

## GEFÜHRTE WANDERUNG ZU UNSEREN NACHBARN NACH TRAMIN MIT WANDERFÜHRER JOSEF

Die Nachbargemeinde Tramin ist genauso wie Kaltern vom Weinanbau geprägt; es ist die Heimat des Gewürztraminers, eines aromatischen Weißweins. Ausgehend vom Hotel wandern wir zuerst ein Stück des Seerundwegs entlang und dann weiter hinauf zur kleinen Ortschaft Söll, von wo wir einen schönen Blick auf Tramin und das Südtiroler Unterland haben. Auf wenig befahrenen Nebenstraßen gelangen wir zur sehenswerten kleinen Kirche St. Jakob in Kastelaz und von dort hinunter ins Weindorf; nach einer Rast mit Einkehr fahren wir mit dem Linienbus zurück zum Kalterer See.

- START** am Freitag 13. Dezember um 10.00 Uhr  
**GEHZEIT** 2,5 Stunden  
**HÖHENUNTERSCHIED** 250 Höhenmeter  
**WEGSTRECKE** ca. 7 km  
**ANFORDERUNGEN** durchwegs leichte Wanderung auf guten Steigen und Naturwegen  
**AUSRÜSTUNG** gutes Schuhwerk, wetterfeste Kleidung, Pullover, Kopfbedeckung, gefüllte Trinkflasche, kleiner Snack, evtl. Wanderstöcke.  
**VERPFLEGUNG** verschiedene Restaurants, Cafè's und Bars in Tramin.  
**EXTRA** Südtirol Guest Pass für die Rückfahrt mit dem Linienbus

### UNSER TIPP

Besuchen Sie unsere neue LAKE SAUNA am LAKE HOUSE.

Im LAKE HOUSE finden Sie Handtücher,

Liegen und Tee zum Entspannen.

13.00 - 17.00 Uhr geöffnet

Postet euer schönstes Seeleiten-Urlaubsbild auf  
**FACEBOOK** und/oder **INSTAGRAM**  
und markiert uns.

**#seeleiten @hotelseeleyen**

Das schönste Bild wird mit einem Gutschein für 2 Nächte  
in einer Juniorsuite mit Verwöhnpension, in der Nebensaison,  
Ende des Jahres prämiert.



## SPABEHANDLUNG DER WOCHEN INKLUSIVE PRODUKTE

### GLOW UP EXPRESS

Erleben Sie eine strahlende Verwandlung in nur 25 Minuten mit einer revitalisierenden Glow-Up-Behandlung, die ein Peeling und eine erfrischende Eisroller-Massage umfasst.

Das Besondere an dieser Behandlung? Sie erhalten ein exklusives Paket als Geschenk, das ein Peeling, eine Tagescreme und einen Eisroller beinhaltet - alles von unserer medizinischen Linie Mesoestetik!



25 min | 169 €

### UNSERE SPA NINFEA IST TÄGLICH VON 8.00 - 19.00 UHR FÜR SIE GEÖFFNET

Unser SPA-Team freut sich auf Ihre individuellen Bedürfnisse eingehen zu dürfen. Sara, Stefanie, Katharina, Stephanie & Giuseppe

# WOCHENPROGRAMM

## MONTAG, 09. Dezember

**KÜCHENVORSTELLUNG** Wir treffen uns um 10.45 Uhr an der Rezeption. Küchenchef Eddi gibt Ihnen Einblick hinter die Kulissen und verrät Ihnen den ein oder anderen Geheimtipp.

**Anmeldung an der Rezeption** max. 15 Personen



Lassen Sie sich in unserer Ninfea Spa bei einer entspannenden **Gesichtsbehandlung** verwöhnen.

## DIENSTAG, 10. Dezember



Nach dem Sport empfehlen wir eine **Ecopassion Deep Opener Massage** um die Muskulatur zu lockern und somit steht nichts im Wege um sich am Abend die Südtiroler Spezialitäten schmecken zu lassen.

**GLÜHWEIN & SÜDTIROLER SÜSSES** von 12.30 Uhr -15.00 Uhr auf der Piazzetta

**ROMANTISCHE KUTSCHFAHRT** auf historischen Wegen durch Tramin und Umgebung. Wärmende Getränke inklusive. Treffpunkt 15.20 Uhr an der Rezeption.

- Dauer ca. 1,5 Stunden
- Min. 4 - max. 10 Personen

**Anmeldung bis Montag 20.00 Uhr**

**SÜDTIROLER SPEZIALITÄTENABEND** Ab 19.00 Uhr verwöhnen wir Sie mit einem Südtiroler Menü. Mit Produkten zu 95%+ aus der Region Südtirol-Trentino.

## MITTWOCH, 11. Dezember



Mit der speziellen Kombination aus Bein-Massage und Wickel beleben und regenerieren Sie Ihre müden Beine nach einer Wanderung. **Light Legs.**

**KELLEREI- UND BRAUEREIBESICHTIGUNG MIT VERKOSTUNG**

Wir präsentieren Ihnen exklusiv unsere Weinkellerei und Bierbrauerei. Nach dieser lehrreichen Führung verkosten Sie die Weine und Biere, während wir uns Ihren Fragen stellen. Anschließend haben Sie die Möglichkeit im Hofladen lokale Spezialitäten zu entdecken.

- Abfahrt um 16.15 Uhr im Hotel
- Max. 15 Personen (only Adults)
- **Anmeldung an der Rezeption**

**FACKELWANDERUNG** Wir treffen uns um 21.00 Uhr an der Rezeption und gehen gemeinsam zum Römigberg hoch, begleitet von Fackeln. Dauer insgesamt ca. 1 Stunde.

