



# AT- *il meglio dei piaceri*

## BEST OF SPECIAL WEEKS

godersi | rilassarsi | fermarsi

05.11.2023 - 12.11.2023



Golden days ahead..

Le foglie colorate dell'autunno sembrano dei fiori sulle cime degli alberi, mentre voi fate rilassanti escursioni nel mondo dolomitico insieme alle nostre guide escursionistiche e vi lasciate conquistare dal delizioso menu gourmet. Fate come la natura e preparatevi alla stagione più bella con meditazioni rilassanti, sessioni di movimento e workshop di yoga.

# at – il meglio dei piaceri– best of special weeks highlights

TUTTE LE SESSIONI DI YOGA E DI RILASSAMENTO SI SVOLGONO NELLA SALA DEL MOVIMENTO.

PER TUTTE LE SESSIONI E LE ESCURSIONI È RICHIESTA LA PRENOTAZIONE ALLA RECEPTION ENTRO LE ORE 19.00 DEL GIORNO PRECEDENTE.

## lunedì

- ALLE 09.<sup>00</sup> Escursione con la guida escursionistica Axl al monte Spezie con una fantastica vista sulle Tre Cime
- ALLE 09.<sup>00</sup> Escursione autunnale nella Valle Villgratental con la guida escursionistica Anton
- DALLE 15.<sup>15</sup> Godetevi le infusioni a tema ogni ora, a partire dalle 15.15, nella nostra sauna eventi
- ALLE 21.<sup>30</sup> Meditazione dei sogni con Manuela e Ira nella sala relax Panorama

## martedì

- ALLE 10.<sup>00</sup> Yoga Workshop "Schiena sana" con Magdalena
- ALLE 15.<sup>00</sup> Yoga „Bilanciamento“ con Magdalena
- DALLE 15.<sup>15</sup> Godetevi le infusioni a tema ogni ora, a partire dalle 15.15, nella nostra sauna eventi
- ALLE 13.<sup>00</sup> Passeggiata piacevole con Axl a "AlpenHigh" Seppila seguita da una degustazione
- DALLE 18.<sup>45</sup> Kitchen Party nella cucina AT
- DALLE 21.<sup>00</sup> ALLE 23.<sup>00</sup> Evento culinario esclusivo - Hubert Stockner, mastro casaro, fromelier e sommelier di birra qualificato
- ALLE 21.<sup>30</sup> Degustazione high-end nel bunker del vino AT - Master Class Chardonnay con il sommelier Gerold  
(numero limitato di partecipanti | 40,-€)

## mercoledì

- ALLE 09.<sup>00</sup> Morning Yoga con Magdalena
- ALLE 09.<sup>00</sup> Escursione con la guida escursionistica Axl all'Allwartstein
- ALLE 15.<sup>30</sup> Escursione al tramonto sul monte Lutterkopf con la guida escursionistica Anton
- ALLE 15.<sup>00</sup> Consigli e suggerimenti per l'allenamento di resistenza con Lukas
- ALLE 15.<sup>00</sup> Ginnastica per la schiena con Daniel
- DALLE 15.<sup>15</sup> Godetevi le infusioni a tema ogni ora, a partire dalle 15.15, nella nostra sauna eventi
- ALLE 17.<sup>00</sup> Infopoint Nui Cosmetics con Manuela
- ALLE 17.<sup>15</sup> "Best Off" Showaufguss con Ira & Lukas

## giovedì

- ALLE 09.<sup>00</sup> Escursione con la guida escursionistica Axl sul Monte Piana
- ALLE 10.<sup>00</sup> Yoga Workshop „Classic Hatha“ con Magdalena
- ALLE 15.<sup>00</sup> Yin Yoga con Magdalena
- DALLE 15.<sup>15</sup> Godetevi le infusioni a tema ogni ora, a partire dalle 15.15, nella nostra sauna eventi
- DALLE 19.<sup>00</sup> ALLE 24.<sup>00</sup> Lunga notte di sauna con infusi highlight fino alle 23.15.
- ALLE 21.<sup>30</sup> Degustazione high-end nel bunker del vino AT - Master Class con sommelier Max  
(numero limitato di partecipanti | 45,-€)

## venerdì

- ALLE 09.<sup>00</sup> Allenamento per la fascia con Hannah
- ALLE 09.<sup>00</sup> Escursione ai meravigliosi prati dell'Armentara con la guida escursionistica Axl
- DALLE 14.<sup>00</sup> ALLE 18.<sup>00</sup> Open Wine Bunker - Degustazione a tavola con l'azienda vinicola Nals Magreid
- ALLE 15.<sup>00</sup> Yoga " Stabilità" con Magdalena
- ALLE 15.<sup>15</sup> Godetevi le infusioni a tema ogni ora, a partire dalle 15.15, nella nostra sauna eventi
- ALLE 18.<sup>45</sup> Vernissage seducente con l'artista David Pallua

