

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 **20 giugno** 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

LIGHT LEGS

La combinazione di massaggio e impacco tonifica e rigenera le gambe stanche, con betulla, tarassaco, ortica e ippocastano per un effetto vitalizzante duraturo.

50 min | 95 €

PRODOTTO DELLA SETTIMANA



BIO BREATH BALM

Il balsamo lenitivo per le vie respiratorie apre e rafforza le vie respiratorie e le rende più resistenti. Il suo effetto antibatterico e antinfiammatorio può favorire la guarigione dei raffreddori. Questo balsamo respiratorio ha anche un effetto balsamico e calmante. Ideale per rafforzare le vie respiratorie e alleviare i sintomi del raffreddore.

28 €

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

PROGRAMMA SETTIMANALE

LUNEDÌ, 16 giugno

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, 17 giugno

GIRO IN BICI (DIFFICOLTÀ FACILE) 10.00 - 13.00
intorno al monte mezzo – Caldaro – Appiano

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, 18 giugno

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.

DISTILLATI Juliana Daum dal Gut Kaltenburg presenta i suoi distillati alle 20.30 presso il bar dell'hotel.

GIOVEDÌ, 19 giugno

 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 (IMPEGNATIVA) 10.00 - 14.00
a Montgna-Trodna ritorno verso Egna
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 HANG LOOSE DUO.

VENERDÌ, 20 giugno

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

 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, 21 giugno

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, 22 giugno

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 MCIHAEL ASTER.

 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, 16 giugno

8.15 - 9.00 Acquagym
10.00 - 10.45 Consulenza fitness
11.00 - 11.45 Allenamento per la schiena
16.00 + 17.00 + 18.00 Gettata di vapore alla Spa Sensea

MARTEDÌ, 17 giugno

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 intorno al monte mezzo – Caldaro – Appiano (CASCO OBBLIGATORIO- noleggio alla reception, e-bike a pagamento, prenotazione e **registrazione alla reception**).

17.00 - 17.45 Allenamento con manubri
16.00 + 17.00 + 18.00 Gettata di vapore alla Spa Sensea

MERCOLEDÌ, 18 giugno

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

GIOVEDÌ, 19 giugno

8.15- 9.00 Acquagym
10.00 - 14.00 Tour in bicicletta (impegnativa)
Punto d'incontro alle ore 10.00 nel garage delle biciclette.
Insieme a Helmuth pedaliamo a Montgna-Trodna ritorno verso Egna (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, 20 giugno

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)

16.00 + 17.00 + 18.00 Gettata di vapore alla Spa Sensea

SABATO, 21 giugno

8.15 - 9.00 Acquagym
16.00 + 17.00 + 18.00 Gettata di vapore alla Spa Sensea

DOMENICA, 22 giugno

8.00 - 9.15 Yoga al lago @Lake House
Alle ore 8.00 si inizia la giornata con la maestra di yoga Petra con tanta energia positiva.Punto d'incontro alle ore 08.00 presso la reception
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