

ESCURSIONE GUIDATA „OACHNER HÖFEWEG“ CON JOSEF

L'escursione inizia dalla piccola frazione di Prösels, vicino al magnifico castello omonimo, e segue i sentieri e i percorsi attraverso prati, boschi misti e fattorie. Infine, raggiungiamo il versante meridionale e soleggiato della Valle di Tierser, con estesi vigneti e vigne che non ci si aspetterebbe di trovare qui. Il sentiero ci premia con una magnifica vista sul massiccio del Catinaccio, sulla conca di Bolzano, sul Renon e sulla Valle Isarco. Possiamo fermarci all'osteria Innerperskoler Hof e gustare la cucina casalinga altoatesina e i vini di produzione propria. La via del ritorno passa ai margini del villaggio di Völser Aicha e lungo sentieri di campo tra larici e meleti torna a Castel Prösels.

- PARTENZA

Venerdì **02 maggio** alle ore **9.30**
- TEMPO DI CAMMINATA

3,5 ore
- DISLIVELLO

400 m
- PERCORSO

circa 9 km
- REQUISITI

Escursione sempre facile e senza problemi su buoni sentieri e salite
- ATTREZZATURA

Buone calzature, abbigliamento resistente alle intemperie, maglione, borraccia piena, piccolo spuntino, eventualmente bastoncini da trekking.
- RISTORAZIONE

Buschenschank Innerperskoler Hof, Gasthof Oachner Wirt, Pröslerhof

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, 28 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, 29 aprile

GIRO IN BICI (DIFFICOLTÁ FACILE)
10.00 - 13.00 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 vizierà con le specialità altoatesine. Con prodotti al 95%+ provenienti dalla regione Alto Adige-Trentino.

MERCOLEDÌ, 30 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, 01 maggio

 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 (DIFFICOLTÁ IMPEGNATIVA)
10.00 - 14.00 Ora-Montagna-Trodene
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 birrificio. 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 vizierà con specialità italiane.
SERATA MUSICALE con musica dal vivo da NOAH THANEI.

VENERDÌ, 02 maggio

ESCURSIONE GUIDATA „Oachner Höfeweg“ 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 vizierà con un delizioso buffet di dolci.

SABATO, 03 maggio

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, 04 maggio

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 NICO PLATTER.

 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, 28 aprile

8.15 - 9.00 Acquagym
10.00 - 10.45 Consulenza fitness
11.00 - 11.45 Gambe-pancia-glutei
16.00 + 17.00 + 18.00 Gettata di vapore alla Spa Sensea

MARTEDÌ, 29 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 - 13.00 Tour in bicicletta (difficoltà facile)
Punto d’incontro alle ore 10.00 nel garage delle biciclette.
Insieme a Helmuth pedaliamo a intorno al monte mezzo (CASCO OBBLIGATORIO- noleggio alla reception, e-bike a pagamento, prenotazione e **registrazione alla reception**).

17.00 - 17.45 Allenamento per la schiena
16.00 + 17.00 + 18.00 Gettata di vapore alla Spa Sensea

MERCOLEDÌ, 30 aprile

8.15 - 9.00 Acquagym
10.00 - 10.45 Allenamento Cardio
11.00 - 11.45 Balance con la palla pezzi
15.00 Scrub al bagno turco
16.00 + 17.00 + 18.00 Gettata di vapore alla Spa Sensea

GIOVEDÌ, 01 maggio

8.15- 9.00 Acquagym
10.00 - 14.00 Tour in bicicletta (difficoltà impegnativa)
Punto d’incontro alle ore 10.00 nel garage delle biciclette.
Insieme a Helmuth pedaliamo a Ora-Montagna-Trodene (CASCO OBBLIGATORIO- noleggio alla reception, e-bike a pagamento, prenotazione e **registrazione alla reception**).

17.00 - 17.45 Pilates
16.00 + 17.00 + 18.00 Gettata di vapore alla Spa Sensea

VENERDÌ, 02 maggio

8.15 - 9.00 Acquagym
10.00 - 10.45 Consulenza fitness
11.00 - 11.45 Rafforzamento con piccoli manubri
16.00 + 17.00 + 18.00 Gettata di vapore alla Spa Sensea

SABATO, 03 maggio

8.15 - 9.00 Acquagym
15.00 Scrub al bagno turco
16.00 + 17.00 + 18.00 Gettata di vapore alla Spa Sensea

DOMENICA, 04 maggio

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

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