

## GEFÜHRTE KRÄUTER- & KNEIPPWANDERUNG

### Nach Graun mit Roswitha

Abseits der Hektik genießen wir die herbstliche Stimmung im Laubwald oberhalb von Tramin und stärken mit Kräutern, Kneippanwendungen und Waldbaden unser Wohlbefinden.

Wir starten bei der Zoggerstange oberhalb von Tramin und wandern gemütlich über den Forstweg Richtung Graun. Auf halben Weg befindet sich mein Kräutergarten. Hier werden wir einen kurzen Stopp machen und einige Kräuter kennenlernen. In Graun haben wir die Möglichkeit im Buschenschank Lenzenhof einzukehren und Mittag zu essen. Am Nachmittag gehen wir gemütlich über den Weiler Schmiedeben zurück zum Ausgangspunkt.

Start: 09.30 Uhr

Gehzeit: 3 Stunden

Dauer insgesamt: 6 Stunden

Höhenunterschied: 350 Höhenmeter

Wegstrecke: 7,5 km

Ausrüstung: gutes Schuhwerk, Getränke, Regenschutz

#### 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-Paddels kostenlos bis 10.00Uhr

\*Wir bitten unsere Gäste beim **Abendessen** in **angemessener Kleidung** zu erscheinen! \*

[www.seeleiten.it](http://www.seeleiten.it)



Postet euer schönstes Seeleiten Urlaubsbild auf Facebook und/ oder Instagram und markiert uns. #seeleiten @hotelseeleiten

Das schönste Bild wird mit einem Gutschein für 2 Nächten in einer Juniorsuite mit Verwöhn Pension in der Nebensaison Ende des Jahres prämiert.



18. -24. OKTOBER

WEIN-WANDERN-WELLNESS

Genießen Sie Ihren Urlaub und lassen Sie es sich so richtig gut gehen! Wir geben jeden Tag unser Bestes, um Ihnen einen unvergesslichen Urlaub zu ermöglichen!

### WELLNESSBEHANDLUNG DER WOCHE



PACKUNG IN DER WASSERSCHWEBELIEGE

LOCKERUNG FÜR DIE MUSKULATUR-  
SÜDTIROLER HEU

Das erstklassige Südtiroler Heu wirkt gegen Verspannungen, Kreuz- und Gliederschmerzen. Außerdem fördert es die Durchblutung und stärkt den Stoffwechsel.

Ca. 20 min 43€

### PRODUKT DER WOCHE



360 CRÈME SOYEUSE

50 ml 73,50€

Diese seidige Tages- und Nachtpflege schenkt dank ihrer innovativen Anti-Aging-Wirkstoffe neue Leuchtkraft. Sie versorgen die Haut mit neuer Energie und mindern erste Fältchen und Linien.

Von Mo-Sa 08:00 – 19:00 Uhr & So von 09:00 – 19:00 Uhr

freut sich unser SPA-Team auf Ihre individuellen Bedürfnisse eingehen zu dürfen.

Sara, Julia, Renate & Stefanie

# WOCHENPROGRAMM

## MONTAG 18.10

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 unserer Beautyfarm bei einer entspannenden GESICHTSBEHANDLUNG verwöhnen.

## DIENSTAG 19.10



LOMI LOMI NUI - Tanz des Meeres. Spüren Sie die Wellen des Meeres. Nach einem Start in den Tag mit Yoga geht's nachmittags weiter bei einer wohltuenden Massage.

KELLEREI- UND BRAUEREI BESICHTIGUNG MIT VERKOSTUNG: Um 16.15 Uhr im Weingut Moser. 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 bis 14:00 Uhr**

Ab 19.00 Uhr verwöhnen wir Sie mit einem tollen Herbstmenü, ganz unter dem Motto „KÜRBIS & APFEL“.

## MITTWOCH 20.10

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 14.00 Uhr mit Herr Moser mit dem Seeleitenshuttle bzw. können Sie gerne auch wieder zurückwandern. Gesamte Gehzeit hin und Retour: ca. 3 Stunden. Schwierigkeitsgrad: leicht/mittel. Teilnehmer min. 6 (Jause inklusive)

**Anmeldung an der Rezeption!**



Wir empfehlen eine LYMPHDRAINAGE für den ganzen Körper. Diese Massage unterstützt den Rückfluss der Lymphflüssigkeit und ist ideal nach einer Wanderung.

## DONNERSTAG 21.10



Nach einer Fahrradtour lässt man sich am besten bei einer entspannenden KOPF-, NACKEN-, SCHULTERMASSE massieren.

