



AT- *Il meglio dei piaceri*

BEST OF SPECIAL WEEKS

godersi | rilassarsi | fermarsi

03.11.2024 - 10.11.2024



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 menù gourmet. Fate come la natura e preparatevi alla stagione più bella con meditazioni rilassanti, sessioni di movimento e workshop di yoga.

at – 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 08.⁰⁰ Momenti di coccole con i prodotti Dr Boos
- ALLE 09.⁰⁰ Escursione con la guida escursionistica Axl da Ponticello sull'altopiano di Prato Piazza
- ALLE 09.⁰⁰ Escursione autunnale sul Rosskogel con la guida escursionistica Anton
- DALLE 15.¹⁵ Godetevi gli aufguss a tema ogni ora, a partire dalle 15.15, nella nostra sauna eventi
- ALLE 21.³⁰ Meditazione dei sogni con Manuela e Ira nella sala relax Panorama

martedì

- ALLE 09.⁰⁰ Escursione al monte Pra della Vacca con la guida escursionistica Anton
- ALLE 10.⁰⁰ Yoga Workshop „Schiena sana“ con Magdalena
- ALLE 12.⁰⁰ Passeggiata piacevole con Axl a "AlpenHigh" Seppila seguita da una degustazione
- ALLE 15.⁰⁰ Yoga „Equilibrio“ con Magdalena
- DALLE 15.¹⁵ Godetevi gli aufguss a tema ogni ora, a partire dalle 15.15, nella nostra sauna eventi
- ALLE 17.¹⁵ "Best Of" Aufguss con Lukas & Daniel
- DALLE 18.⁴⁵ Kitchen Party "Törggelen Edition" nella AT cucina
- ALLE 21.³⁰ Degustazione high-end nell'AT Wine Bunker
- Master Class White Cuvée Alto Adige con il sommelier Max
(numero limitato di partecipanti | 45,-€)

mercoledì

- ALLE 09.⁰⁰ Morning Yoga con Magdalena
- ALLE 09.⁰⁰ Highlight Escursione intorno alle Tre Cime, famose in tutto il mondo, con la guida escursionistica Zenzi
- ALLE 15.⁰⁰ Consigli e suggerimenti per l'allenamento di resistenza con Lukas
- ALLE 15.³⁰ Ginnastica per la schiena con Daniel
- ALLE 15.³⁰ Escursione al tramonto sul monte Lutterkopf con la guida escursionistica Axl
- DALLE 15.¹⁵ Godetevi gli aufguss a tema ogni ora, a partire dalle 15.15, nella nostra sauna eventi
- ALLE 17.⁰⁰ Infopoint Nui Cosmetics con Manuela
- ALLE 21.³⁰ Degustazione di rum guidata con il Maestro Rummelier e Bar Master IHK Stefan Lercher
Iscrizione alla reception, fino a mercoledì 12.00 (numero limitato di partecipanti) | 18,-€

giovedì

- ALLE 09.⁰⁰ Escursione con la guida escursionistica Axl ai bellissimi prati dell'Armentara
- ALLE 10.⁰⁰ Yoga Workshop „Klassik Hatha“ con Magdalena
- ALLE 15.⁰⁰ Yin Yoga con Magdalena
- DALLE 15.¹⁵ Godetevi gli aufguss a tema ogni ora, a partire dalle 15.15, nella nostra sauna eventi
- DALLE 18.⁴⁵ Highlight Menù Gala
- DALLE 19.⁰⁰ ALLE 24.⁰⁰ Lunga notte di sauna con infusi highlight fino alle 23.15.

