

## ESCURSIONE GUIDATA AI LAGHI DI LAMAR (TN) CON JOSEF

La meta di questa escursione sono due bellissimi laghi di montagna dalle acque turchesi, situati a nord-ovest di Trento e sotto le pareti rocciose della Paganella. Partendo dal paese di Monte Terlago, si cammina verso nord su variegati sentieri forestali con vista sulla Valle dell'Adige senza grandi dislivelli. Una salita di circa 30 minuti ci fa sudare un po' prima di raggiungere il primo lago di Lamar, di nuovo in un'ombrosa faggeta. Pranziamo con lo zaino sulle rive del lago e poi camminiamo lungo il secondo lago, il Lago Santo, per tornare al punto di partenza.

- PARTENZA** Venerdì **03 maggio** alle ore **9.00**  
**TEMPO DI CAMMINATA** 4 ore  
**DISLIVELLO** 450 m  
**PERCORSO** circa 10 km  
**REQUISITI** Escursione facile, è richiesta una certa forma fisica e un passo sicuro.  
**ATTREZZATURA** Buone calzature, abbigliamento adatto alle condizioni atmosferiche, copricapo, provviste, borraccia piena, protezione solare, eventualmente bastoncini da trekking.  
**RISTORAZIONE** Bar del Lago di Lamar, self-service  
**EXTRA** Ordinare il „lunchpaket“ alla reception la sera prima(12€)

### 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

### ECOPASSION DEEP OPENER

Una nuova sensazione di benessere grazie a tecniche di massaggio specifiche e metodi fisioterapici. Un energizzante olio di semi di canapa con CBD ed estratti vegetali riattiva la rigenerazione muscolare e dona energia.

50 min | 98 €

## 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, Stefanie, Katharina, Stephanie & Giuseppe



# PROGRAMMA SETTIMANALE


## LUNEDÌ, 29 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


**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, 30 aprile

**TOUR IN BICI (FACILE)** 10.00 - 14.00 con Helmuth a Ora-Egna-Magré e indietro **Registrazione alla reception**

 Oggi consigliamo il 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, 01 maggio

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

**ESCURSIONE A MONTICOLA** 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

## GIOVEDÌ, 02 maggio

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

**TOUR IN BICI (MEDIA)** 10.00 - 14.00 con Helmuth a Ora-Montagna-San Lugano e indietro

**Registrazione alla reception**

**VISITA ALLA CANTINA E ALLA BIRRERIA CON DEGUSTAZIONE**

Alle 16.15 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 16.15 dall'hotel
- Max. 22 persone (adults only)

**Registrazione alla reception**

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


**SERATA MUSICALE** con musica dal vivo da POWER JOE.

## VENERDÌ, 03 maggio

**ESCURSIONE GUIDATA ai laghi di Imer (TN)** con Josef

- Partenza alle ore 9.00
- Ritorno ca. alle ore 17.00
- Min. - 3, max. 8
- ordinare il „lunchpaket“ il giorno prima alla reception
- 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: 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, 04 maggio

**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, 05 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 MICHAEL ASTER.

 Soffre di dolore acuto e desidera essere curato? Giuseppe ed il suo **massaggio Tailored for your senses** sono il posto giusto per voi.

# PROGRAMMA FITNESS



MANUELA



HELMUTH



MARTIN

## LUNEDÌ, 29 aprile

**8.15 - 9.00** Acquagym

**10.00 - 10.45** Allenamento cardio

**11.00 - 11.45** Rafforzamento con piccoli manubri

**16.00 + 17.00 + 18.00** Gettata di vapore alla Spa Sensea

## MARTEDÌ, 30 aprile

**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 - 14.00** Tour in bicicletta (difficoltà media)

Punto d'incontro alle ore 10.00 nel garage delle biciclette.

Insieme a Helmuth pedaliamo

a Ora-Egna-Magré e indietro (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, 01 maggio

**8.15 - 9.00** Acquagym

**10.00 - 10.45** Consulenza fitness

**11.00 - 11.45** Workout mit Smovey

**16.00** Gettata di vapore al bagno turco con scrub

**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

## GIOVEDÌ, 02 maggio

**8.15 - 9.00** Acquagym

**10.00 - 14.00** Tour in bicicletta (difficoltà media)

Punto d'incontro alle ore 10.00 nel garage delle biciclette.

Insieme a Helmuth pedaliamo

a Ora-Montagna-San Lugano (CASCO OBBLIGATORIO- noleggio

alla reception, e-bike a pagamento, prenotazione e **registrazione alla reception.**

**17.00 - 17.45** Gambe-pancia-glutei

**16.00 + 17.00 + 18.00** Gettata di vapore alla Spa Sensea

## VENERDÌ, 03 maggio

**8.15 - 9.00** Acquagym

**11.00 - 11.45** Pilates con la palla

**16.00 + 17.00 + 18.00** Gettata di vapore alla Spa Sensea

## SABATO, 04 maggio

**8.15 - 9.00** Acquagym

**10.30 - 12.00** Percorso Kneipp

**Registrazione entro venerdì alle ore 20.00 punto d'incontro alla reception**

**16.00** Gettata di vapore al bagno turco con scrub

**17.00 + 18.00** Gettata di vapore alla Spa Sensea

## DOMENICA, 05 maggio

**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**

**16.00 + 17.00 + 18.00** Gettata di vapore alla Spa Sensea