

GEFÜHRTE WANDERUNG AM SALTEN MIT JOSEF

Der Salten ist ein typisches Mittelgebirge, sanft gewellt und mit ausladenden, offenen Lärchenwiesen, die seit Jahrhunderten von den Bauern gepflegt und bewirtschaftet werden. Im Frühjahr, wenn die Wiesen zu grünen beginnen, blühen überall die Krokusse. Wir beginnen unsere Wanderung im Bergdorf Mölten auf ca. 1.200 m, wandern zuerst durch Wald aufsteigend bis zur Jausenstation Gschnofer Stall mit einer evtl. ersten Einkehrmöglichkeit; nun weiter durch die sanfte Wiesenlandschaft bis zum freistehenden Gehöft Langfenn mit Gasthof und romanischem Kirchlein zum Hl. Jakob. Hier kehren wir ein und halten unsere Mittagspause. Gut gestärkt wandern wir über Wirtschaftswege zurück nach Mölten.

In Mölten bietet sich ein Besuch in der Sektkellerei Arunda an; es ist die höchstgelegene Sektkellerei Europas und der größte Produzent Südtirols. Je nach Zeitplan und Interesse der Teilnehmer kann kurzfristig ein Besuch mit Verkostung organisiert werden.

START	am Freitag 02. Dezember um 09.30 Uhr
GEHZEIT	insgesamt 3,5 Stunden
HÖHENUNTERSCHIED	350 Höhenmeter
WEGSTRECKE	ca. 11 km
ANFORDERUNGEN	durchwegs leichte Wanderung auf guten Steigen und Naturwegen
AUSRÜSTUNG	gutes Schuhwerk, wetterfeste Kleidung, Pullover, Kopfbedeckung, gefüllte Trinkflasche, kleiner Snack, Sonnenschutz, evtl. Wanderstöcke.
EINKEHRMÖGLICHKEIT	Jausenstation Gschnofer Stall, Gasthof Langfenn (gute Südtiroler Kost, Zutaten aus eigener Produktion oder unmittelbarer Nähe)

UNSER TIPP

Besuchen Sie unsere neue LAKE SAUNA am LAKE HOUSE.
Im LAKE HOUSE finden Sie Handtücher und Liegen zum Entspannen.
13.00 - 17.00 Uhr geöffnet



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

WIMPERNLIFTING

Schon morgens mit dem ersten Augenaufschlag ein strahlender Blick. Ganz ohne Mascara und ohne falsche Wimpern! Das vegane Lifting verhilft Ihrem Gesicht zu großer Ausstrahlung und hält 6-8 Wochen

50 min | 75 €

PRODUKT DER WOCHE



DNA NACHT 87 €
und **TAGESCREME 84 €**

Sofortiger Lifting-Effekt und sehr feuchtigkeitsspendend - einmal für die Nacht und einmal für den Tag.

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, 28. November

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 bei einer entspannenden **Gesichtsbehandlung** (zB. Kosmetik mit Stammzellen) verwöhnen.

DIENSTAG, 29. November



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

ROMANTISCHE KUTSCHFAHRT auf historischen Wegen durch Tramin und Umgebung. Wärmende Getränke inklusive. Treffpunkt 15.20 Uhr an der Rezeption.

- Dauer ca. 1,5 Stunden
 - Min. 4 - max. 10 Personen
- Anmeldung bis Montag 20.00 Uhr

SÜDTIROLER ABEND Ab 19.00 Uhr verwöhnen wir Sie mit traditionellen Südtiroler Köstlichkeiten.

LATERNENWANDERUNG Wir treffen uns um 21.00 Uhr an der Rezeption und gehen gemeinsam zum Römigberg hoch, begleitet von Laternen. Dauer insgesamt ca. 1 Stunde.

Anmeldung an der Rezeption - min. 4 Personen.

MITTWOCH, 30. November

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. 15 Personen

Anmeldung an der Rezeption



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

DONNERSTAG, 01. Dezember



Sportlich Aktiv? Wir empfehlen eine **Sport Energia Massage** um die Muskulatur zu lockern und somit steht nichts im Wege um sich am Abend die Adventsleckereien schmecken zu lassen.

GLÜHWEIN, ADVENTSLECKEREIEN & LAGERFEUER auf der Piazzetta von 17.30-19.00 Uhr

MUSIKALISCHER ABEND mit Livemusik vom HANG LOOSE DUO.

FREITAG, 02. Dezember

GEFÜHRTE WANDERUNG am Salten mit Josef

- Start 9.30 Uhr
- Rückkehr ca. 16.30 Uhr
- Min. 3 - max. 8 Teilnehmer
- Mehr Infos auf der Rückseite

Anmeldung an der Rezeption



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

KEKSE BACKEN mit Rosi um 14.30 Uhr

Anmeldung an der Rezeption bis Donnerstag 20.00 Uhr min. 4 - max. 8 Teilnehmer

TIPP

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

SAMSTAG, 03. Dezember

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

ADVENTSMARKT mit lokalen Handwerks-Produzenten & Glühwein ab 20.30 auf der Piazzetta.



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

SONNTAG, 04. Dezember

SKIAUSFLUG mit Skiguide Moritz 08.30 Uhr

Anmeldung an der Rezeption bis Samstag 15.00 Uhr

Vorkenntnisse erforderlich

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 DANIEL FAZIO.



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

FITNESSPROGRAMM



MIT PERSONALTRAINER HELMUTH

MONTAG, 28. November

- 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, 29. November

- 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 20.00 Uhr
- 10.00 - 10.45** Fitnessberatung
- 17.00 - 17.45** Pilates mit Pilatesball
- 16.00 + 17.00 + 18.00** Saunaaufguss in der Spa Sensea

MITTWOCH, 30. November

- 8.15 - 9.00** Wassergymnastik
- 11.00 - 11.45** Balanceübungen mit Gymnastikball
- 16.00 + 17.00 + 18.00** Saunaaufguss in der Spa Sensea

DONNERSTAG, 01. Dezember

- 8.15 - 9.00** Wassergymnastik
- 10.00 - 12.00** Nordic Walking
- 16.00 + 17.00 + 18.00** Saunaaufguss in der Spa Sensea

FREITAG, 02. Dezember

- 8.15 - 9.00** Wassergymnastik
- 11.00 - 11.45** Kräftigung mit Theraband
- 16.00 + 17.00 + 18.00** Saunaaufguss in der Spa Sensea

SAMSTAG, 03. Dezember

- 8.15 - 9.00** Wassergymnastik
- 17.00 - 17.45** Rückenfit
Anmeldung an der Rezeption
- 16.00 + 17.00 + 18.00** Saunaaufguss in der Spa Sensea

SONNTAG, 04. Dezember

- 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 Samstag 20.00 Uhr
- 08.30 - 17.00** Geführter Skiausflug mit Skiguide Moritz
Skikenntnisse erforderlich
Min. 3 - max. 8 Personen
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.