venerdì

- ALLE 09.⁰⁰ Escursione sul Monte Piana con la guida escursionistica Axl
- DALLE 15.¹⁵ Godetevi gli aufguss a tema ogni ora, a partire dalle 15.15, nella nostra sauna eventi
- DALLE 18.⁴⁵ Menù gourmet con degustazione di formaggi con Florian di "Goasglick".
- ALLE 21.³⁰ Degustazione high-end nel bunker dei vini AT - Master Class Bordeaux Blends con il sommelier Max
(numero limitato di partecipanti | 50,-€)

sabato

- ALLE 08.³⁰ Escursione con la guida escursionistica Daniel al bellissimo Lago delle Baste
- ALLE 10.⁰⁰ Workshop Kundalini Yoga con Magdalena
- ALLE 15.⁰⁰ Viaggio di meditazione "La forza della foresta" con Mäggi
- DALLE 15.¹⁵ Godetevi gli aufguss a tema ogni ora, a partire dalle 15.15, nella nostra sauna eventi
- 15.³⁰ ALLE 16.³⁰ Magia d'autunno con il team di reception AT e il team di custodi AT
- DALLE 18.⁴⁵ Cena Gala con lo chef ospite Daniel Niederkofler dell'Arieshof di San Lorenzo

domenica

- DALLE 07.¹⁵ Colazione gourmet con piatti particolari

Lunedì

Alle 08.00: Momenti di coccole con i prodotti Dr Boos con Nadine al ricevimento beauty

Alle 09.00: **Escursione con la guida escursionistica Axl da Ponticello sull'altopiano di Prato Piazza**

L'escursione ad anello nella Valle di Braies Vecchia inizia dal parcheggio presso l'hotel "Brücke" e si snoda lungo il sentiero n. 18, attraverso boschi e prati, costeggiando il torrente Stolla. Dopo circa 1,5 ore si raggiunge la malga Stolla Alm, circondata dalle pareti rocciose del Picco di Vallandro e della Croda Rossa d'Ampezzo. Da lì si prosegue lungo il sentiero n. 3 verso Prato Piazza, un altopiano con una straordinaria vista panoramica.

Difficoltà: media | Dislivello: 500 m | Tempo di percorrenza: 3,5 - 4 h

Alle 09.00: **Magnifica escursione autunnale sul Roskogel presso Dobbiaco**

L'escursione sul Roskofel inizia a Frondeigen e attraversa boschi, lariceti e prati alpini fino alla vetta, dalla quale si gode di una splendida vista panoramica a 360° sulle Dolomiti, su Dobbiaco e sul lago di Dobbiaco. La salita è facile e ricompensa con viste mozzafiato sulle vette circostanti e sulle vallate.

Difficoltà: media | Dislivello: 500 m | Tempo di percorrenza: 3-4 h

Dalle 15.15: Godetevi gli aufguss a tema ogni ora, a partire dalle 15.15, nella nostra sauna eventi

Alle 21.30: **Un momento particolare:** Meditazione dei sogni con Manuela e Ira nella sala relax Panorama



Martedì

Alle 09.00: **Meravigliosa escursione al monte Pra della Vacca a Braies**

Una piacevole escursione in montagna parte dal Lago di Braies, passando per il Riedlhof fino a raggiungere la "Franz-Josefshöhe", che offre una vista mozzafiato sulle Alpi della Zillertal a nord e sulle Dolomiti a sud.

Dopo aver raggiunto la vetta, si ritorna sullo stesso percorso fino al punto di partenza.

Difficoltà: media | Dislivello: 640 m | Tempo di percorrenza: 4 h

Alle 10.00: Yoga Workshop „Schiena sana” con Magdalena

Alle 15.00: Yoga con Magdalena

Dalle 15.15: Godetevi gli aufguss a tema ogni ora, a partire dalle 15.15, nella nostra sauna eventi

Alle 17.15: **„Best Of” Showaufguss** con Lukas & Daniel

Alle 12.00: **Passeggiata rilassante con Axl fino a "AlpenHigh" Seppila con successiva degustazione.**

Degustazione di grappe di montagna e liquori di produzione propria durante una fiaba raccontata da Jimmy Holzer

Dalle 18.45: **Kitchen „Edizione Törggelen” – scopri i segreti della nostra cucina AT**

Vivi il Törggelen in una nuova forma alla nostra festa in cucina, dove i classici della tradizione del "Törggelen" si incontrano con interpretazioni moderne. Immergiti nell'atmosfera vivace della nostra cucina, incontra i nostri talentuosi chef e scopri i segreti dietro queste creazioni uniche.

