



Sportmassage mit Arnikaöl

Das wertvolle Arnikaöl wirkt aktivierend auf die Muskulatur. Die belebende Sportmassage lockert die Muskeln, vitalisiert und verbessert die Körperhaltung. (50 Minuten – 75,00 Euro)

Terminvereinbarungen bei Brigitte oder an der Rezeption.

Trehs Seiser Alm Bergheu Shampoo ★ Körpermilch ★ Duschgel

Heu-Kuren sind in den Bergen so alt wie das Heu selbst. Die bäuerlichen Vorfahren wussten um das unglaubliche Potenzial ihrer Bergwiesen. Hoch oben in den Alpen, abseits jeder zivilen Umweltbeeinflussung, wird das ökologische und zertifizierte Bergheu mit seinen 80 verschiedenen Bergkräutern schonend geerntet. Die Vielfalt der energetischen Vitalwirkstoffe sind ein echtes Naturgeschenk für die Haut.

Shampoo 250ml	18,00 Euro
Körpermilch 100 ml	13,00 Euro
Duschgel 250 ml	16,00 Euro

Alle Trehs-Produkte sind an der Rezeption erhältlich



WOCHENPROGRAMM

30.12.18 – 05.01.19



Für weitere Infos und/oder Anmeldungen wenden Sie sich bitte an die Rezeption. Wir wünschen Ihnen einen wundervollen und erholsamen Aufenthalt!

Familie Sattler und Team

Sonntag, 30.12.2018

- Um **16:30 Uhr**: **Gottesdienst** in der Franziskuskirche in Compatsch
- Um **18:30 Uhr**: Informationen und Anmeldung zu den **Skikursen** mit Lukas von der blauen Skischule Schlern 3000 (an der Bar des Hotels).
- Ab **18:45 Uhr**: **Informationen und Terminvereinbarung** mit Masseurin Brigitte (im Restaurant/Barbereich des Hotels).

Montag, 31.12.2018

- ★ **Atemwanderung am frühen Morgen** mit Gastgeber und Wanderführer Walter Sattler

Start um 8:00 Uhr (Rückkehr zirka um 8:45 Uhr) Vor dem Frühstück, bewusst Alm-Luft atmen, ein guter Start in den Tag für Körper und Seele. Auf unserem Weg werden wir an einem geeigneten Ort eine Wellness-Übung im Wald genießen und gemeinsam durch Atemübungen entspannen.

- Um **19:30 Uhr**: **Aperitif** im Restaurant, anschließend **Sylvester Gala Dinner** im Speisesaal.

Wellness-Tagesempfehlung: Hot Stone Relax Massage (80 Min. € 110,00)

Dienstag, 01.01.2019

- **Neujahrs-Frühstück ab 08:30 Uhr**
- Um **16:30 Uhr**: **Heilige Messe** in der Franziskuskirche in Compatsch

Wellness-Tagesempfehlung: Ayurveda Massage Abhyanga (80 Min. € 110,00)

Mittwoch, 02.01.2019

- ★ **Sellaronda** mit Gastgeber und Wanderführer Alexander Sattler

Start um 8:45 Uhr - Rückkehr ca. um 17:00 Uhr
Ski-Tagestour für erfahrene Skifahrer (Euro 20,00 pro Person, max. 8 Personen). Transfer mit dem Hotelbus nach Saltria, danach mit dem öffentlichen Bus (Euro 6,00 Hin- und Retourfahrt) nach Monte Pana.



Wellness-Tagesempfehlung:
Vitalpina Rücken und Beine (50 Min. € 75,00)

Donnerstag, 03.01.2019

- ★ **Aqua Gym mit Masseurin Brigitte**

Beginn um 08:00 Uhr bis 08:30 Uhr. Eine halbe Stunde gesundes Aqua Gym im Schwimmbad für einen fitten Start in den Tag.

- ★ **Schneeschuhwanderung mit Gastgeber und Wanderführer Walter Sattler**
Start um 10:00 Uhr, Gehzeit ca. 3 Stunden.

Wir starten zu Fuß vom Icaro; beim Ritsch nehmen wir den Bus nach Saltria. Dort fahren wir mit dem Florian Lift nach oben und wandern über den Curasóa-Weg Nr. 7 bis zur Schwefelquelle. Auf unserem Weg werden wir an einem geeigneten Ort rasten, um dort zusammen unseren Atem wahrzunehmen, und uns durch Atemübungen zu entspannen. Weiter geht's zum Tirlir und nach Saltria, von wo aus wir wieder mit dem Bus zurückfahren.



Wellness-Tagesempfehlung: TREHS Acqua Vinea Nobilis Gesichtsbehandlung (50 Min. € 75,00)

Freitag, 04.01.2019

- ★ **Schneeschuhwanderung zur Mahlknechtthütte** mit Gastgeber und Wanderführer Alexander Sattler

Start um 10:00 Uhr, Gehzeit ca. 4 Stunden.

Vom Icaro wandern wir über das Wiedner Eck zur Laranzer Schwaige und danach zur Mahlknechtthütte (Mittagessen). Anschließend rodeln wir zum Tirlir, von dort geht es zu Fuß nach Saltria und mit dem Bus zurück zum Ritsch (2€ pro Person). Die Schneeschuhe können Sie kostenlos an der Rezeption ausleihen.

Wellness-Tagesempfehlung: TREHS Sport Treatment (50 Min. € 75,00)

- ★ **Anmeldung erwünscht (bis 20 Uhr am Vortag)**