

ESCURSIONE INVERNALE GUIDATA A PASSO LAVAZÉ E PASSO OCLINI CON JOSEF

Anche lo Jochgrimm, con il suo piccolo comprensorio sciistico per famiglie, e il Passo Lavazè, con la sua vasta rete di piste da sci di fondo, offrono buone opportunità per le escursioni invernali. A seconda delle condizioni della neve e del tempo, scegliamo un itinerario verso una delle invitanti malghe della zona, come la Auerleger Alm, la Lieg Alm o la Gurndin Alm.

- PARTENZA** Venerdì **03 gennaio** alle ore **9.30**
TEMPO DI CAMMINATA 3-4 ore
DISLIVELLO 150-250 m
PERCORSO circa 8-12 km
REQUISITI Escursione facile su buoni sentieri e percorsi naturali, sentieri invernali battuti in caso di neve
ATTREZZATURA buone scarpe impermeabili, abbigliamento caldo, maglione, borraccia piena, protezione solare, bastoni da passeggio.
RISTORAZIONE Auerleger Alm, Lieg Alm, Gurndin Alm, rifugio Isi, buona cucina locale ovunque

IL NOSTRO CONSIGLIO

Visitate la nostra nuova LAKE SAUNA presso la LAKE HOUSE. Nella CASA DEL LAGO troverete asciugamani, lettini e tè per rilassarvi. aperto dalle 13.00 alle 17.00

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 PRODOTTI INCLUSI

GLOW UP EXPRESS

Provate una trasformazione radiosa in soli 25 minuti con un trattamento rivitalizzante che include un peeling e un massaggio rinfrescante con rulli di ghiaccio.

Cosa c'è di speciale in questo trattamento? Riceverete in regalo un pacchetto esclusivo che comprende un peeling, una crema da giorno e un rullo di ghiaccio - tutto della nostra linea medica Mesoestetic!



25 min | 169 €

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

PROGRAMMA SETTIMANALE



LUNEDÌ, 30 dicembre

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 Spa Ninfea con un **trattamento rilassante per il viso** (ad esempio, cosmetica medica).

ESCURSIONE CON LE TORCE Ci incontriamo alla reception alle 21.00 e saliamo insieme al Römigberg, accompagnati dalle torce. Durata circa 1 ora. **Iscrizione alla reception** - min. 4 persone

MARTEDÌ, 31 dicembre



Massaggio **Ecopassion Deep Opener** per sciogliere i muscoli e e quindi nulla impedisce di gustare le specialità altoatesine la sera.

SERATA DI CAPODANNO GOLD RUSH Inizio alle ore 18.00 - 19.00 Aperitivo con spettacolo di fuoco e musica dal vivo.

Alle ore 19.00 puntuale per tutti!

inizio della cena di gala di Capodanno .

Dopo musica dal vivo di PENNY LANE presso il bar fino tardi

Ore 00.00 fuochi d'artificio

ORARI DI APERTURA SPECIALI

IL 31 DICEMBRE, LA RECEPTION CHIUDE ALLE ORE 21.00
E RIAPRE IL 1 GENNAIO ALLE ORE 9.00

MERCOLEDÌ, 01 gennaio



Aprire e purificare le vie respiratorie con un massaggio a base di varie erbe e rafforzare così il sistema immunitario. **Io Respiro.**

9.00 - 14.30 BRUNCH DI CAPODANNO

GIOVEDÌ, 02 gennaio



Godetevi oggi un piacevole trattamento con impacchi sulle gambe. **Light Legs.**

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

DOLCI, VIN BRULÉ E FALÒ dalle ore 16.30 in Piazzetta



VENERDÌ, 03 gennaio



ESCURSIONE INVERNALE GUIDATA

A PASSO LAVAZÉ E PASSO OCLINI

con Josef

- Partenza alle ore 9.30
- Ritorno ca. alle ore 17.00
- Min. 3, max. 8 persone
- Maggiori informazioni sul retro

Registrazione alla reception fino giovedì alle ore 20.00



Fate qualcosa di buono per voi stessi e per i vostri piedi: dopo un'escursione mattutina, godetevi un **massaggio stimolante per i piedi.**

BUFFET DI DOLCI dalle ore 20.30 il nostro pasticcere vi vizzerà con un delizioso buffet di dolci.

SERATA MUSICALE con musica dal vivo di POWER JOE.

SABATO, 04 gennaio



GIORNATA SCIISTICA con Moritz partenza alle ore 8.30.

Registrazione alla reception fino alle ore 15.00 di venerdì

* **Livello: avanzato*** min. 3 persone

PRELIBATEZZE DOLCI dalle ore 15.00 - 16.30 dal nostro pasticcere Florian in Piazzetta.



Arrivato o sta ancora godendo degli ultimi giorni? Provate il nostro massaggio **Lomi Lomi Ninfea** di 80 minuti.

DOMENICA, 05 gennaio

APERITIVO Dalle 18.30 alle 19.30 vi invitiamo a un aperitivo. In seguito, godetevi un viaggio culinario all'insegna di un gusto speciale.



Soffre di dolore acuto e desidera essere curato? Giuseppe ed il suo **massaggio Tailored for your senses** sono il posto giusto per voi.

LUNEDÌ, 06 gennaio

AUGURIAMO A TUTTI I NOSTRI OSPITI UN BUON VIAGGIO DI RITORNO E VI RINGRAZIAMO PER IL VOSTRO SOGGIORNO.

VI CHIEDIAMO GENTILMENTE DI FARE IL CHECK-OUT ENTRO LE ORE 11:00.

PROGRAMMA FITNESS



MANUELA



HELMUTH



MARTIN

LUNEDÌ, 30 dicembre

8.15 - 9.00 Acquagym

10.00 - 14.00 Sci di fondo

Registrazione alla reception

Noleggio di attrezzature,
direttamente su Lavazé

16 + 17 + 18.00 Gettata di vapore alla Spa Sensea

MARTEDÌ, 31 dicembre

7.45 - 9.00 Yoga con Manuela

Iniziamo la nuova giornata

con tanta energia positiva.

Punto d'incontro alle ore 7.45 presso la reception

Registrazione fino lunedì ore 15.00

16 + 17.00 Gettata di vapore alla Spa Sensea

MERCOLEDÌ, 01 gennaio

10.00 - 10.45 Allenamento cardio

11.00 - 11.45 Balance con la palla pezzi

17.00 Gettata di vapore al bagno turco con srub

16.00 + 18.00 Gettata di vapore alla Spa Sensea

GIOVEDÌ, 02 gennaio

8.15 - 9.00 Acquagym

10.00 - 10.45 Gambe-pancia-glutei

11.00 - 11.45 Pilates

16 + 17 + 18.00 Gettata di vapore alla Spa Sensea

VENERDÌ, 03 gennaio

8.15 - 9.00 Acquagym

10.00 - 10.45 Allenamento con theraband

11.00 - 11.45 Rafforzamento con piccoli manubri

16 + 17 + 18.00 Gettata di vapore alla Spa Sensea

SABATO, 04 gennaio

8.15 - 9.00 Acquagym

17.00 Gettata di vapore al bagno turco con srub

16.00 + 18.00 Gettata di vapore alla Spa Sensea

DOMENICA, 05 gennaio

7.45 - 9.00 Yoga con Manuela

Iniziamo la nuova giornata con tanta energia positiva.

Punto d'incontro alle ore 7.45 presso la reception

Registrazione fino sabato ore 15.00

16 + 17 + 18.00 Gettata di vapore alla Spa Sensea

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