Alle 21.30: **Degustazione High End nel bunker dei vini AT
Master Class Cuvée Bianco Alto Adige**

Il nostro territorio vinicolo dell'Alto Adige è rinomato per i suoi eccezionali vini bianchi. Tra i migliori spiccano i grandi Cuvée delle diverse cantine. Sotto la guida del sommelier Max, degusteremo varie interpretazioni dei rispettivi enologi. Preparati per un viaggio indimenticabile con i vertici di questo stile enologico.

(max. 14 persone | 45,-€)

Mercoledì

- Alle 09.00: Morning Yoga con Magdalena
- Alle 09.00: **Escursione speciale attorno alle famose Tre Cime**
Il giro delle Tre Cime inizia dal Rifugio Auronzo e segue il sentiero n. 101 fino al Rifugio Lavaredo, continuando verso la Forcella Lavaredo, da cui si possono ammirare le impressionanti Tre Cime. Il percorso prosegue fino al popolare Rifugio Locatelli, poi si scende lungo il sentiero n. 105 verso la Malga Langalm. Infine, attraverso la forcella Col de Medo, si torna al punto di partenza presso il Rifugio Auronzo.
Difficoltà: media | Dislivello: 400 m | Durata: 4 ore
- 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 gli aufguss a tema ogni ora, a partire dalle 15.15, nella nostra sauna eventi
- Alle 15.30: **Tramonto sul monte Lutterkopf con la guida Axl**
Partiamo dal parcheggio Mudlerhof (1.432 m) sopra Tesido e saliamo attraverso un fitto bosco di montagna fino al Lutterkopf. Una montagna dolce e accogliente, con una vista sorprendente sulla Val Pusteria e le Dolomiti. La montagna è la prima cima di una lunga dorsale che costeggia la Valle di Anterselva. Ritorniamo in hotel per la cena.
Difficoltà: media | Dislivello: 530 m | Durata: 3,5 ore
- Alle 17.00: Infopoint Nui Cosmetics con Manuela
- Alle 21.30: **Degustazione di rum con il maestro rum e barman certificato IHK Stefan Lercher**
Lasciatevi trasportare nel mondo affascinante del rum, degustando diverse varietà e scoprendo interessanti dettagli sulla storia e produzione di questa nobile bevanda. Goditi la perfetta combinazione di esperienza e piacere in un'atmosfera conviviale. (max. 12 persone | 18,-€)

Giovedì

- Alle 09.00: **Escursione ai meravigliosi prati dell'Armentara con la guida 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
- Alle 10.00: Yoga Workshop „Klassik Hatha“ con Magdalena
- Alle 15.00 : Yin Yoga con Magdalena
- Dalle 15.15: Godetevi gli aufguss a tema ogni ora, a partire dalle 15.15, nella nostra sauna eventi
- Dalle 18.45 Uhr: **Highlight Menu Gala**
Una cena di gala unica: una serata piena di piacere.



Venerdì

Alle 09.00: **Escursione Highlight con la guida Axl sul Monte Piana**

Il percorso parte dal parcheggio vicino al Lago di Misurina, conduce al Rifugio Bosi e a una piccola cappella dedicata ai caduti della Prima Guerra Mondiale. Durante la Prima Guerra Mondiale il Monte Piana era un'area molto contesa: sul versante nord si trovavano gli austriaci, su quello sud gli italiani. Furono costruite fortificazioni, tunnel, gallerie e trincee a difesa, che oggi possono ancora essere visitate. Con le Tre Cime in primo piano, da qui si ha probabilmente una delle viste più belle dell'intera zona dolomitica.

Difficoltà: media | Dislivello: 560 m | Tempo di percorrenza: 4-5 ore

Dalle 15.15: Godetevi gli aufguss 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 Bordeaux Blends

Un Bordeaux Blend è uno stile di vino prodotto dalle varietà di uva coltivate nella regione francese di Bordeaux – Cabernet Sauvignon, Merlot, Cabernet Franc, Petit Verdot e Malbec.

Sotto la guida del sommelier Max, degusteremo grandi rappresentanti di diverse aree vinicole.

Preparatevi a un viaggio nel mondo di questo stile vinicolo.

