

## GEFÜHRTE WANDERUNG VOM SARNTAL ZU DEN „STOANERNEN MANDLN“ MIT WANDERFÜHRER JOSEF

Vom Wanderparkplatz bei den Putzerhöfen nehmen wir den Weg am Putzer Kreuz vorbei, immer im Wechsel zwischen ausgedehnten Waldparzellen und Almwiesen, zu einem breiten Sattel. Von hier in Kürze zu unserem Ziel, wo uns rings um das Wetterkreuz eine gewaltige Ansammlung an Steinmännern, vulgo Stoanerne Mandln, erwartet; ein wahrlich mystischer Platz mit einer Aussicht von der Ortlergruppe bis zu den Dolomiten. Der Rückweg führt uns zuerst hinab zur Almwirtschaft Möltner Kaser mit Einkehr, und dann über einen Karrenweg zurück zum Ausgangspunkt beim Weiler Putzen.

- START** am Freitag 17.Mai um 9.00 Uhr  
**GEHZEIT** 4 Stunden  
**HÖHENUNTERSCHIED** 650 Höhenmeter  
**WEGSTRECKE** ca. 13,5 km  
**ANFORDERUNGEN** problemlose und leichte Wanderung auf Forstwegen und guten Steigen  
**AUSRÜSTUNG** gutes Schuhwerk, wetterangepasste Kleidung, Kopfbedeckung, Proviant, gefüllte Trinkflasche, Sonnenschutz, evtl. Wanderstöcke..  
**EINKEHRMÖGLICHKEIT** Jausenstation Putzer Kreuz; Möltner Kaser, gute Südtiroler Küche

### 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.



## SPABEHANDLUNG DER WOCHE

### AGE ELEMENT - SCHÖNHEIT IN JEDEM ALTER

Ein innovativer und exklusiver und exklusiver Wirkstoffkomplex, der die Auswirkungen von Genexpressionsmarken aufhebt und den Zeichen des alterns entgegenwirkt. Freuen Sie sich auf eine aktivierende Lifting Massage und ein überraschendes Ergebnis.

80 min | 180 €

## PRODUKT DER WOCHE

### ESSENTIAL FULL BODY CREAM

Feuchtigkeitsspendende und nährnde Körpercreme. Vermindert das Auftreten von Dehnungsstreifen und dient auch sehr gut als „Aftersun“.

44 €



### 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, Katharina, Stephanie & Giuseppe

# WOCHENPROGRAMM

## MONTAG, 13. Mai

**KÜCHENVORSTELLUNG** Wir treffen uns um 10.45 Uhr an der Rezeption. Küchenchef Eddi 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, 14. Mai

**RADTOUR (LEICHT)** 10.00 - 14.00 mit Helmuth nach Auer-Neumarkt-Margreid und wieder zurück

**Anmeldung an der Rezeption**



Nach dem Sport empfehlen wir eine **Ecopassion Deep Opener Massage** 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, 15. Mai

**WANDERUNG NACH MONTIGGL** Wir treffen uns um 11.00 Uhr an der Rezeption. Gemeinsam mit Wanderführer Franz wandern wir durch das Frühlingstal nach Montiggel. Rückkehr gegen 15.00 Uhr.

- Gesamte Gehzeit hin und Retour: ca. 3 h.
- Schwierigkeitsgrad: leicht/mittel.
- Teilnehmer min. 4 (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, 16. Mai



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

**RADTOUR (MITTELSCHWER)** 10.00 - 14.00 mit Helmuth nach Auer-Montan-San Lugano (alte Bahntrasse) und zurück

**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. 22 Personen (only Adults)
- **Anmeldung an der Rezeption**

**BELLA ITALIA SPEZIALITÄTENABEND** Ab 19.00 Uhr verwöhnen wir Sie mit einem typisch italienischen Menü.

**MUSIKALISCHER ABEND** mit Livemusik von BAR THERAPIE

## FREITAG, 17. Mai

**GEFÜHRTE WANDERUNG**

zu den „Stoanernen Mandln“ mit Wanderführer Josef.

