

## ESCURSIONE GUIDATA AL SALTO AL CROCUS IN FIORE CON JOSEF

Il Salto è una tipica catena montuosa di bassa quota, dolcemente ondulata e con ampi e aperti prati di larici che sono stati curati e coltivati dai contadini per secoli. In primavera, quando i prati iniziano a diventare verdi, i crochi fioriscono ovunque. L'escursione inizia nel villaggio montano di Mölten, a circa 1.200 metri di altitudine, con una prima salita attraverso il bosco fino alla stazione di ristoro Gschnofer Stall, dove è possibile fermarsi a mangiare; si prosegue poi attraverso il dolce paesaggio dei prati fino alla cascina Langfenn, con la sua locanda e la chiesa romanica di San Giacomo. Qui ci fermiamo per il pranzo. Ben fortificati, torniamo a Mölten lungo i sentieri della fattoria. A Mölten possiamo visitare la cantina di spumanti Arunda, la più alta cantina di spumanti d'Europa e il più grande produttore dell'Alto Adige. A seconda dell'orario e dell'interesse dei partecipanti, è possibile organizzare una visita con degustazione con breve preavviso.

- PARTENZA** Venerdì **18 aprile** alle ore **9.30**
- TEMPO DI CAMMINATA** 3,5 ore
- DISLIVELLO** 350 m
- PERCORSO** circa 11 km
- REQUISITI** Escursione facile su buone salite e sentieri naturali
- ATTREZZATURA** Buone calzature, abbigliamento resistente alle intemperie, maglione, borraccia piena, piccolo spuntino, eventualmente bastoncini da trekking.
- RISTORAZIONE** Stazione di ristoro Gschnofer Stall, locanda Langfenn (buon cibo altoatesino, ingredienti di produzione propria o delle immediate vicinanze)
- 

### IL NOSTRO CONSIGLIO

Fate un giro sullo stand-up paddle al mattino presto.  
Godetevi l'idilliaca tranquillità del lago.

Pubblica la tua migliore foto delle vacanze on  
**FACEBOOK** o **INSTAGRAM**  
e taggaci  
**#seeleiten @hotelseeleiten**

La foto più bella sarà premiata con un buono per 2 notti in una junior suite con mezza pensione + in bassa stagione alla fine dell'anno.



## TRATTAMENTO DELLA SETTIMANA

### MASSAGGIO TERAPEUTICO CURATIVO CON ANNA

Indipendentemente dai disturbi - tensioni, squilibri o disturbi circolatori - i nostri terapisti alleviano il dolore e favoriscono la rigenerazione con massaggi mirati. Un metodo efficace per rilassarsi e alleviare i dolori.

50 min | 130 €

## PRODOTTO DELLA SETTIMANA

### CBD POMMADE - SPORT HOT

Prodotto medicinale con olio di canapa e CBD. Indicato per riscaldare i muscoli, alleviare la tensione muscolare e la sensazione di affaticamento dopo l'attività fisica.

45 €



**LA NOSTRA SPA NINFEA È APERTA TUTTI I GIORNI DALLE ORE 8.00 - 19.00**  
Sara, Anna, Katharina, Stephanie & Giuseppe

# PROGRAMMA SETTIMANALE

## LUNEDÌ, 14 aprile

**PRESENTAZIONE DELLA CUCINA** Ci ritroviamo alle 10.45 alla reception. Florian vi darà una visione del dietro le quinte e vi svelerà uno o due consigli da insider.

**Registrazione alla reception** max. 15 persone

 Lasciatevi coccolare nella nostra Ninfea Spa con un **trattamento viso** rilassante. Un effetto lifting immediato con la nostra linea medica o un trattamento rilassante della nostra linea regionale e biologica? Abbiamo la soluzione giusta per ogni esigenza!

## MARTEDÌ, 15 aprile

**GIRO IN BICI (DIFFICOLTÀ MEDIA)**

10.00 - 14.00 intorno al monte mezzo **Registrazione alla reception**

 Dopo le attività sportive con Helmuth, vi consigliamo un massaggio **Ecopassion Deep Opener** per sciogliere i muscoli, in modo che nulla vi impedisca di gustare le specialità altoatesine la sera.

**SERATA TIROLESE** Dalle ore 19.00 il nostro team di cucina vi vizià con le specialità altoatesine. Con prodotti al 95%+ provenienti dalla regione Alto Adige-Trentino.

## MERCOLEDÌ, 16 aprile

**ESCURSIONE A MONTICOLO** ci incontriamo alle 11.00 alla reception. Insieme alla guida Franz percorriamo la valle della primavera fino a Monticolo. Ritorno verso le 15.00 con la navetta o potete tornare a piedi. Tempo totale di percorrenza andata e ritorno: circa 3 ore. Livello di difficoltà: facile/medio. (Merenda inclusa)

**Registrazione alla reception** min. 6 persone

 Rivitalizzate e rigenerate le vostre gambe stanche dopo un'escursione nella foresta di Monticolo con questa speciale combinazione di massaggio e impacco alle gambe. **Light Legs** Il nostro **fisioterapista** Daniele è presente anche oggi dalle 15.00 alle 18.00.

## GIOVEDÌ, 17 aprile

 Vi invitiamo a provare il nostro esclusivo **Signature Treatment** e ad assaporare il nostro delizioso tè alle foglie di vite con un rilassante pediluvio!