**Anmeldung an der Rezeption** - min. 4 Personen

**\*INFO DIE MENDELBAHN IST VOM 11.11. BIS 14.12. AUSSER BETRIEB.\***

## DONNERSTAG, 12. Dezember



Öffnen und entkrampfen Sie Ihre Atemwege mit Inhalation und Massage mit verschiedenen Kräutern und stärken Sie somit Ihr Immunsystem. **Ich Atme.**

**SÜSSE LECKEREIEN, GLÜHWEIN & LAGERFEUER**

ab 16.30 Uhr auf der Piazzetta

**BELLA ITALIA SPEZIALITÄTENABEND** Ab 19.00 Uhr verwöhnen wir Sie mit einem typisch italienischen Menü.

**MUSIKALISCHER ABEND** mit Livemusik von NOAH THANEI.

## FREITAG, 13. Dezember

**GEFÜHRTE WANDERUNG NACH TRAMIN**

mit Wanderführer Josef

- Start 10.00 Uhr
- Rückkehr ca. 15.00 Uhr
- Teilnehmer mind. 3 max. 8 Teilnehmer
- Mehr Infos auf der Rückseite
- **Anmeldung an der Rezeption** bis Donnerstag 20 Uhr



Tun Sie sich und Ihren Füßen etwas Gutes. Nach einer morgendlichen Wanderung genießen Sie eine **Fußstimmulierende Massage.**

**KEKSE BACKEN** mit Rosi um 14.30 Uhr

**Anmeldung an der Rezeption bis Donnerstag 20.00 Uhr** min. 4 - max. 6 Teilnehmer



**DESSERTBUFFET** ab 20.30 Uhr verwöhnt Sie unser Hauspatissiere Florian mit einem köstlichen Dessertbuffet.

## SAMSTAG, 14. Dezember

**SKIAUSFLUG** mit Moritz Start 8.30 Uhr

**Anmeldung an der Rezeption bis Freitag 15.00 Uhr**

**\*Vorkenntnisse erforderlich\*** min. 3 Personen

**SÜSSE KÖSTLICHKEITEN & GLÜHWEIN** ab 15.00 Uhr

bis 16.30 Uhr verwöhnt Sie unser Hauspatissiere Florian mit Süßem auf der Piazzetta.



Angesommen oder noch die letzten Tage genießen Erleben Sie unsere 80 min **Lomi Lomi Ninfea Massage**

**ADVENTSMARKT** mit lokalen Handwerks-Produzenten & Glühwein ab 20.30 auf der Piazzetta.

## SONNTAG, 15. Dezember

**EMPFANGSAPERITIF** von 18.30 Uhr bis 19.30 Uhr an der Hotelbar Vitae mit edlen Tropfen. Anschließend erwartet Sie eine kulinarische Geschmacksreise im Restaurant Terra.



Sie klagen über Schmerzen und möchten sich behandeln lassen? Bei Giuseppe und seiner **Tailored for your senses massage** sind Sie richtig.

**MUSIKALISCHER ABEND** mit Livemusik von HANG LOOSE DUO.

# FITNESSPROGRAMM



MANUELA



HELMUTH



MARTIN

## MONTAG, 09. Dezember

- 8.15 - 9.00** Wassergymnastik
- 10.00 - 10.45** Fitnessberatung
- 11.00 - 11.45** Kräftigung mit Theraband
- 16 + 17 + 18.00** Saunaaufguss in der Spa Sensea

## DIENSTAG, 10. Dezember

- 7.45 - 9.00** Yoga mit Yogameisterin Manuela Starten Sie mit viel positiver Energie in den neuen Tag **Treffpunkt um 7.45 Uhr an der Rezeption** **Anmeldung bis Samstag 15.00 Uhr**
- 10.00 - 14.00** Langlaufen am Lavazé **Anmeldung an der Rezeption - Verleih von Equipment, direkt auf Lavazé** **\*abhängig von der Schneelage\***
- 17.00 - 17.45** Zirkeltraining
- 16 + 17 + 18.00** Saunaaufguss in der Spa Sensea

## MITTWOCH, 11. Dezember

- 8.15 - 9.00** Wassergymnastik
- 10.00 - 10.45** Cardiotraining
- 11.00 - 11.45** Balance mit Pezziball
- 17.00** Saunaaufguss mit Peeling im Dampfbad
- 16.00 + 18.00** Saunaaufguss in der Spa Sensea

## DONNERSTAG, 12. Dezember

- 8.15 - 9.00** Wassergymnastik
- 10.00 - 10.45** Cardiotraining
- 11.00 - 11.45** Kräftigung mit Kleinhanteln
- 17.00 - 17.45** Bauch-Beine-Po
- 16 + 17 + 18.00** Saunaaufguss in der Spa Sensea

## FREITAG, 13. Dezember

- 8.15 - 9.00** Wassergymnastik
- 10.00 - 10.45** Fitnessberatung
- 11.00 - 11.45** Pilates mit Pilatesball
- 16 + 17 + 18.00** Saunaaufguss in der Spa Sensea

## SAMSTAG, 14. Dezember

- 17.00** Saunaaufguss mit Peeling im Dampfbad
- 16.00 + 18.00** Saunaaufguss in der Spa Sensea

## SONNTAG, 15. Dezember

- 7.45 - 9.00** Yoga mit Yogameisterin Manuela Starten Sie mit viel positiver Energie in den neuen Tag **Treffpunkt um 7.45 Uhr an der Rezeption** **Anmeldung bis Samstag 15.00 Uhr**
- 16 + 17 + 18.00** Saunaaufguss in der Spa Sensea

TREFFPUNKT IST IMMER IM GYM RECREA BEI WASSERGYMNASTIK IM HALLENBAD (AUSSER ANDERS ANGEZEIGT)