

## 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 **27 dicembre** 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, 23 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).

## MARTEDÌ, 24 dicembre



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

**VIGILIA DI NATALE** Dalle 17.30 vin brulé e biscotti in piazzetta e musica dal vivo al bar dell'hotel.

Alle 18.30 regali e canti sotto l'albero di Natale, seguiti dalla cena gala di Natale con musica d'arpa.

Con la musica natalizia dal vivo di TRACY MERANO e vin brulé con biscotti, concluderemo la serata in un'atmosfera accogliente.

## MERCOLEDÌ, 25 dicembre



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

**VIN BRULÉ E DOLCI ALTOATESINI**

dalle 12.30 alle 15.00 in Piazzetta

**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

## GIOVEDÌ, 26 dicembre



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

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

**SERATA MUSICALE** con musica dal vivo di THE SIMPLE MEN.

**MERCATINO DELL'AVVENTO** con produttori locali e vin brulé dalle ore 20.30 sulla Piazzetta.

## VENERDÌ, 27 dicembre

**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 vizierà con un delizioso buffet di dolci.

## SABATO, 28 dicembre

**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, 29 dicembre

**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 DANIEL FAZIO.

**ORARI DI APERTURA SPECIALI**  
IL 24 DICEMBRE, LA RECEPTION  
CHIUDE ALLE ORE 20.00



# PROGRAMMA FITNESS



MANUELA



HELMUTH



MARTIN

## LUNEDÌ, 23 dicembre

- 8.15 - 9.00** Acquagym
- 10.00 - 10.45** Allenamento Cardio
- 11.00 - 11.45** Gambe-pancia-glutei
- 16 + 17 + 18.00** Gettata di vapore alla Spa Sensea

## MARTEDÌ, 24 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**
- 10.00 - 14.00** Sci di fondo  
**Registrazione alla reception**  
Noleggio di attrezzature,  
direttamente su Lavazé  
**\*A seconda delle condizioni della neve\***
- 16 + 17.00** Gettata di vapore alla Spa Sensea

## MERCOLEDÌ, 25 dicembre

- 8.15 - 9.00** Acquagym
- 10.00 - 10.45** Consulenza fitness
- 11.00 - 11.45** Workout con piccoli manubri
- 17.00** Gettata di vapore al bagno turco con srub
- 16.00 + 18.00** Gettata di vapore alla Spa Sensea

## GIOVEDÌ, 26 dicembre

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

## VENERDÌ, 27 dicembre

- 8.15 - 9.00** Acquagym
- 10.00 - 10.45** Allenamento con theraband
- 11.00 - 11.45** Balance con la palla pezzi
- 16 + 17 + 18.00** Gettata di vapore alla Spa Sensea

## SABATO, 28 dicembre

- 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, 29 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 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