

GEFÜHRTE SONNENAUFANGSWANDERUNG LAWINENSPITZ MIT WANDERFÜHRER JOSEF

Auf der Lavinaspitz (ital. Monte Lira), ca. 1.650m, begrüßen wir den neuen Tag mit der aufgehenden Sonne über den Dolomiten. Den Aussichtspunkt erreichen wir vom Parkplatz bei den Golfwiesen über den Forstweg entlang der Skipiste, vorbei an der Halbweg-Hütte, und von dort in Kürze zur Lavinaspitz. Das Panorama ist großartig: direkt unter unseren Füßen liegt der Kalterer See, das Überetsch, das Etschtal und der Bozner Talkessel; uns gegenüber, im Osten, die Dolomiten mit Schlern, Rosengarten, Latemar und der Lagoraiette. Nach dem Sonnenaufgang und einer kleinen Stärkung mit warmem Getränk, wandern wir auf dem Waldweg zurück zu den Golfwiesen am Mendelpass.

- START** am Freitag 02.Juni um 3.30 Uhr
GEHZEIT 2 - 2,5h
HÖHENUNTERSCHIED 300 Höhenmeter
WEGSTRECKE ca. 6 km
ANFORDERUNGEN durchwegs leichte Wanderung, etwas Trittsicherheit gefordert.
AUSRÜSTUNG gutes Schuhwerk, warme Kleidung, Pullover, Mütze, Stirn- oder Taschenlampe, evtl. Wanderstöcke, gefüllte Trinkflasche
VERPFLEGUNG kleines Gipfelbrühstück inklusive

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 11 Uhr



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



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

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



WELLNESSBEHANDLUNG DER WOCHE

VEGANES WIMPERNLIFTING

Schon Morgens mit dem ersten Augenaufschlag
ein strahlender Blick ganz ohne Mascara
und künstlichen Wimpern!

Ca. 50 min 86 €

PRODUKT DER WOCHE

WIMPERN/AUGENBRAUENSERUM

Für längere Wimpern und kräftigere Brauen!
Der Refectocil Lash & Brow Booster
verleiht innerhalb kurzer Zeit sichtbar
mehr Volumen und Länge.



85 €

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

Unser SPA-Team freut sich auf Ihre individuellen Bedürfnisse eingehen zu dürfen. Sara, Stefanie & Giuseppe

WOCHENPROGRAMM

MONTAG, 29. Mai

BOTANISCHER KRÄUTERSPAZIERGANG Um 9.00 Uhr starten wir mit dem SEELEITEN-Shuttle in den Altenburger Wald. Gemeinsam mit Andreas erkunden Sie bei einer gemütlichen Wanderung die vielfältige Kräuterwelt.

Anmeldung an der Rezeption bis Sonntag 19.00 Uhr

- Start 9.00 Uhr
- Rückkehr ca. 13.00 Uhr
- Teilnehmer mind. 2 max. 8 Teilnehmer

KÜCHENVORSTELLUNG Wir treffen uns um 10.45 Uhr an der Rezeption. Florian 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** verwöhnen.

DIENSTAG, 30. Mai

RADTOUR (LEICHT) 10.00 - 13.00 Radtour nach Auer-Branzoll-Bozen-Eppan und zurück **Anmeldung an der Rezeption**



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

SÜDTIROLER SPEZIALITÄTENABEND Ab 19.00 Uhr verwöhnen wir Sie mit einem Südtiroler Menü.

MITTWOCH, 31. Mai

WANDERUNG NACH MONTIGGL Wir treffen uns um 10.30 Uhr an der Rezeption. Gemeinsam mit Herrn Moser wandern wir durch das Frühlingstal nach Montiggel. Rückkehr gegen 14.00 Uhr mit Herr Moser mit dem SEELEITEN-Shuttle bzw. können Sie gerne auch wieder zurückwandern.

- Gesamte Gehzeit hin und Retour: ca. 3 h.
- Schwierigkeitsgrad: leicht/mittel.
- Teilnehmer min. 6 (Jause inklusive).
- **Anmeldung an der Rezeption**



Mit der speziellen Kombination aus Bein-Massage und Wickel beleben und regenerieren Sie Ihre müden Beine nach der Wanderung im Montiggler Walde. **Light Legs**

DONNERSTAG, 01. Juni



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

RADTOUR (ANSPRUCHSVOLL) 10.00 - 14.00

Radtour nach Auer-Montan-San Lugano

Anmeldung an der Rezeption

KELLEREI- UND BRAUERREIBESICHTIGUNG 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 (only Adults)

