

## NATURKUNDLICHE, MEDITATIVE WANDERUNG - KALTERERSEE, KAISERBERG, LEUCHTENBURG, WARMLÖCHER, ROSSZÄHNE UND RESTE AUS DER SPÄTEN BRONZEZEIT. MIT ALBERTO

Wir erfahren über Geologie Geschichte und Naturapotheke. Besonderes Waldökosystems mit submediterraner Vegetation und für Interessierten gehen wir auf der Suche nach Kraftzentren mit starker energetischer Emanation. Diese Orte ziehen uns unweigerlich an. Hier finden wir Frieden und Seelenruhe.

- START** am Freitag 07. Oktober um 09.30 Uhr  
**GEHZEIT** insgesamt 3.5 - 4 Stunden mit kurzen Stopps  
**HÖHENUNTERSCHIED** 300 Höhenmeter  
**WEGSTRECKE** ca. 7.5 km  
**ANFORDERUNGEN** Einfache Wanderung  
**AUSRÜSTUNG** festes Schuhwerk erforderlich, ev. Regenschutz  
**Verpflegung:** kleine Jause für Unterwegs bitte einpacken, Mittagessen im Hotel

### UNSER TIPP

Drehen Sie doch mal eine Runde auf dem Stand-Up-Paddle  
am frühen Morgen.  
Genießen sie die idyllische Ruhe des Sees.  
Stand-Up-Paddle kostenlos bis 10 Uhr



**WIR BITTEN UNSERE GÄSTE BEIM ABENDESSEN  
IN ANGEMESSENER KLEIDUNG ZU ERSCHEINEN.**



Postet euer schönstes Seeleiten-Urlaubsbild auf  
**FACEBOOK** und **INSTAGRAM**  
und markiert uns.  
**#seeleiten @hotelseeleiten**

Das schönste Bild wird mit einem Gutschein für 2 Nächte in der Nebensaison  
in einer Juniorsuite mit Verwöhnpension  
Ende des Jahres prämiert.



## WELLNESSBEHANDLUNG DER WOCHE

### BALANCE FACE CARE + ART OF CARE

Lassen Sie sich mit hochwertigen Bio-  
Produkten aus unserer Region verwöhnen.

80 min | 120 €

## PRODUKT DER WOCHE

### PEELING CREMA ART OF CARE



Durch die Microgranulate wird ein mechanisches  
Peeling erzielt, zugleich wird durch die nahrhafte,  
feuchtigkeitsspendende Creme die Haut gepflegt  
und revitalisiert. Ideal für jedem Hauttyp.  
Anwendung: Einmal im Monat das Gesichtspeeling  
auf Gesicht Hals und Dekollete' auftragen und  
mit kreisenden Bewegungen einmassieren,  
dann mit lauwarmen Wasser abnehmen.

35 €

### UNSERE SPA NINFEA IST TÄGLICH VON 8.00 - 19.00 UHR FÜR SIE GEÖFFNET


Das SPA-Team freut sich auf Ihre individuellen Bedürfnisse einzugehen. Sara, Julia, Stefanie & Magdalena

# WOCHENPROGRAMM

## MONTAG, 03. Oktober

**KÜCHENVORSTELLUNG** Wir treffen uns um 10.45 Uhr an der Rezeption. Unser Küchenteam gibt Ihnen Einblick hinter die Kulissen und verrät Ihnen den ein oder anderen Geheimtipp. Anmeldung an der Rezeption - max. 15 Personen

**WEINDEGUSTATION** Um 16.30 Uhr lädt Sie Herr Moser in den hauseigenen Steinkeller ein, wo wir Spitzenweine aus Südtirol verkosten und viel Wissenswertes über Wein und Kulinarik hören. Anmeldung an der Rezeption - max. 35 Personen.


 Weinverkostung ist nichts für Sie? Lassen Sie sich doch in der Zwischenzeit in unsere Ninfea Spa bei einer entspannenden **Gesichtsbehandlung** (zB. Kosmetik mit Stammzellen) verwöhnen.

## DIENSTAG, 04. Oktober

**RADTOUR** 10.00 - 13.00

Radtour nach Auer-Neumarkt-Montan über die alte Bahntrasse und zurück

Anmeldung an der Rezeption

 Nach einer Fahrradtour empfehlen wir eine **Sport Energia Massage** um die Muskulatur zu lockern und somit steht nichts im Wege um sich am Abend die Südtiroler Spezialitäten schmecken zu lassen.

**\*EXKLUSIVE\* KELLEREIBESICHTIGUNG MIT VERKOSTUNG IM FELSENKELLER DER LAIMBURG**

Start: 15.40Uhr mit dem Shuttle

min. 6 Teilnehmer. Anmeldung an der Rezeption.

**TÖRGGELEABEND** Ab 19.00 Uhr findet unser traditioneller Törggeleabend statt. Unser Küchenteam verwöhnt Sie mit Südtiroler Köstlichkeiten und Suser (Neuer Wein)


**MUSIKALISCHER ABEND** mit Livemusik von CARMEN DEZINI.

## MITTWOCH, 05. Oktober

**WANDERUNG NACH MONTIGGL:** Wir treffen uns um 10.30 Uhr an der Rezeption. Gemeinsam mit Herrn Moser wandern wir durch das Frühlingstal nach Montiggl. Rückkehr gegen 14.00Uhr mit Herrn Moser mit dem Seeleitenshuttle bzw. können Sie gerne auch wieder zurückwandern. Gesamte Gehzeit hin und Retour: ca. 3 Stunden. Schwierigkeitsgrad: leicht/mittel. (Jause inklusive) Anmeldung an der Rezeption - min. 6 Personen.

 Sie klagen über Schmerzen und möchten sich behandeln lassen? Bei Julia und ihren **Spezialmassagen** sind Sie richtig.

