

ESCURSIONE GUIDATA ALL'ALBA 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 11 luglio alle ore 3.30
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 o torcia frontale, eventualmente bastoncini da trekking.
VITTO Piccola colazione in cima inclusa
CONSIGLIO Mettete nello zaino tutto ciò che vi serve la sera precedente

IL NOSTRO CONSIGLIO

Fate un giro sullo stand-up paddle al mattino presto.
Godetevi l'idilliaca tranquillità del lago.



Scoprite qui la nostra variegata offerta per questa vacanza!
seeleiten.it/app



TRATTAMENTO DELLA SETTIMANA

CRIOTERAPIA

Tre minuti a -140°C - intensi, ma efficaci! La crioterapia attiva il metabolismo, inibisce le infiammazioni e rilascia endorfine e serotonina, con un effetto positivo su tutto il corpo.

1 seduta | 49 €
5 sedute | 190 €
10 sedute | 300 €

PRODOTTO DELLA SETTIMANA



BIO SIERO ERBE EQUILI

Trattamento intensivo altamente concentrato che regola il flusso di sebo, contrasta l'infiammazione della pelle, riduce l'irritazione della pelle e rafforza i vasi sanguigni. La pelle soggetta a couperose, in particolare, può trarre beneficio da dell'effetto lenitivo e riequilibrante del prodotto.

54 €

LA NOSTRA SPA NINFEA È APERTA TUTTI I GIORNI DALLE ORE 8.00 - 19.00
Anna Sophia, Katharina, Stephanie, Vivien & Giuseppe

PROGRAMMA SETTIMANALE

LUNEDÌ, 07 luglio

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, 08 luglio

GIRO IN BICI (DIFFICOLTÀ FACILE) 10.00 - 13.00

a Ora-Bolzano-Cornaiano-Appiano-Caldaro

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.

MERCATINO DEI SAPORI dalle 20.30 in piazzetta con produttori locali.

SERATA MUSICALE con musica dal vivo da POWER JOE.

MERCOLEDÌ, 09 luglio

IMMERSIONE DI PROVA Scoprite la sensazione di respirare sott'acqua per la prima volta! Inizio alle ore 9:30. Da 8 anni, costo 50 €. Durata circa 1 ora.

Ritrovo direttamente alla piscina esterna naturale.

Iscrizione alla reception entro martedì alle ore 20:00

min. 2 persone

FIACCOLATA Ci incontriamo alle ore 21.00 facciamo una camminata con le fiaccole. Durata ca. 1 ora min. 4 persone

Registrazione alla reception



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, 10 luglio

SUP'N SIP Ci incontriamo alle ore 9.30 al LAKE HOUSE. Insieme a Manuela andremo sulla tavola da SUP fino al LAKE PARK.

Una volta lì, esploreremo una sessione di zengygnastics meditativa. In seguito, ci godremo un fresco bicchiere di rosé e poi torneremo indietro. Durata circa 2 ore. Max. 8 persone. Per pagaiatori sicuri.

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

GITA ALL'OPERA DI VERONA „NABUCCO“ partenza alle ore 13.50 con Wolfgang Moser. Dopo una breve visita della città, ceneremo insieme. Seguirà la visita all'opera.

Iscrizioni alla reception entro martedì!

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

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

VENERDÌ, 11 luglio

ESCURSIONE GUIDATA ALL'ALBA

al monte lira con Josef

- Partenza alle ore 3.30
- Ritorno ca. alle ore 7.30
- Min. - 3
- Maggior informazioni sulla pagina dietro

Registrazione alla reception fino giovedì alle ore 20.00

BARBECUE dalle ore 12.00-14.30.

SERATA ESTIVA AL LAGO con musica dal vivo di Jon & Terry, pizza di Pizzagang e drinks dal nostro barista. Dalle 19.00 alle 23.00 al LAKE HOUSE.

Servizio navetta dall'hotel e ritorno. **Registrazione alla reception**

(si svolge solo in caso di bel tempo).

SABATO, 12 luglio

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, 13 luglio

APERITIVO DI BENVENUTO Dalle 18.30 alle 19.30 vi invitiamo in piazzetta con varie prelibatezze della cucina. In seguito, godetevi un viaggio culinario all'insegna di un gusto speciale.

SERATA MUSICALE con musica dal vivo da MICHAEL ASTER.

PROGRAMMA FITNESS



MANUELA



HELMUTH



MARTIN

LUNEDÌ, 07 luglio

8.15 - 9.00 Acquagym

10.00 - 10.45 Consulenza fitness

11.00 - 11.45 Gambe-pancia-glutei

17.00 + 18.00 Gettata di vapore alla Spa Sensea

MARTEDÌ, 08 luglio

8.00 - 9.15 Yoga al lago @Lake House

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 reception

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 Ora-Bolzano-Cornaiano-Appiano-Caldaro (CASCO OBBLIGATORIO- noleggio alla reception, e-bike a pagamento, prenotazione e **registrazione alla reception**).

17.00 - 17.45 Allenamento al circuito

17.00 + 18.00 Gettata di vapore alla Spa Sensea

MERCOLEDÌ, 09 luglio

8.15 - 9.00 Acquagym

10.00 - 10.45 Allenamento Cardio

11.00 - 11.45 Rafforzamento con theraband

17.00 + 18.00 Gettata di vapore alla Spa Sensea

GIOVEDÌ, 10 luglio

8.00 - 9.15 Yoga al lago @Lake House

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 reception

Registrazione fino mercoledì ore 15.00

17.00 - 17.45 Allenamento con piccoli manubri

17.00 + 18.00 Gettata di vapore alla Spa Sensea

VENERDÌ, 11 luglio

8.15 - 9.00 Acquagym

10.00 - 12.00 Stand Up Paddle @Lake House

Punto d'incontro diretta al Lake House

Registrazione alla reception (da 12 anni)

17.00 + 18.00 Gettata di vapore alla Spa Sensea

SABATO, 12 luglio

8.15 - 9.00 Acquagym

17.00 + 18.00 Gettata di vapore alla Spa Sensea

DOMENICA, 13 luglio

8.00 - 9.15 Yoga al lago @Lake House

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 reception

Registrazione fino sabato ore 15.00

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