• **Anmeldung an der Rezeption**

MUSIKALISCHER ABEND mit Livemusik von BAR.THERAPIE

FREITAG, 02. Juni

GEFÜHRTE SONNENAUFANGSWANDERUNG ZUM LAWINENSPIZ

mit Wanderführer Josef

- Start 3.30 Uhr
- Rückkehr ca. 08.00 Uhr
- Teilnehmer mind. 3 max. 8 Teilnehmer
- kleines Gipfelfrühstück inklusive
- Mehr Infos auf der Rückseite
- **Anmeldung an der Rezeption** bis Donnerstag 20 Uhr



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

BARBECUE ab 12.00 Uhr mit Hähnchen vom Grill

DESSERTBUFFET ab 20.30 Uhr verwöhnt Sie unser Hauspatissiere Florian mit einem köstlichen Dessertbuffet.

SAMSTAG, 03. Juni

SÜSSE KÖSTLICHKEITEN von 15.00 Uhr - 16.30 Uhr von unserem Hauspatissiere Florian in der Showküche.



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

SONNTAG, 04. Juni

EMPFANGSAPERITIF von 18.30 Uhr bis 19.30 Uhr an der Hotelbar Vitae mit edlen Tropfen. Anschließend eine kulinarische Geschmacksreise im Restaurant Terra.

MUSIKALISCHER ABEND mit Livemusik von BENEDIKT.



Sie klagen über Schmerzen und möchten sich behandeln lassen? Bei Giuseppe und seiner **Taylormade Massage** sind Sie richtig.

FITNESSPROGRAMM



MIT PERSONALTRAINER HELMUTH

MONTAG, 29. Mai

- 8.15 - 9.00** Wassergymnastik
- 10.00 - 10.45** Fitnessberatung
- 11.00 - 11.45** Bauch-Beine-Po
- 16.00+17.00+18.00** Saunaaufguss in der Spa Sensea

DIENSTAG, 30. Mai

- 8.00 - 9.15** Yoga am See
Um 08.00 Uhr gehen Sie gemeinsam mit Yogameisterin Manuela zum Lake House und starten mit viel positiver Energie in den Tag.
Treffpunkt um 8.00 Uhr an der Rezeption
Anmeldung bis Montag 15.00 Uhr
- 10.00 - 13.00** Radtour (leichte Tour)
Treffpunkt um 10.00 Uhr in der Fahrradgarage.
Zusammen mit Helmuth fahren wir nach Auer-Branzoll-Bozen-Eppan und zurück.
(HELMPF LICHT - Verleih an der Rezeption, E-Bikes kostenpflichtig, Reservierung und **Anmeldung an der Rezeption**)
- 17.00 - 17.45** Zirkeltraining
- 16.00+17.00+18.00** Saunaaufguss in der Spa Sensea

MITTWOCH, 31. Mai

- 8.15 - 9.00** Wassergymnastik
- 10.00 - 10.45** Cardiotraining
- 11.00 - 11.45** Kräftigung mit Theraband
- 16.00+17.00+18.00** Saunaaufguss in der Spa Sensea

DONNERSTAG, 01. Juni

- 8.15 - 9.00** Wassergymnastik
- 10.00 - 14.00** Radtour (anspruchsvoll)
Treffpunkt um 10.00 Uhr in der Fahrradgarage.
Zusammen mit Helmuth fahren wir nach Auer-Montan-San Lugano
(HELMPF LICHT - Verleih an der Rezeption, E-Bikes kostenpflichtig, Reservierung und **Anmeldung an der Rezeption**)
- 17.00 - 17.45** Rückenfit
- 16.00+17.00+18.00** Saunaaufguss in der Spa Sensea

FREITAG, 02. Juni

- 8.15 - 9.00** Wassergymnastik
- 10.00 - 10.45** Fitnessberatung
- 11.00 - 11.45** Pilates mit Pilatesball
- 16.00+17.00+18.00** Saunaaufguss in der Spa Sensea

SAMSTAG, 03. Juni

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

SONNTAG, 04. Juni

- 8.00 - 9.15** Yoga am See
Um 08.00 Uhr gehen Sie gemeinsam mit Yogameisterin Manuela zum Lake House und starten mit viel positiver Energie in den Tag.
Treffpunkt um 8.00 Uhr an der Rezeption
Anmeldung bis Samstag 15.00 Uhr
- 16.00+17.00+18.00** Saunaaufguss in der Spa Sensea

TREFFPUNKT IST IMMER IM GYM RECREA
BEI WASSERGYMNASTIK IM HALLENBAD
(AUSSER ANDERS ANGEGBEN)