazie a queste proprietà, Holzius è sempre più attivo nelle costruzioni in legno a più piani. Numerosi progetti già realizzati nell'edilizia turistica e commerciale testimoniano l'alta qualità e i brevi tempi di montaggio.

Per gli elementi in legno massiccio Holzius si utilizza esclusivamente materia prima rinnovabile proveniente da foreste gestite in modo sostenibile e certificate PEFC. Rinunciando a colla e metallo, gli elementi in legno massiccio non vengono contaminati e possono quindi essere riciclati al 100% e immessi nel circolo dei materiali, purché utilizzati correttamente. Lo testimonia il riconoscimento Cradle to Cradle Certified™ Gold ricevuto nel 2022.



**KLIMAPOSITIVES**  
HOTEL  
certified by Fokus Zukunft




Il benessere inizia con una buona notte di sonno. Per questo motivo è stata data particolare importanza all'arredamento delle camere e per la costruzione dell'hotel è stato utilizzato solo legno locale. Il larice, il pino cembro e l'abete rosso offrono un clima abitativo ideale, accogliente e piacevole. La ricerca ha dimostrato che il legno di cembro (Arve) abbassa la frequenza cardiaca e contribuisce quindi a un sonno particolarmente riposante. Il legno del larice ha un effetto antistress ed equilibrante.



*“E se ci fosse un luogo in cui la natura non gioca solo un ruolo di supporto, ma un ruolo da protagonista? C'è: IL NOSTRO GIARDINO.”*

The logo for Falstaff, featuring the brand name in a white serif font on a black square background.

Raccomandato dalla Guida alle Terme di Falstaff:  
*“Dopo essere entrati nell'area benessere o nel verde del giardino con i suoi numerosi posticini appartati e accoglienti dove sedersi, si percepisce un meraviglioso senso di pace. Avvolto com'è in una soffice coperta, è un compagno di tempo fuori casa, lontano dallo stress e dalla frenesia.”*

A photograph of a couple relaxing on a lounge chair under a pergola in a lush garden. The woman is wearing sunglasses and a white top, and the man is shirtless. They are surrounded by greenery and a modern building with balconies in the background. A wicker basket sits on the ground next to the lounge chair.

Spesso non ci vuole molto per una grande felicità. Un bel posto, un po' di sole, tempo e pace! Il nostro giardino mediterraneo è sinonimo di tutto ciò! Angoli in verde brillante e blu delicato, giallo solare e nelle calde tonalità della terra. Qui potete cullare il cuore e la mente, staccare la spina e rilassarvi completamente. Potete lasciarvi andare alla deriva nell'acqua piacevole della grande piscina o adagiarsi con il corpo e con lo spirito su uno dei lettini, sulla terrazza o sul retro del laghetto, tra cespugli e arbusti sulla collinetta o rilassarvi sotto il nostro pergolato di foglie.





*“Cosa aspettate, andiamo  
al theiner’s garten.”*



**IL THEINER’S GARTEN ALLA TELEVISIONE TEDESCA!**

Eravamo in televisione! Sì, proprio così, SWR ha girato un servizio sulle vacanze sostenibili a casa nostra.

Date un’occhiata voi stessi.