

## Cucina calda

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

## Nostro consiglio:

### **AROSEA Club Sandwich**

(„Paarlprot“, 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 12 novembre  | Martedì 13 novembre   | Mercoledì 14 novembre  | Giovedì 15 novembre  | Venerdì 16 novembre  | Sabato 17 novembre   | Domenica 18 novembre   |
|---|---|--|--|--|--|--|
| <p><b>Ore 09.30 - 10.20</b><br/><b>Breath &amp; Stretch</b><br/>Guida alla respirazione addominale e stretching con Debora<br/>Annunciatevi alla reception</p>  | <p><b>Bagno nella lana di pecora</b></p> <p>Nella Val d'Ultimo la lana viene utilizzata per il suo naturale potere riscaldante e piacevolmente rilassante. Gli "impacchi" di lana stimolano la microcircolazione, hanno un effetto analgesico e rafforzano il sistema immunitario.</p> <p><b>Durata 20 minuti</b><br/><b>Prezzo Euro 52,00</b></p>  | <p><b>Lo sapevate che presso l'AROSEA Life Balance Hotel i materiali vengono scelti in base a particolari energie vibrazionali? Il legno Cembro</b> abbassa la frequenza cardiaca, aumenta la vitalità e ha un'azione antibatterica.</p>  <p><b>Lana di pecora</b> ha una proprietà naturale di regolamento termico, cioè trattiene il calore del corpo facendolo raffreddare in misura limitata.</p>  <p><b>Ardesia</b> è una pietra che protegge dai raggi solari nocivi. Si allargano gli orizzonti intellettuali, porta nuove prospettive e migliorare la flessibilità</p>  <p><b>I larici millenari</b><br/>I larici si trovano a S. Geltrude. S. Geltrude con i suoi vecchi masi e larici millenari, è situata a oltre 1.500m. Su di un larice abbattuto dal vento sono stati contati più di 2000 anelli di accrescimento. Tre di questi alberi fino a 28 metri sono sopravvissuti fino al giorno d'oggi.</p> | <p><b>Ore 09.30 - 10.20</b><br/><b>Acqua Balance</b><br/>Esercizio acqua per un benessere con Debora<br/>Annunciatevi alla reception</p>  <p><b>WEGLEIT</b></p>  <p>"Wegleit", un luogo ricco d'erbe, ogni giovedì e sabato è aperto il suo negozio dalle ore 16.00 alle ore 18.00. La Signora Schwiembacher Le mostrerà con quale diligenza lavora la lana di pecora e con quale cura coltiva il suo giardino dal quale otterrà e comporrà miscele aromatiche come tisane e spezie. Non solo spezie e tisane vengono ottenute dal maso Wegleit, ma anche prodotti come cosmetici naturali.</p> | <p><b>Ore 09.30 - 10.20</b><br/><b>Ginnastica posturale</b><br/>Bilanciare gli squilibri della nostra postura per ridurre le tensioni e gli indolenzimenti che si consolidano nel tempo con Debora<br/>Annunciatevi alla reception</p> | <p><b>Ore 09.00 - 9.50</b><br/><b>Ginnastica per la schiena</b><br/>con Debora<br/>Annunciatevi alla reception</p>  | <p><b>Ore 09.30 - 10.20</b><br/><b>Acqua Balance</b><br/>Esercizio acqua per un benessere con Debora<br/>Annunciatevi alla reception</p>   |
| <p><b>Cucina calda</b><br/>à la carte<br/><b>ogni giorno dalle ore 12:00 alle ore 17:00</b> nel nostro ristorante.</p>  <p><b>Nostro consiglio:</b><br/><b>AROSEA Club Sandwich</b><br/>(„Paarlbröt“, Maionese di aghi di pino, insalata, uovo sodo, pomodoro, petto di pollo, anelli di cipolla fritti, speck)<br/>1 Club Sandwich 11,-€</p> |   | <p><b>Detox - Massaggio alla schiena con miele</b><br/>Il massaggio al miele ha un effetto curativo e protettivo, stimola la circolazione sanguigna e armonizza gli organi attraverso i punti riflessi della schiena. Esplica la sua azione stimolante e tonificante sull'intero organismo, e aiuta ad eliminare le tossine.<br/><b>Durata 55 minuti</b><br/><b>Prezzo Euro 72,00.-</b></p>  | <p><b>Ore 16.00 - 17.00</b><br/><b>Shiatsu</b><br/>con Doris Schwarz<br/><b>1 ora € 69,00</b></p>  | <p><b>Ore 17.00 - 18.00</b><br/><b>Yoga</b><br/>con Doris Schwarz<br/><b>Minimo partecipanti: 4 Persone</b><br/>Annunciatevi alla reception</p>    | <p><b>Ore 16.00 - 17.00</b><br/><b>Shiatsu</b><br/>con Doris Schwarz<br/><b>1 ora € 69,00</b></p>  | <p><b>Perché non fatte una visita nel negozio, troverete sicuramente un bel regalo o un piccolo ricordo della vostra vacanza all'AROSEA !!!</b></p>  |
| <p><b>Sauna aperta dalle ore 11:00</b><br/>la nostra area saune è aperta <b>tutti i giorni dalle ore 11:00 alle ore 19.30</b></p>   | <p><b>Ore 16.15</b><br/><b>Gettata di vapore nella sauna finlandese esterna</b><br/>con Debora<br/><b>Profumo: Menta</b><br/><b>Effetto: calmante</b></p>   | <p><b>Ore 16.15</b><br/><b>Gettata di vapore nella sauna finlandese esterna</b><br/>con Debora<br/><b>Profumo: Arancia</b><br/><b>Effetto: rinfrescante</b></p>  | <p><b>Ore 16.15</b><br/><b>Gettata di vapore nella sauna finlandese esterna</b><br/>con Debora<br/><b>Profumo: Larice</b><br/><b>Effetto: rilassante</b></p>   | <p><b>Ore 16.15</b><br/><b>Gettata di vapore nella sauna finlandese esterna</b><br/>con Debora<br/><b>Profumo: Lavanda</b><br/><b>Effetto: rilassante</b></p>  | <p><b>Ore 16.15</b><br/><b>Gettata di vapore nella sauna finlandese esterna</b><br/>con Debora<br/><b>Profumo: Albero del tè</b><br/><b>Effetto: rilassante</b></p>                                    |  |

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