

ESCURSIONE GUIDATA ALLA LEUCHTENBURG CON ALBERTO

Impariamo la geologia, la storia e la farmacia naturale. Speciale ecosistema forestale con vegetazione submediterranea e per gli interessati si va alla ricerca di centri di potere con forte emanazione energetica. Questi luoghi ci attraggono inevitabilmente. Qui troviamo pace e tranquillità mentale.

PARTENZA Venerdì 07 settembre ore 9.30
TEMPO DI CAMMINATA 3.5-4 ore
DISLIVELLO 300m
PERCORSO circa 7.5 km
REQUISITI escursione facile
EQUIPAGGIAMENTO Sono necessarie scarpe robuste, giacca da pioggia
Portare un piccolo spuntino, pranzo in hotel

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 10.00.



**CARI OSPITI, VI CHIEDIAMO GENTILMENTE DI VESTIRE
ABBIGLIAMENTO ADEGUATO.
(UOMINI: CALZATURE CHIUSE, PANTALONI LUNGHI)**



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

**BALANCE FACE CARE +
ART OF CARE**

Lasciatevi viziare da prodotti biologici di alta
qualità provenienti dalla nostra regione.

80 min | 120 €

PRODOTTO DELLA SETTIMANA

**PEELING CREMA
ART OF CARE**

I microgranuli forniscono un'esfoliazione meccanica,
mentre la crema nutriente e idratante nutre e
rivitalizza la pelle. Ideale per tutti i tipi di pelle.
Applicazione: una volta al mese, applicare il gommage
su viso, collo e décolleté e massaggiare con movimenti
circolari, quindi rimuovere con acqua tiepida.

35 €

LA NOSTRA SPA NINFEA È APERTA TUTTI I GIORNI DALLE ORE 8.00 - 19.00
Sara, Julia, Stefanie & Magdalena

PROGRAMMA SETTIMANALE

LUNEDÌ, 03 ottobre

PRESENTAZIONE DELLA CUCINA Ci ritroviamo alle 10.45 alla reception. Il nostro team di cucina 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 16:30, il signor Moser vi invita nella cantina di pietra dell'hotel, dove degustate i migliori vini dell'Alto Adige e ascolterete molte cose interessanti sul vino e sulle delizie culinarie altoatesine.

Registrazione alla reception max. 35 persone

MARTEDÌ, 04 ottobre

BIKE TOUR 10.00 - 13.00 Bike tour
Giro in bici a Ora-Egna-Montagna

Registrazione alla reception

***ESCLUSIVO* TOUR DELLA CANTINA CON DEGUSTAZIONE NEL FELSENKELLER DI LAIMBURG**

Inizio: ore 15.40 con la navetta

min. 6 partecipanti. Registrazione alla reception.

TÖRGGELEN (serata tirolese):

Dalle ore 19.00 il nostro team di cucina vi vizierà con le specialità altoatesine e vino nuovo. (Suser)

SERATA MUSICALE con CARMEN DEZINI.

MERCOLEDÌ, 05 ottobre

ESCURSIONE A MONTICOLO: ci incontriamo alle 10.30 alla reception. Insieme al signor Moser percorriamo la valle della primavera fino a Monticolo. Ritorno verso le 14.00 con il signor Moser con il Seeleitenshuttle 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

GIOVEDÌ, 06 ottobre

VISITA ALLA CANTINA E ALLA BIRRERIA CON DEGUSTAZIONE

Alle 16.15 alla Azienda vinicola 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.

- Max. 24 persone
- contributo 5€

Registrazione alla reception

SERATA MUSICALE con musica dal vivo da HANG LOOSE DUO.

VENERDÌ, 07 ottobre

ESCURSIONE GUIDATA ALLA LEUCHTENBURG
con Alberto

- Partenza alle ore 9.30
- Ritorno ca. alle ore 14.00
- mind. 3 max. 8 persone
- Portare un piccolo spuntino, pranzo in hotel
- Maggior informazioni sulla pagina dietro

BARBECUE dalle ore 12.00 pollo dalla griglia
In caso di maltempo ci sarà un'alternativa.

DEGUSTAZIONE DI SPECK alle 16.30 nella cantina.

Registrazione alla reception - max. 35 persone min. 2

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

SABATO, 08 ottobre

BUFFET DI STRUDEL dalle 15.00 alle 16.30 vi invitiamo al buffet.

DOMENICA, 09 ottobre

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 BENEDIKT.

PROGRAMMA FITNESS



CON PERSONALTRAINER HELMUTH

LUNEDÌ, 03 ottobre

8.15 - 9.00 Acquagym

10.00 - 10.45 Cardiotraining

11.00 - 11.45 Gambe-pancia-glutei

16.00 + 17.00 + 18.00 Gettata di vapore alla Spa Sensea

MARTEDÌ, 04 ottobre

8.15 - 9.30 Yoga: Alle ore 08:15 iniziamo la giornata con tanta energia positiva e forza con la maestra di yoga Manuela. Punto d'incontro alle ore 08.15 presso la reception
Registrazione fino lunedì ore 15.00

10.00 - 13.00 Bike tour

Ritrovo alle ore 10.00 nella sala biciclette

Insieme a Helmut pedaliamo verso Ora-Egna-Montagna

Registrazione alla reception

17.00 - 17.45 Allenamento al circuito

16.00 + 17.00 + 18.00 Gettata di vapore alla Spa Sensea

MERCOLEDÌ, 05 ottobre

8.15 - 9.00 Acquagym

10.00 - 10.45 Consulenza fitness

11.00 - 11.45 Balance con la palla ginnastica

16.00 + 18.00 Gettata di vapore alla Spa Sensea

17.00 Gettata di vapore al bagno turco con scrub

GIOVEDÌ, 06 ottobre

8.15 - 9.00 Acquagym

10.00 - 10.45 Rafforzamento con theraband

11.00 - 11.45 Fitness con piccoli manubri

17.00 - 17.45 Pilates

16.00 + 17.00 + 18.00 Gettata di vapore alla Spa Sensea

VENERDÌ, 07 ottobre

8.15 - 9.00 Acquagym

10.00 - 10.45 Cardiotraining

11.00 - 11.45 Esercizi con flexibar

16.00 + 18.00 Gettata di vapore alla Spa Sensea

17.00 Gettata di vapore al bagno turco con scrub

SABATO, 08 ottobre

8.15 - 9.00 Acquagym

16.00 + 17.00 + 18.00 Gettata di vapore alla Spa Sensea

DOMENICA, 09 ottobre

8.15 - 9.30 Yoga: Alle ore 08:15 iniziamo la giornata con tanta energia positiva e forza con la maestra di yoga Petra. Punto d'incontro alle ore 08.15 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