## sabato

- ALLE 08.<sup>30</sup> Escursione con la guida escursionistica Daniel fino alla malga Nemes di Sesto
- ALLE 10.<sup>00</sup> Workshop „Qi Gong“ con Magdalena
- ALLE 15.<sup>00</sup> Viaggio di meditazione "La forza della foresta" con Mäggi
- DALLE 15.<sup>15</sup> Godetevi le infusioni a tema ogni ora, a partire dalle 15.15, nella nostra sauna eventi
- DALLE 15.<sup>30</sup> ALLE 16.<sup>30</sup> Magia d'autunno con il team di reception AT e il team di custodi AT
- ALLE 18.<sup>45</sup> Cena di gala highlight

## domenica

- DALLE 07.<sup>00</sup> Highlight colazione gourmet

## Domenica

Alle 15.00: Tecniche di rilassamento con Nadine

## Lunedì

Alle 09.00: **Escursione con la guida escursionistica Axl al monte Spezie con una fantastica vista sulle Tre Cime**  
Sperimentate una meravigliosa escursione in un paesaggio autunnale fino alla "Heimkehrer Kreuz" e godetevi la vista unica delle mistiche Tre Cime.

*Difficoltà: facile | Dislivello: 300 | Tempo di percorrenza: 3 h*

Alle 09.00: **Splendida escursione autunnale nella rustica valle Villgratental**

La Villgratental si trova nel Tirolo Orientale, in Austria, e offre uno scenario impressionante con le sue pittoresche montagne, i boschi di larici colorati e gli incantevoli villaggi.

*Difficoltà: media | Dislivello: 400 | Tempo di percorrenza: 3-4 h*

Dalle 15.15: Godetevi le infusioni a tema ogni ora, a partire dalle 15.15, nella nostra sauna eventi

Dalle 21.30: **Un momento speciale:** la meditazione dei sogni con Manuela & Ira nella sala relax panoramica.



## Martedì

Alle 10.00: Yoga Workshop „Schiena sana“ con Magdalena

Alle 15.00: Yoga „Bilanciamento“ con Magdalena

Dalle 15.15: Godetevi le infusioni a tema ogni ora, a partire dalle 15.15, nella nostra sauna eventi

Alle 13.00: **Passeggiata piacevole con Axl a "AlpenHigh" Seppila seguita da una degustazione.**

*Degustazione di grappe di montagna e liquori eccellenti di propria produzione nell'ambito di una sessione di racconti con Jimmy Holzer.*

Dalle 18.45: **Kitchen party: un'immersione nel mondo della nostra cucina AT**

Godetevi un'atmosfera accogliente, incontrate i nostri talentuosi chef e scoprite i segreti dei nostri deliziosi piatti.

Dalle 21.00: **Evento culinario esclusivo: lasciatevi trasportare in un'indimenticabile esplosione di gusto**

Nella hall dell'hotel, Hubert Stockner, rinomato maestro di formaggio, fromelier e sommelier di birra qualificato, vi presenta una degustazione unica di birra, formaggio e cioccolato.

Assaporate birre accuratamente selezionate e presentate da un sommelier della birra qualificato.

Imparate da un maestro del mestiere come il formaggio diventa l'apice del piacere. Scoprite l'armoniosa combinazione di cioccolato e altri sapori.

Alle 21.30: **Degustazione high-end nel bunker del vino AT  
Master Class Chardonnay**

Sotto la guida esperta del sommelier Gerold, degusteremo i "Grand Cru" dei diversi Paesi. Vi aspetta un viaggio indimenticabile nel mondo di questo vitigno unico e delle sue punte di diamante nazionali e internazionali.

(max. 12 persone | 40,-€ )

## Mercoledì

- Alle 09.00: Morning Yoga con Magdalena
- Alle 09.00: **Escursione in montagna con la guida Axl sull'Allwartstein**  
Con il suo premonite occidentale, il Badmeisterkofel, l'Allwartstein è considerato la montagna locale di Altpargs. Come da una piattaforma panoramica appositamente eretta, l'Allwartstein domina la magnifica conca di Altpargs con i maestosi massicci rocciosi del Picco di Vallandro e dell'Hohe Gaisl.  
*Difficoltà: media | Dislivello: 540 | Tempo di percorrenza: 4 h*
- Alle 15.30: **Incantevole tramonto sul monte Lutterkopf con la guida Anton**  
Si parte dal parcheggio del Mudlerhof (1.432 m) sopra Taisten e si sale in alto attraverso un fitto bosco fino al Lutterkopf. Si tratta di un'escursione dolce e rilassante con una vista straordinaria sulla Val Pusteria e sulle Dolomiti. La montagna è la prima cima di una lunga cresta che fiancheggia la Valle di Anterselva. Dopo le splendide impressioni, torniamo al punto di partenza. Torniamo in albergo per la cena  
*Difficoltà: media | Dislivello: 530 | Tempo di percorrenza: 3,5 h*
- Alle 15.00: Consigli e suggerimenti per l'allenamento di resistenza con Lukas
- Alle 15.00: Ginnastica per la schiena con Daniel
- Dalle 15.15: Godetevi le infusioni a tema ogni ora, a partire dalle 15.15, nella nostra sauna eventi
- Alle 17.00: Infopoint Nui Cosmetics con Manuela
- Alle 17.15: "Best Off" Showaufguss con Ira & Lukas

