

Warme Küche

Täglich durchgehend warme à la Carte Küche
von **12.00 Uhr bis 17.00 Uhr**
in unserem Restaurant.

Unser Tipp:

AROSEA Club Sandwich

(Paarlbrötchen, Fichtensprossenmayonnaise, Salat, gekochtes Ei,
Tomate, Hühnerbrust, gebackene Zwiebelringe, Speck)

1 Club Sandwich € 11,00



Cucina calda

À la carte **ogni giorno**
dalle ore **12.00 alle ore 17.00**
nel nostro ristorante.

Nostro consiglio:

AROSEA Club Sandwich

(„Paarlbrötchen“, Mayonnaise di aglio e olio, insalata, uovo sodo,
pomodoro, petto di pollo, anelli di cipolla fritti, speck)

1 Club Sandwich € 11,00



Anspannungs- und Entspannungsprogramm

Bleiben Sie im Einklang mit Körper und Geist.
Dafür bieten wir Ihnen unser Aktiv- und
Fit Halte-Programm an!



Ostermontag 02. April	Dienstag 03. April	Mittwoch 04. April	Donnerstag 05. April	Freitag 06. April	Samstag 07. April	Sonntag 08. April
<p>09.00 - 09.50 Uhr Breath & Stretch Übungen für Atmung und Dehnung mit Debora Anmeldung bitte an der Rezeption</p>	<p>Sauna geöffnet ab 11.00 Uhr Unsere Saunen sind täglich von 11.00 Uhr bis 19.30 Uhr geöffnet.</p> 	<p>09.00 – 09.40 Uhr ROSARIUM – Infostunde mit Martha Anmeldung bitte an der Rezeption</p> 	<p>09.00 - 09.50 Uhr Haltungsgymnastik Ausbalancierung der Ungleichgewichte unserer Haltung und Reduzierung von Verspannungen und Schmerzen im Rückenbereich mit Debora Anmeldung bitte an der Rezeption</p> 	<p>09.00 – 09.50 Uhr Lernen Sie Ihren Rücken besser kennen. Bei unserer Rückengymnastik mit Debora Anmeldung bitte an der Rezeption</p> 	<p>09.00 - 09.50 Uhr Breath & Stretch Übungen für Atmung und Dehnung mit Debora Anmeldung bitte an der Rezeption</p> 	<p>09.00 - 09.50 Uhr Haltungsgymnastik Ausbalancierung der Ungleichgewichte unserer Haltung und Reduzierung von Verspannungen und Schmerzen im Rückenbereich mit Debora Anmeldung bitte an der Rezeption</p>
<p>Breuss - Massage Die Breuss – Massage ist eine energetische Wirbelsäulenmassage und bewirkt eine sanfte Lockerung und Streckung der Wirbelsäule und des Kreuzbeins. Besonders bei Bandscheibenleiden ist diese Methode effektiv. Die Massage, entwickelt von Rudolf Breuss, soll den Bandscheiben Geschmeidigkeit geben und sie elastischer werden lassen. Dies erfolgt durch die spezielle Technik und durch das Einreiben von Johanniskrautöl. Dauer 55 Minuten Preis Euro 73,00.-</p> 	<p> Das Skigebiet Schwemmalm reicht von 1.500 bis 2.600m. Es gibt 25 km Pisten. Speziell die neu erschlossenen Pisten unter dem Mutegg zählen zu den schönsten in Südtirol. Sie führen über weite, baumfreie und sonnige Hänge. 08.30 Uhr – 17.00 Uhr</p> 	<p>PHYSIOTHERAPIE Unter Physiotherapie versteht man Behandlungsmethoden, welche die Bewegungs- und Funktionsfähigkeit des Menschen fördern, erhalten und wiederherstellen. Dauer 55 Minuten Preis € 92,00€</p> 	<p>Wegleit-St. Walburg Im „Kräuterreich „Wegleit“ in St. Walburg ist jeden Dienstag , Donnerstag und Samstag der Hofladen von 16.00 - 18.00 Uhr geöffnet.</p>  	<p>17.00 – 18.00 Uhr Shiatsu Mit Schwarz Doris 1 Stunde € 69,00</p>	<p>17.00 – 18.00 Uhr Shiatsu Mit Schwarz Doris 1 Stunde € 69,00</p>	<p>17.00 – 18.00 Uhr Shiatsu Mit Schwarz Doris 1 Stunde € 69,00</p>
<p>16.15 Uhr Sauna-Aufguss in der finnischen Außensauna mit Debora Duft: Pfefferminze Wirkung: entspannend</p>	<p>16.15 Uhr Sauna-Aufguss in der finnischen Außensauna mit Theo Duft: Rosmarin Wirkung: beruhigen</p>	<p>16.15 Uhr Sauna-Aufguss in der finnischen Außensauna mit Theo Duft: Zitrone Wirkung: erfrischend</p>	<p>16.15 Uhr Sauna-Aufguss in der finnischen Außensauna mit Debora Duft: Orange Wirkung: erfrischend</p>	<p>16.15 Uhr Sauna-Aufguss in der finnischen Außensauna mit Debora Duft: Lärche Wirkung: beruhigend</p>	<p>16.15 Uhr Sauna-Aufguss in der finnischen Außensauna mit Debora Duft: Lavendel Wirkung: beruhigend</p>	<p>Wasser ist Leben Natürliches, reines Wasser ist reich an lebens-spendender Energie und das wichtigste Lebensmittel unserer Erde. Wasser regelt alle Funktionen des Organismus, wie Körperaufbau, Stoffwechsel, Verdauung, Herzkreislauffunktion und vieles mehr. Wasser ist auch für unser Bewusstsein verantwortlich und macht unsere Denkvorgänge, Gefühle und Stimmungslagen erst möglich. Und gerade deshalb wollen wir Ihnen im AROSEA Life Balance Hotel überall hochwertiges Wasser bieten. Im gesamten Hotel erhalten Sie kostenlos belebtes Grandewasser, ob im Schwimmbad, im Bad, am Trinkbrunnen oder an der Bar.</p> 

Melden Sie sich bitte am Tag vorher bis 18.00 Uhr für die jeweilige Veranstaltung an.