

## 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!



Montag 12. November	Dienstag 13. November	Mittwoch 14. November	Donnerstag 15. November	Freitag 16. November	Samstag 17. November	Sonntag 18. November
<p><b>09.30 - 10.20 Uhr</b> <b>Breath &amp; Stretch</b> Übungen für Atmung und Dehnung mit Debora Anmeldung bitte an der Rezeption</p>	<p><b>Das Ultner Schafwollbad</b></p> <p>Beim Schafwollbad wird der Körper in Ultner Schafwolle eingewickelt. Dabei wird eine angenehme entspannende und natürliche Wärme erzeugt. Die Wärmewirkung unterstützt die Energiezirkulation und steigert die Oberflächendurchblutung. Ein Schafwollbad wirkt sehr wohltuend bei Verspannungen, rheumatischen Erkrankungen und Migräne. Es regt zudem den Stoffwechsel an und wirkt entgiftend.</p> <p>Dauer 20 Minuten Preis Euro 48,00.-</p> 	<p><b>Wussten Sie... dass sich im AROSEA die Auswahl der Materialien nach bestimmten Schwingungsenergien richtet?</b> <b>Zirbenholz</b> senkt die Herzfrequenz, steigert die Vitalität und wirkt zudem antibakteriell.</p>  <p>Die <b>Schafwolle</b> hat eine natürliche Thermoregulations-Eigenschaft und verfügt über eine natürliche Selbstreinigungsfunktion</p>  <p><b>Schieferstein</b> gilt als ein Stein, der vor gesundheitsbelastenden Strahlen bewahrt. Allgemein wirkt er aufbauend und stärkend für den gesamten Körper</p> 	<p><b>09.30 – 10.20 Uhr</b> <b>Acqua Balance</b> Übungen im Wasser für ein besseres Wohlbefinden mit Debora Anmeldung bitte an der Rezeption</p> 	<p><b>09.30 - 10.20 Uhr</b> <b>Haltungsgymnastik</b> Ausbalancierung der Ungleichgewichte unserer Haltung und Reduzierung von Verspannungen und Schmerzen im Rückenbereich mit Debora Anmeldung bitte an der Rezeption</p> 	<p><b>09.00 – 09.50 Uhr</b> <b>Rückengymnastik</b> Lernen Sie Ihren Rücken besser kennen mit Debora Anmeldung bitte an der Rezeption</p> 	<p><b>09.30 – 10.20 Uhr</b> <b>Acqua Balance</b> Übungen im Wasser für ein besseres Wohlbefinden mit Debora Anmeldung bitte an der Rezeption</p>
<p><b>Warme Küche</b> Täglich durchgehend warme à la Carte Küche von <b>12.00 Uhr bis 17.00 Uhr</b></p>  <p><b>Unser Tipp:</b> <b>AROSEA Club Sandwich</b> Paarlbröt, Fichtensprossensmajonaise, Salat, gekochtes Ei, Tomate, Hühnerbrust, gebackene Zwiebelringe, Speck € 11,00</p>		<p><b>Detox – Rücken Honigmassage</b></p> <p>Die Honigmassage wirkt pflegend, schützend, durchblutungsfördernd und über die Reflexzonen des Rückens auf alle Organe harmonisierend. Es wird der gesamte Organismus angeregt, belebt, das Energiegleichgewicht wird hergestellt und Giftstoffe werden ausgeschieden.</p> <p>Dauer 55 Minuten Preis Euro 72,00.</p>	<p><b>Schieferstein</b> gilt als ein Stein, der vor gesundheitsbelastenden Strahlen bewahrt. Allgemein wirkt er aufbauend und stärkend für den gesamten Körper</p>	<p><b>09.30 – 10.20 Uhr</b> <b>Acqua Balance</b> Übungen im Wasser für ein besseres Wohlbefinden mit Debora Anmeldung bitte an der Rezeption</p> 	<p><b>16.00 – 17.00 Uhr</b> <b>Shiatsu</b> Mit Doris Schwarz <b>1 Stunde € 69,00</b></p>	<p><b>Wieso schauen sie nicht bei uns im Shop vorbei, Sie finden sicherlich ein schönes Geschenk oder eine kleine Erinnerung vom Urlaub im AROSEA!!!</b></p> 
<p><b>Sauna geöffnet ab 11.00 Uhr</b></p> <p>Unsere Saunen sind <b>täglich von 11.00 Uhr bis 19.30 Uhr</b> geöffnet.</p>	<p><b>16.15 Uhr</b> <b>Sauna-Aufguss</b> in der finnischen Außensauna mit Debora Duft: <b>Pfefferminze</b> Wirkung: entspannend</p>	<p><b>Ultner Urlärchen...</b> ... befinden sich in St. Gertraud, auf 1.500 m. Bei einer Lärche wurden über 2.000 Jahresringe gezählt. Drei der bis zu 28 Meter hohen Bäume stehen noch. Die von Sturm und Wetter gezeichneten Lärchen gehören zu den ältesten Nadelbäumen Europas.</p>	<p><b>16.15 Uhr</b> <b>Acqua Balance</b> Übungen im Wasser für ein besseres Wohlbefinden mit Debora Anmeldung bitte an der Rezeption</p> 	<p><b>17.00 – 18.00 Uhr</b> <b>Yoga</b> mit Doris Schwarz <b>Mindestteilnehmer 4 Personen</b> Anmeldung bitte an der Rezeption</p> 	<p><b>16.15 Uhr</b> <b>Sauna-Aufguss</b> in der finnischen Außensauna mit Debora Duft: <b>Lärche</b> Wirkung: beruhigend</p>	<p><b>16.15 Uhr</b> <b>Sauna-Aufguss</b> in der finnischen Außensauna mit Debora Duft: <b>Tee Baum</b> Wirkung: entspannend</p>

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