

## ESCURSIONE ALL'ALBA GUIDATA ALLA COSTIERA DELLA MENDOLA CON JOSEF

Sul Lavinaspitz (Monte Lira), a circa 1.650 m, salutiamo il nuovo giorno con il sole che sorge sulle Dolomiti. Raggiungiamo il punto panoramico dal parcheggio dei prati del golf attraverso il sentiero forestale lungo la pista da sci, passando per il rifugio Halbweg, e da lì raggiungiamo in breve tempo il Lavinaspitz. Il panorama è magnifico: direttamente sotto i nostri piedi si trovano il Lago di Caldaro, l'Überetsch, la Val d'Adige e la conca di Bolzano; di fronte a noi, a est, le Dolomiti con lo Sciliar, il Catinaccio, il Latemar e la catena del Lagorai. Dopo il sorgere del sole e un po' di ristoro con una bevanda calda, torniamo indietro lungo il sentiero forestale fino ai prati del golf al Passo della Mendola.

- PARTENZA** Venerdì **20 settembre** alle ore **5.15**  
**TEMPO DI CAMMINATA** 2 - 2,5 ore  
**DISLIVELLO** 300 m  
**PERCORSO** circa 6 km  
**REQUISITI** Escursione facile, richiede un po' di sicurezza.  
**ATTREZZATURA** Buone calzature, abbigliamento caldo, maglione, cappello, torcia frontale eventualmente bastoncini da trekking.  
**RISTORAZIONE** Piccola colazione in vetta

### IL NOSTRO CONSIGLIO

Fate un giro sullo stand-up paddle al mattino presto.

Godetevi l'idilliaca tranquillità del lago.

Stand-up paddle gratuito fino alle 11.00.



**CHIEDIAMO GENTILMENTE AI NOSTRI OSPITI DI VENIRE A CENA  
DI PRESENTARSI CON UN ABBIGLIAMENTO ADEGUATO.**

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, 16 settembre

**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

**DEGUSTAZIONE DI VINO** Alle ore 16.30, il signor Moser vi invita nella cantina di pietra dell'hotel, dove degustate vini buonissimi dell'Alto Adige e ascolterete molte cose interessanti sul vino e sulle delizie culinarie altoatesine.

**Registrazione alla reception** - max. 35 persone



La degustazione di vini non fa per voi? Nel frattempo, lasciatevi coccolare nella nostra Spa Ninfea con un **trattamento rilassante per il viso** (ad esempio, cosmetica medica).

## MARTEDÌ, 17 settembre

**TOUR IN BICI (FACILE)** 10.00 - 13.00 con Helmuth a Termeno-Cortaccia-Egna e ritorno

**Registrazione alla reception**



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

**SERATA TIROLESE** Dalle ore 19.00 il nostro team di cucina vi vizierà con le specialità altoatesine.

## MERCOLEDÌ, 18 settembre

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

**Registrazione alla reception** min. 6 persone



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

## GIOVEDÌ, 19 settembre



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

**TOUR IN BICI (DIFFICILE)** 10.00 - 14.00 con Helmuth a S. Lugano-Trodene e ritorno

**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 con la navetta
- (adults only)

**Registrazione alla reception entro mercoledì ore 20.00**

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

**SERATA MUSICALE** con musica dal vivo di TRACY MERANO.

## VENERDÌ, 20 settembre

**ESCURSIONE ALL' ALBA GUIDATA alla costiera della mendola** con Josef

- Partenza alle ore 5.15
- Ritorno ca. alle ore 8.30
- 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.**

**BARBECUE** con pollo allo spiedo.

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

## SABATO, 21 settembre

**PERCORSO KNEIPP** nella foresta di Castelvecchio con Giuseppe. Partenza ore 10.30. Ritorno verso le ore 12.00.

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

max. 8 min. 3

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



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

## DOMENICA, 22 settembre

**APERITIVO DI BENVENUTO** 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.

**SERATA MUSICALE** con musica dal vivo da NICO PLATTER.

# PROGRAMMA FITNESS



MANUELA



HELMUTH



MARTIN

## LUNEDÌ, 16 settembre

- 8.15 - 9.00 Acquagym
- 10.00 - 10.45 Consulenza fitness
- 11.00 - 11.45 Rafforzamento con theraband
- 16 + 17 + 18.00 Gettata di vapore alla Spa Sensea

## MARTEDÌ, 17 settembre

- 7.45 - 9.00 Yoga al lago  
Alle ore 7.45 partiamo insieme per il LAKE HOUSE. Partiamo la giornata con la maestra di yoga Manuela con tanta energia positiva.  
**Punto d'incontro alle ore 7.45 presso la reception**  
**Registrazione fino lunedì ore 15.00**
- 10.00 - 13.00 Tour in bicicletta (facile)  
Punto d'incontro alle ore 10.00 nel garage delle biciclette. Insieme a Helmuth verso Termeno-Cortaccia-Egna e ritorno (CASCO OBBLIGATORIO- noleggio alla reception, e-bike a pagamento, prenotazione e **registrazione alla reception.**)
- 17.00 - 17.45 Pancia-gambe-glutei
- 16 + 17 + 18.00 Gettata di vapore alla Spa Sensea

## MERCOLEDÌ, 18 settembre

- 8.15 - 9.00 Acquagym
- 10.00 - 10.45 Allenamento cardio
- 11.00 - 11.45 Balance con la palla pezzi
- 17.00 Gettata di vapore al bagno turco con scrub
- 16.00 + 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

## GIOVEDÌ, 19 settembre

- 8.15 - 9.00 Acquagym
- 10.00 - 14.00 Tour in bicicletta (difficile)  
Punto d'incontro alle ore 10.00 nel garage delle biciclette. Insieme a Helmuth verso S. Lugano-Trodene e ritorno (CASCO OBBLIGATORIO- noleggio alla reception, e-bike a pagamento, prenotazione e **registrazione alla reception.**)
- 17.00 - 17.45 Pilates
- 16 + 17 + 18.00 Gettata di vapore alla Spa Sensea

## VENERDÌ, 20 settembre

- 8.15 - 9.00 Acquagym
- 10.00 - 12.00 Stand up paddle @ Lake House  
**Registrazione alla reception (da 14anni)**
- 16 + 17 + 18.00 Gettata di vapore alla Spa Sensea

## SABATO, 21 settembre

- 8.15 - 9.00 Acquagym
- 10.30 - 12.00 Percorso Kneipp  
**Registrazione entro venerdì alle ore 20.00 punto d'incontro alla reception**
- 17.00 Gettata di vapore al bagno turco con scrub
- 16.00 + 18.00 Gettata di vapore alla Spa Sensea

## DOMENICA, 22 settembre

- 7.45 - 9.00 Yoga al lago  
Alle ore 7.45 partiamo insieme per il LAKE HOUSE. Partiamo la giornata con la maestra di yoga Manuela 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