

## Cucina calda

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

## Nostro consiglio:

### **AROSEA Club Sandwich**

(„Paarlbröt“, Maionese di aghi di pino, insalata,  
uovo sodo, pomodoro, petto di pollo,  
anelli di cipolla fritti, speck)

1 Club Sandwich € 11,00



## caricarsi e scaricarsi

Vivere in sintonia con il corpo e la mente. Per questo vi offriamo il nostro programma „fit & vital“



Lunedì 21 maggio	Martedì 22 maggio	Mercoledì 23 maggio	Giovedì 24 maggio	Venerdì 25 maggio	Sabato 26 maggio	Domenica 27 maggio
<p><b>Ore 09.00 – 09.50</b> <b>Ginnastica per la schiena</b> con Debora Annunciatevi alla reception</p> 	<p><b>Ore 14.30 – 15.20</b> <b>Yoga leggero per iniziati</b> con il nostro <b>fisioterapista Theo</b> Annunciatevi alla reception</p> 	<p><b>Ore 14.30 – 15.20</b> <b>Stretching</b> con il nostro <b>fisioterapista Theo</b> Annunciatevi alla reception</p> 	<p><b>Ore 09.00 – 09.40</b> <b>ROSARIUM</b> <b>Ora informativa</b> con Martha Annunciatevi alla reception</p> 	<p><b>Ore 14.30 – 15.20</b> <b>Yoga leggero per iniziati</b> con il nostro <b>fisioterapista Theo</b> Annunciatevi alla reception</p> 	<p><b>Ore 14.30 – 15.20</b> <b>Stretching</b> con il nostro <b>fisioterapista Theo</b> Annunciatevi alla reception</p> 	<p><b>Ore 14.30 – 15.20</b> <b>Yoga leggero per iniziati</b> con il nostro <b>fisioterapista Theo</b> Annunciatevi alla reception</p> 
<p><b>Cucina calda</b> à la carte <b>ogni giorno dalle ore 12:00 alle ore 17:00</b> nel nostro ristorante.</p> 	<p><b>SENSUAL BEAUTY CEREMONIA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Accoglienza con una calda coperta in lana di pecora per la testa e la cervicale</li> <li>• Pulizia del viso con i prodotti di „Farfalla“</li> <li>• Maschera e peeling viso a base di farina di cembro pregiata</li> <li>• Riflessologia plantare con effetti benefici sulla testa, sul viso, sul décolleté e sulla cervicale</li> <li>• Massaggio dal tocco delicato eseguito con lembi di lana di pecora e stimolatore in cembro© per la cervicale, viso e décolleté.</li> <li>• Una bevanda rilassante € 127,00.- per 90 minuti</li> </ul> 	<p><b>Giardini di Castel Trauttmansdorff e il Touriseum a Merano</b> Lo sguardo del giardino abbraccia paesaggi esotici e mediterranei, fino a spaziare sulle catene montuose che circondano la soleggiata Merano. I giardini di Castel Trauttmansdorff presentano oltre 80 ambienti botanici all'interno d'un anfiteatro naturale. Nel 2005 i 12 ettari di verde sono stati coronati con il titolo <b>“Parco più bello d'Italia”</b>.</p> 	<p><b>Acqua è vita</b> L'acqua pura, è naturalmente ricca d'energie vitali ed è l'elemento più importante della Terra. L'acqua regola tutte le funzioni dell'organismo, come la crescita, il metabolismo, la digestione, la circolazione eccetera. L'acqua è anche responsabile della nostra coscienza e influenza i pensieri, i sentimenti e gli umori. Proprio per questo, all'AROSEA Life Balance Hotel offriamo acqua di prima qualità. In tutto l'albergo, sia in piscina, in bagno, alla fontanella per bere che al bar, viene erogata acqua Grander energizzata. Inoltre, potete ordinare l'acqua speciale arricchita con ossigeno presso il nostro bar.</p> 	<p><b>Sentiero del lago</b> Verso il 1970 fu costruita l'attuale imponente diga in terra battuta. Ha preso il nome dal maso Zoggler, sommerso dai flutti con altri masi del fondo valle. Iniziando vicino al ristorante „Kuppelwies“ il sentiero segue sempre l'apposita segnaletica (Seeweg). Sul lato sud c'è una strada non asfaltata poco trafficata, sul lato nord al sole il sentiero passa fra il bosco.</p> 	<p><b>Ore 16.00 – 17.00</b> <b>Yoga</b> con Alex Parmeggiani <b>Minimo partecipanti: 4 Persone</b> Annunciatevi alla reception</p> 	<p><b>DOLOMITI GOLF CLUB</b> <b>Sarnonico</b> <b>40 minuti in macchina – dall'albergo</b> Situato in Alta Val di Non, il percorso del Dolomiti Golf Club è considerato non solo uno dei più impegnativi campi a 18 BUCHE di tutto l'arco alpino, ma anche uno dei più belli e suggestivi tracciati, circondato com'è dall'incomparabile bellezza delle Dolomiti del Brenta e dalla catena delle Maddalene.</p> 
<p><b>Ore 16.15</b> <b>Gettata di vapore nella sauna finlandese esterna</b> con Debora <b>Profumo: Menta</b> <b>Effetto: calmante</b></p>	<p><b>Ore 16.15</b> <b>Gettata di vapore nella sauna finlandese esterna</b> con Theo <b>Profumo: limone</b> <b>Effetto: rilassante</b></p>	<p><b>Ore 16.15</b> <b>Gettata di vapore nella sauna finlandese esterna</b> con Theo <b>Profumo: Arancia</b> <b>Effetto: rinfrescante</b></p>	<p><b>Ore 16.15</b> <b>Gettata di vapore nella sauna finlandese esterna</b> con Theo <b>Profumo: Larice</b> <b>Effetto: rilassante</b></p>	<p><b>Ore 16.15</b> <b>Gettata di vapore nella sauna finlandese esterna</b> con Theo <b>Profumo: Lavanda</b> <b>Effetto: rilassante</b></p>	<p><b>Ore 16.15</b> <b>Gettata di vapore nella sauna finlandese esterna</b> con Theo <b>Profumo: Rosmarino</b> <b>Effetto: rinforza le difese</b></p>	<p><b>Ore 16.15</b> <b>Gettata di vapore nella sauna finlandese esterna</b> con Theo <b>Profumo: Rosmarino</b> <b>Effetto: rinforza le difese</b></p>

**Annunciatevi per l'attività il giorno precedente entro le ore 18.00**