- Start 9.00 Uhr
- Rückkehr ca. 17.00 Uhr
- Teilnehmer mind. 3 max. 8 Teilnehmer
- 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 **Fußstimulierende 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, 18. Mai

**KNEIPPEN** im Altenburger Wald mit Giuseppe. Start 10.30 Uhr. Rückkehr gegen 12.00 Uhr

**Anmeldung bis Freitag 20.00 Uhr an der Rezeption** max. 8 min. 3

**SÜSSE KÖSTLICHKEITEN** von 15.00 Uhr - 16.30 Uhr verwöhnt Sie unser Hauspatissiere Florian mit Süßem vom Buffet.



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

## SONNTAG, 19. Mai

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

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



Sie klagen über Schmerzen und möchten sich behandeln lassen? Bei Giuseppe und seiner **Tailored for your senses massages** sind Sie richtig.

# FITNESSPROGRAMM



MANUELA



HELMUTH



MARTIN

## MONTAG, 13. Mai

- 8.15 - 9.00** Wassergymnastik
- 10.00 - 10.45** Cardiotraining
- 11.00 - 11.45** Workout mit Hanteln
- 16 + 17 + 18.00** Saunaaufguss in der Spa Sensea

## DIENSTAG, 14. Mai

- 7.45 - 9.00** Yoga am See  
Gemeinsam gehen wir um 7.45 Uhr zum LAKE HOUSE. Dort starten Sie mit Yogameisterin Manuela mit viel positiver Energie in den Tag.  
**Treffpunkt um 7.45 Uhr an der Rezeption**  
**Anmeldung bis Montag 15.00 Uhr**
- 10.00 - 14.00** Radtour (leicht)  
Treffpunkt um 10.00 Uhr in der Fahrradgarage.  
Zusammen mit Helmuth fahren wir nach Auer-Neumarkt-Margreid und wieder zurück  
(HELMPF LICHT - Verleih an der Rezeption, E-Bikes kostenpflichtig, Reservierung und **Anmeldung an der Rezeption**)
- 17.00 - 17.45** Rückenfit
- 16 + 17 + 18.00** Saunaaufguss in der Spa Sensea

## MITTWOCH, 15. Mai

- 8.15 - 9.00** Wassergymnastik
- 10.00 - 10.45** Fitnessberatung
- 11.00 - 11.45** Workout mit Pezziball
- 16. 00** Saunaaufguss mit Peeling im Dampfbad
- 17. 00 + 18.00** Saunaaufguss in der Spa Sensea

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

## DONNERSTAG, 16. Mai

- 8.15 - 9.00** Wassergymnastik
- 10.00 - 14.00** Radtour (mittelschwer)  
Treffpunkt um 10.00 Uhr in der Fahrradgarage.  
Zusammen mit Helmuth fahren wir nach Auer-Montan-San Lugano (alte Bahntrasse) und zurück  
(HELMPF LICHT - Verleih an der Rezeption, E-Bikes kostenpflichtig, Reservierung und **Anmeldung an der Rezeption**)
- 17.00 - 17.45** Bauch-Beine-Po
- 16 + 17 + 18.00** Saunaaufguss in der Spa Sensea

## FREITAG, 17. Mai

- 8.15 - 9.00** Wassergymnastik
- 11.00 - 11.45** Pilates mit Pilatesring
- 16 + 17 + 18.00** Saunaaufguss in der Spa Sensea

## SAMSTAG, 18. Mai

- 8.15 - 9.00** Wassergymnastik
- 10.30 - 12.00** Kneippen im Altenburger Wald  
**Anmeldung bis Freitag 20.00 Uhr**  
**Treffpunkt an der Rezeption**
- 16. 00** Saunaaufguss mit Peeling im Dampfbad
- 17. 00 + 18.00** Saunaaufguss in der Spa Sensea

## SONNTAG, 19. Mai

- 7.45 - 9.00** Yoga am See  
Gemeinsam gehen wir um 7.45 Uhr zum LAKE HOUSE. Dort starten Sie mit Yogameisterin Manuela mit viel positiver Energie in den Tag.  
**Treffpunkt um 7.45 Uhr an der Rezeption**  
**Anmeldung bis Samstag 15.00 Uhr**
- 16 + 17 + 18.00** Saunaaufguss in der Spa Sensea