## DONNERSTAG, 06. Oktober

 Öffnen und entkrampfen Sie Ihre Atemwege bei einer Massage mit verschiedenen Kräutern und stärken Sie somit Ihr Immunsystem. **Ich Atme.**

**KELLEREI- UND BRAUEREIBESICHTIGUNG MIT VERKOSTUNG**

Wir präsentieren Ihnen exklusiv unsere Weinkellerei und Bierbrauerei. Nach dieser lehrreichen Führung verkosten Sie die Weine und Biere, während wir uns Ihren Fragen stellen. Anschließend haben Sie die Möglichkeit im Hofladen lokale Spezialitäten zu entdecken.

- Abfahrt um 16.15 Uhr im Hotel
- Max. 24 Personen
- Beitrag 5€

Anmeldung an der Rezeption

**MUSIKALISCHER ABEND** mit Livemusik vom HANG LOOSE DUO.

## FREITAG, 07. Oktober

**GEFÜHRTE NATURKUNDLICHE, MEDITATIVE WANDERUNG**

zur **Leuchtenburg** mit Alberto

- Start 9.30 Uhr
- Rückkehr ca. 14.00 Uhr
- Min. 3 max. 8 Teilnehmer
- kleine Jause mitbringen, Mittagessen im Hotel
- Mehr Infos auf der Rückseite

 Tun Sie sich und Ihren Füßen etwas Gutes. Nach einer morgendlichen Wanderung genießen Sie eine **Fußstimulierende Massage.**


**BARBECUE** ab 12.00 Uhr mit Hähnchen vom Grill.

**SPECKVERKOSTUNG** um 16:30Uhr im Steinkeller. Anmeldung an der Rezeption- max. 35 Personen min. 2

**DESSERTBUFFET** ab 20.30 Uhr verwöhnt Sie unser Hauspâtissier mit einem köstlichen Dessertbuffet

## SAMSTAG, 08. Oktober


**STRUDELBUFFET** von 15.00 - 16.30 Uhr laden wir Sie herzlich zum Strudelbuffet beim Buffet im Speisesaal ein.

 Angekommen oder noch die letzten Tage genießen? Erleben Sie unsere 80 min **Lomi Lomi Ninfea Massage.**

## SONNTAG, 09. Oktober

**EMPFANGSAPERITIF** von 18.30 Uhr bis 20.00 Uhr laden wir Sie zum Aperitif auf unserer Piazzetta ein. Genießen Sie anschließend eine kulinarische Geschmacksreise der besonderen Art.

**MUSIKALISCHER ABEND** mit Livemusik von BENEDIKT.

 Genießen Sie heute eine angenehme Behandlung mit Wickeln an den Beinen. **Light Legs.**

# FITNESSPROGRAMM



MIT PERSONALTRAINER HELMUTH

## MONTAG, 03. Oktober

- 8.15 - 09.00** Wassergymnastik
- 10.00 - 10.45** Cardiotraining
- 11.00 - 11.45** Bauch-Beine-Po
- 16.00 + 17.00 + 18.00** Saunaaufguss in der Spa Sensea

## DIENSTAG, 04. Oktober

- 8.15 - 9.30** Yoga  
Um 08.15 Uhr starten Sie mit Yogameisterin Manuela mit viel positiver Energie in den Tag  
Treffpunkt um 8.15 Uhr an der Rezeption.  
Anmeldung bis Montag 15.00 Uhr
- 10.00 - 13.00** Radtour nach Auer-Neumarkt-Montan über die alte Bahntrasse.  
Treffpunkt bei der Radgarage.  
E-Bikes gegen Gebühr.  
Schwierigkeitsgrad: leicht  
Anmeldung an der Rezeption
- 17.00 - 17.45** Zirkeltraining
- 16.00 + 17.00 + 18.00** Saunaaufguss in der Spa Sensea

## MITTWOCH, 05. Oktober

- 8.15 - 9.00** Wassergymnastik
- 10.00 - 10.45** Fitnessberatung
- 11.00 - 11.45** Balanceübungen mit Gymnastikball
- 16.00 + 18.00** Saunaaufguss in der Spa Sensea
- 17.00** Saunaaufguss im Dampfbad mit Peeling

## DONNERSTAG, 06. Oktober

- 8.15 - 9.00** Wassergymnastik
- 10.00 - 10.45** Kräftigung mi Theraband
- 11.00 - 11.45** Fitness mit Kleinhanteln
- 17.00 - 17.45** Rückenfit
- 16.00 + 17.00 + 18.00** Saunaaufguss in der Spa Sensea

## FREITAG, 07. Oktober

- 8.15 - 9.00** Wassergymnastik
- 10.00 - 10.45** Cardiotraining
- 11.00 - 11.45** Übungen mit Flexibar
- 16.00 + 18.00** Saunaaufguss in der Spa Sensea
- 17.00** Saunaaufguss im Dampfbad mit Peeling

## SAMSTAG, 08. Oktober

- 8.15 - 9.00** Wassergymnastik
- 16.00 + 17.00 + 18.00** Saunaaufguss in der Spa Sensea

## SONNTAG, 09. Oktober

- 8.15 - 9.30** Yoga  
Um 08.15 Uhr starten Sie mit Yogameisterin Petra mit viel positiver Energie in den Tag  
Treffpunkt um 8.15 Uhr an der Rezeption.  
Anmeldung bis Samstag 15.00 Uhr
- 16.00 + 17.00 + 18.00** Saunaaufguss in der Spa Sensea

TREFFPUNKT BEI WASSERGYMNASTIK IM HALLENBAD UND ANSONSTEN IM GYM RECREA, SOFERN NICHT ANDERS ANGEZEIGT.