**GIRO IN BICI (DIFFICOLTÀ FACILE)**

10.00 - 13.00 Ora-Egna-Montagna **Registrazione alla reception**

**VISITA ALLA CANTINA E ALLA BIRRERIA CON DEGUSTAZIONE**

Alle 10.15 alla tenuta Moser. Vi daremo una presentazione esclusiva della nostra cantina e del birrifico. Dopo questo tour informativo, assaggerete i vini e le birre mentre rispondiamo alle vostre domande. In seguito, avrete la possibilità di scoprire le specialità locali nel negozio della Azienda vinicola.

• Si parte alle ore 10.15 dall'hotel

**Registrazione alla reception entro mercoledì**

**alle ore 20.00. min. 4 persone**

**SERATA „BELLA ITALIA“** dalle ore 19.00 il nostro team di cucina vi vizià con specialità italiane.

**SERATA MUSICALE** con musica dal vivo da Tonal Acoustic Duo.

## VENERDÌ, 18 aprile

**ESCURSIONE GUIDATA**

**al salto** con Josef

- Partenza alle ore 9.30
- Ritorno ca. alle ore 16.00
- Min. - 3
- Maggior informazioni sulla pagina dietro

**Registrazione alla reception fino giovedì alle ore 20.00**

 Fate qualcosa di buono per voi stessi e per i vostri piedi e godetevi un **massaggio stimolante per i piedi** dopo l'escursione mattutina con Josef. Il nostro **fisioterapista** Daniele è disponibile anche oggi dalle 15.00 alle 18.00.

**BARBECUE** dalle ore 12.00-14.30.

**BUFFET DI DOLCI** Dalle ore 20.30 il nostro pasticcere vi vizià con un delizioso buffet di dolci.

## SABATO, 19 aprile

**PRELIBATEZZE DOLCI** dalle ore 15.00 - 16.30 dal nostro pasticcere Florian presso la showkitchen.

 Siete arrivati o vi state ancora godendo gli ultimi giorni? Provate il nostro **massaggio ai 4 elementi**: da quale elemento vi sentite attratti? Non vediamo l'ora di offrirvi un'esperienza indimenticabile!

## DOMENICA, 20 aprile

**BRUNCH DI PASQUA** dalle ore 7.30 fino alle 14.30.

**APERITIVO DI BENVENUTO** Dalle 18.30 alle 20.00 vi invitiamo a un aperitivo. In seguito, godetevi un viaggio culinario all'insegna di un gusto speciale.

**SERATA MUSICALE** con musica dal vivo da 7 times easy.

 Lamentate un dolore e desiderate un trattamento? Giuseppe e il suo massaggio **Tailored for your senses** sono il posto giusto per voi!

# PROGRAMMA FITNESS



MANUELA



HELMUTH



MARTIN

## LUNEDÌ, 14 aprile

8.15 - 9.00 Acquagym

10.00 - 10.45 Allenamento cardio

11.00 - 11.45 Gambe-pancia-glutei

16.00 + 17.00 + 18.00 Gettata di vapore alla Spa Sensea

## MARTEDÌ, 15 aprile

8.00 - 9.00 Yoga

Alle ore 8.00 si inizia la giornata con la maestra di yoga Manuela con tanta energia positiva. Punto d'incontro alle ore 08.00 presso la palestra

**Registrazione fino lunedì ore 15.00**

10.00 - 14.00 Tour in bicicletta (difficoltà media)

Punto d'incontro alle ore 10.00 nel garage delle biciclette.

Insieme a Helmuth pedaliamo intorno al monte mezzo

(CASCO OBBLIGATORIO- noleggio

alla reception, e-bike a pagamento, prenotazione e **registrazione alla reception.**

16.00 + 17.00 + 18.00 Gettata di vapore alla Spa Sensea

## MERCOLEDÌ, 16 aprile

8.15 - 9.00 Acquagym

10.00 - 10.45 Consulenza fitness

11.00 - 11.45 Workout con piccoli manubri

15.00 Scrub al bagno turco

16.00 + 17.00 + 18.00 Gettata di vapore alla Spa Sensea

## GIOVEDÌ, 17 aprile

8.15 - 9.00 Acquagym

10.00 - 13.00 Tour in bicicletta (difficoltà facile)

Punto d'incontro alle ore 10.00 nel garage delle biciclette.

Insieme a Helmuth pedaliamo a Ora-Egna-Montagna

(CASCO OBBLIGATORIO- noleggio

alla reception, e-bike a pagamento, prenotazione e **registrazione alla reception.**

16.00 + 17.00 + 18.00 Gettata di vapore alla Spa Sensea

## VENERDÌ, 18 aprile

8.15 - 9.00 Acquagym

11.00 - 11.45 Esercizi con Theraband

17.00 - 17.45 Allenamento al circuito

16.00 + 17.00 + 18.00 Gettata di vapore alla Spa Sensea

## SABATO, 19 aprile

8.15 - 9.00 Acquagym

15.00 Scrub al bagno turco

16.00 + 17.00 + 18.00 Gettata di vapore alla Spa Sensea

## DOMENICA, 20 aprile

8.00 - 9.00 Yoga

Alle ore 8.00 si inizia la giornata con la maestra di yoga Manuela con tanta energia positiva. Punto d'incontro alle ore 08.00 presso la palestra

**Registrazione fino sabato ore 15.00**

16.00 + 17.00 + 18.00 Gettata di vapore alla Spa Sensea

TIP

DOMENICA DI PASQUA

SORPRESA DI PASQUA IN GIARDINO

Il coniglietto di pasqua ha nascosto per ogni ospite, grandi o piccoli, 1 sorpresa in giardino

IL PUNTO D'INCONTRO È SEMPRE NEL GYM RECREA (SE NON DIVERSAMENTE INDICATO) & ACQUAGYM NELLA PISCINA COPERTA