## Giovedì

- Alle 09.00: **Escursione Highlight con la guida escursionistica Axl sul Monte Piana**  
Il percorso ci porta dal parcheggio vicino al Lago di Misurina al Rifugio Bosi e a una piccola cappella dedicata ai caduti della Prima Guerra Mondiale. Durante la Prima Guerra Mondiale, il Monte Piana era una zona molto contesa: gli austriaci erano sulla cima nord, gli italiani sulla cima sud. Per difendersi furono costruite fortificazioni, tunnel, gallerie e trincee. Queste possono essere visitate ancora oggi e molte sono state accuratamente restaurate. Con le Tre Cime in prima fila, da qui si gode probabilmente di uno dei panorami più belli dell'intera regione dolomitica.  
*Difficoltà: media | Dislivello: 560 | Tempo di percorrenza: 4- 5 h*
- Alle 10.00: Yoga Workshop „Classic Hatha“ con Magdalena
- Alle 15.00: Yin Yoga con Magdalena
- Dalle 15.15: Godetevi le infusioni a tema ogni ora, a partire dalle 15.15, nella nostra sauna eventi
- Alle 21.30: **Degustazione high-end nel bunker del vino AT**  
**Master Class Pinot Noir - Il re dei vini rossi**  
Sotto la guida esperta del sommelier Max, degusteremo i "Grand Cru" dei diversi Paesi. Vi aspetta un viaggio indimenticabile nel mondo di questo vitigno unico e delle sue punte di diamante nazionali e internazionali.  
(max. 12 persone | 45,-€ )

## La lunga notte di sauna del giovedì

*Serata sauna esterna: dalle 19.15 alle 23.15, godetevi i momenti speciali dell'infusione ogni ora con i "maestri dell'infusione AT" Ira, Daniel, Axl, Magdalena, Karin, Mäggi, Hannah, Carmen e Lukas*



## Venerdì

Alle 09.00: Allenamento per la fascia con Hannah

Alle 09.00: **Escursione ai meravigliosi prati dell'Armentara con la guida escursionistica Axl**

I prati dell'Armentara nel Parco Naturale Fanes Sennes Braies si trovano sotto il massiccio dell'Heiligkreuzkofel. Grazie alla loro straordinaria varietà di flora alpina, sono tra i prati alpini più belli, soprattutto in autunno. Il possente gruppo del Kreuzkofel svetta davanti a noi e ci accompagna per tutta l'escursione. Ci godiamo la splendida vista sugli altipiani della Gardenaccia a ovest e sulla Marmolada a sud.

*Difficoltà: media | Dislivello: 400 | Tempo di percorrenza: 3,5 h*

14.00 - 18.00: **Open Wine Bunker - Degustazione a tavola**

Diamo il benvenuto alla Cantina Nals Magreid

Alle 15.00: Yoga "Stabilità" con Magdalena

Dalle 15.15: Godetevi le infusioni a tema ogni ora, a partire dalle 15.15, nella nostra sauna eventi

Dalle 18.45: **Una splendida serata piena di delizie artistiche e culinarie! Un vernissage speciale.**

Dopo cena, l'artista David Pallua presenta i suoi affascinanti quadri nella hall dell'hotel. In collaborazione con l'AT Patisserie, sono stati creati deliziosi cioccolatini e petit fours coordinati a ogni dipinto.

## Sabato

Alle 08.30: **La guida escursionistica Daniel vi accompagna a Sesto fino alla Malga Nemes.**

All'estremità meridionale della valle si trova il Passo Kreuzberg (1.656 m) - il confine con la vicina provincia del Veneto, che è anche il punto di partenza della nostra escursione panoramica. Dalla Malga Nemes si gode una vista fantastica sulle Dolomiti di Sesto.

*Difficoltà: facile | Dislivello: 300 | Tempo di percorrenza: 3,5 h*

Alle 10.00: Workshop „Qi Gong“ con Magdalena

Alle 15.00: Viaggio di meditazione " La forza della foresta" con Mäggi

Dalle 15.15: Godetevi le infusioni a tema ogni ora, a partire dalle 15.15, nella nostra sauna eventi

Dalle 15.30: **Magia d'autunno con il team di reception AT e il team di custodi AT sulla terrazza dell'hotel**

Immergetevi nella magia dell'autunno con noi! Vi invitiamo cordialmente a un incontro accogliente con castagne, vin brûlé e atmosfera da fisarmonica.