KELLEREIBESICHTIGUNG DER KELLEREI KETTMEIR: Start um **15:30 Uhr** wandern wir zu Fuß ca. 1 Stunde zur Kellerei. (Rückfahrt mit dem Shuttle) Angekommen in der Kellerei erwartet uns eine spannende Führung durch die Kellerei mit anschließender Verkostung. Dauer ca. 1,5h Anmeldung an der Rezeption max. 20 Personen **Bitte vergessen Sie nicht eine Maske mitzubringen! Corona Pass erforderlich!** **(Bei schlechter Witterung starten wir vom Hotel um 16:15Uhr mit dem Shuttle)**

TÖRGGELE ABEND: Ab 19.00 Uhr findet unser traditioneller Törggeleabend statt. Unser Küchenteam verwöhnt Sie mit Südtiroler Köstlichkeiten, gebratenen Kastanien, und einem typischen DESSERTBUFFET mit Buchteln und Kaiserschmarrn, Suser (Neuer Wein) u.v.m.

MUSIKALISCHER ABEND mit Livemusik von **CHRIS KRAUSE**.

## FREITAG 22.10

GEFÜHRTE KRÄUTER & KNEIPPWANDERUNG NACH GRAUN mit Roswitha: Start 9:30Uhr. Rückkehr ca. 15:00 – 16:00Uhr. (Anmeldung an der Rezeption, mind. 3 max. 8 Teilnehmer, Verpflegung nicht inklusive, mehr Infos auf der Rückseite) **Bitte vergessen Sie nicht eine Maske mitzubringen! Corona Pass erforderlich!**



BARBECUE: Ab 12.00 Uhr mit Hähnchen vom Grill auf unserer Piazzetta. (Bei schlechter Witterung gibt es eine Alternative)



Tun Sie ihren Füßen etwas Gutes. Nach der Wanderung empfehlen wir eine FUSSTIMULIERENDE MASSAGE.

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

## SAMSTAG 23.10

STRUDELBUFFET: Ab 15.00 Uhr laden wir Sie herzlich zum Strudelbuffet auf die Piazzetta ein.



Lassen Sie sich heute mal richtig durchkneten beim ANSPRUCHSVOLLEN RÜCKENPROGRAMM.

## SONNTAG 24.10

EMPFANGSAPERITIF: Von 18.30 Uhr bis 19.30 Uhr an der Hotelbar „Ambra“ mit Köstlichkeiten aus Küche und Keller. Anschließend verwöhnen wir Sie mit einem köstlichen Galadinner.

MUSIKALISCHER ABEND mit Livemusik von **DANIEL FAZIO**.

# FITNESSPROGRAMM

## MONTAG

08:15 - 09:00 Wassergymnastik  
10:00 – 10:45 Cardiotraining  
11:00 – 11:45 Rückenfit  
16:00 + 17:00 + 18:00 Saunaaufguss

## DIENSTAG

08:15 - 09:00 Yoga: Um 08:15 Uhr starten Sie mit Yogameisterin Manuela mit viel positiver Energie gut in den Tag. Anmeldung bis Montag, 15.00 Uhr an der Rezeption - mind. 2 Personen **(Treffpunkt um 08:10 Uhr an der Rezeption)**  
09:15 - 10:30 Laufen-Joggen um den Kalterer See.  
Anschließend Stretching  
11:15 – 12:00 Balanceübungen mit Pezziball  
17:00 – 17:45 Bauch-Beine-Po  
16:00 + 17:00 + 18:00 Saunaaufguss

## MITTWOCH

08:15 - 09:00 Wassergymnastik  
10:00 - 10:45 Fitnessberatung  
11:00 - 11:45 Kräftigung mit Theraband  
16:00 + 17:00 + 18:00 Saunaaufguss

## DONNERSTAG

08:15 -09:00 Wassergymnastik  
10:00 - 13:00 Radtour:  
Treffpunkt um 10.00 Uhr in der Garage bei den Fahrrädern. Zusammen fahren wir mit Helmuth um den Mitterberg, über Girlan-Eppan und wieder zurück.  
(HELMPLICHT – Verleih an der Rezeption) **Anmeldung an der Rezeption**  
17:00 – 17:45 Pilates mit Pilatesring  
16:00 + 17:00 + 18:00 Saunaaufguss

## FREITAG

08:15 - 09:00 Wassergymnastik  
10:00 – 10:45 Stabilität mit Flexibar  
11:00 – 11:45 Kräftigung mit Kleinhanteln  
16:00 + 17:00 + 18:00 Saunaaufguss

## SAMSTAG

08:15 – 09:00 Wassergymnastik  
11:00 – 11:45 Qi-Gong  
15:00 + 16:00 + 17:00 Saunaaufguss

## SONNTAG

08:15 - 09:00 Yoga: Um 08:15 Uhr starten Sie mit Yogameisterin Manuela mit viel positiver Energie gut in den Tag. Anmeldung bis Samstag, 15.00 Uhr an der Rezeption - mind. 2 Personen **(Treffpunkt um 08:10 Uhr an der Rezeption)**

**Treffpunkt ist immer im Fitnessraum (außer anders angegeben) & bei Wassergymnastik im Hallenbad.**

Alle Hotelinfos von A-Z  
finden Sie online unter:  
hotelseeleiten.guestnet.info