Dalle 18.45: **Highlight cena di gala finale**

... il nostro team di cucina AT vi delizierà stasera

## Domenica

Dalle 07.00: **Godetevi una colazione gourmet con piatti squisiti della cucina AT.**

Dalle prelibatezze salate alle specialità al caffè, dalle tentazioni dolciarie fatte in casa ai dolci appena sfornati: la nostra colazione gourmet è un vero piacere. Vi aspettano ostriche Fin de Claire | uovo in camicia | caviale | tartare di manzo | frittelle di mele e tante altre cose...

**Oggi alle ore 16:00 chiudiamo il nostro hotel:**

Le piscine sono aperte dalle 07.00 alle 16.00, le saune dalle 10.00 alle 16.00. Oggi vi coccoliamo dalle 11.15 con 5 infusioni highlight nella sauna dell'evento. Vi invitiamo al pranzo a buffet dalle 12.30 alle 15.00.

**Vi auguriamo una splendida settimana AT-Il meglio dei piaceri.**

*Famiglie Feichter e l'intero team AT ♥*



## Hubert Stockner, cacciatore dei piaceri

Hubert Stockner, mastro casaro, fromelier e sommelier di birra qualificato, dimostra il suo gusto: un bunker nella roccia - un relitto della guerra mondiale - funge da grotta di stagionatura per le sue squisite specialità casearie altoatesine e internazionali.

Qui cura e conserva per mesi o anni i formaggi a latte crudo provenienti da caseifici selezionati della regione alpina e li affina in specialità casearie con una nota molto particolare. Inoltre, attribuisce grande importanza alla sostenibilità, che significa, tra l'altro, alimentazione senza insilati.

Questo gli è valso l'appellativo di "cacciatore di piaceri", che tra l'altro porta anche uno dei suoi formaggi. I suoi ospiti hanno la possibilità di conoscere l'arte casearia tradizionale e di imparare come il cioccolato (KARUNA CHOCOLATE), la birra artigianale e il formaggio possano armonizzarsi in una sinfonia perfetta.



## L'artista David Pallua

Per David Pallua, diventare un artista ha significato sfidare coraggiosamente le aspettative degli altri per realizzare un sogno personale. Per questo motivo, considera l'integrità e l'autenticità l'aspetto più importante della sua arte. Le sue opere sono caratterizzate da una varietà di motivi, dai ritratti ai paesaggi fantastici e simbolici. Qualunque sia il soggetto scelto, valuta attentamente come personalizzarlo per renderlo distintamente suo. Il suo lavoro si è poi esteso a nuovi settori, come l'installazione e i murales. Rappresentato dalla Agora Gallery di Chelsea New York, ha partecipato a mostre collettive tra cui: "On Earth and Elsewhere". Le sue opere hanno partecipato anche alla fiera d'arte "Artexpo-NewYork".

## Alpen High® - Seppila

*Josef Holzer, "Jimmy", è un uomo di tutti i mestieri, un pensatore laterale e uno spirito creativo, che mette sempre in pratica nuove idee.*

Alpen High Seppila è un'azienda semplice che ha come obiettivo dichiarato la produzione di grappe e liquori di alta qualità, utilizzando principalmente materie prime naturali. Tutti gli aromi delle nostre grappe e dei nostri liquori sono ottenuti dall'estrazione di varie erbe, radici, bacche o frutti.

Il processo particolarmente elegante di Alpen High® - Seppila consiste nell'utilizzare questa stessa acquavite di cereali come solvente e creare così nuove, sorprendenti e naturali esplosioni di gusto con l'aiuto di un'ampia varietà di prodotti naturali.



## Cantina Nals Margreid

Nals Margreid - molti secoli di cultura del vino sono associati a questo nome. La tradizione è iniziata nel 1764, quando fu costruita la cantina Von Campi sul sito dell'attuale azienda. Nel 1932 fu fondata la cantina Nals e, con la fusione con la cantina Margreid nel 1985, nacque il nome Nals Margreid.

Oggi 138 viticoltori coltivano circa 160 ettari di vigneti. Le 14 aree, ognuna con la propria complessa storia geologica, sono distribuite tra Nales e Margreid. Le peculiarità geografiche sono le risorse più preziose e una costante fonte di ispirazione nella creazione dei vini. Le uve sono raccolte in interazione con il trattamento rispettoso

della natura, e le loro caratteristiche speciali sono chiaramente stilizzate, elaborate ed espresse in bottiglia con la firma di Nals Margreid: **Freschezza alpina. Legato al territorio. Internazionale**