(max. 14 persone | 50,-€)

Sabato

Alle 08.30: **La guida Daniel vi porterà al fantastico Lago delle Baste**

L'escursione inizia al Passo Giau e attraversa la Val di Zonia, passando per la Forcella Col Piombin, fino alla Forcella Passo Giau. Da lì si apre una vista spettacolare sulle Tofane e le Cinque Torri, mentre si prosegue verso il Lago delle Baste, dove si può ammirare l'impressionante riflesso del Pelmo nell'acqua.

Difficoltà: facile | Dislivello: 300 m | Tempo di percorrenza: 3,5 ore

Alle 10.00: Workshop „Kundalini Yoga“ con Magdalena

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

Dalle 15.15: Godetevi gli aufguss a tema ogni ora, a partire dalle 15.15, nella nostra sauna eventi

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

Vi invitiamo cordialmente a un incontro accogliente con castagne, vin brulé e atmosfera da fisarmonica.

Dalle 18.45: **Cena Highlight con lo chef ospite Daniel Niederkofler**

Preparatevi a una cena esclusiva con lo chef ospite Daniel Niederkofler dell'Arieshof a San Lorenzo. Godetevi le sue raffinate creazioni che uniscono tradizione e innovazione in modo delizioso e vivete una serata indimenticabile piena di alti momenti culinari.

Domenica

Dalle 07.15: **Godetevi una colazione gourmet con specialità.**

Aspettatevi ostriche Fin de Claire | Uovo in camicia | fontana di cioccolato con frutta fresca

Weisswurst con pretzel | birra Weizen | Chai Latte

Oggi alle 16:00 chiudiamo il nostro hotel:

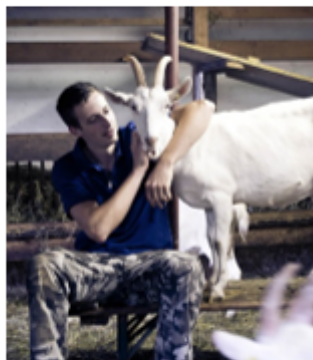
Le piscine sono aperte per voi dalle 07:00 alle 16:00, le saune dalle 10:00 alle 16:00. Oggi vi coccoliamo dalle 11:15 con 5 esperienze di sauna highlight nella sauna eventi.

Vi invitiamo al buffet di mezzogiorno dalle 12:30 alle 15:00.

Vi auguriamo una splendida AT – Best of Special Week

Familie Feichter e l'intero team AT ♥





Daniel Niederkofler

Chef cuoco dell'Arieshof a San Lorenzo

Daniel Niederkofler è un cuoco appassionato dell'Ahrntal e attualmente è chef del ristorante dell'Arieshof a San Lorenzo. La sua filosofia culinaria si basa su ingredienti regionali e stagionali provenienti da un'agricoltura biologica e sostenibile. Oltre alla sua attività di cuoco, è anche un agricoltore biologico, pescatore, apicoltore e cacciatore, il che completa perfettamente il suo approccio alla cucina a km 0. Insieme a sua moglie Marion gestisce il Maurmairhof, dove allevano capre e trasformano la carne. Niederkofler è un cuoco di grande esperienza, avendo lavorato in paesi come Spagna, Portogallo, Inghilterra e Nuova Zelanda, che hanno influenzato la sua passione per i prodotti alimentari di alta qualità. Per lui, la regionalità e la lavorazione dei prodotti naturali, che produce personalmente, sono di fondamentale importanza. Con tanto impegno e amore per i dettagli, offre un'esperienza culinaria che porta gli ospiti in un viaggio di gusto sostenibile.



Stefan Lercher

Master Rummelier & IHK Barmeister

Stefan Lercher è un riconosciuto Master Rummelier e Maestro di Bar IHK, specializzato in distillati esclusivi e cocktail di alta qualità. La sua passione per il rum e l'arte del miscelare lo hanno reso un esperto molto richiesto nella scena dei bar. In qualità di Master Rummelier, possiede una conoscenza approfondita del mondo del rum, dalla provenienza e produzione fino ai più fini aromi e sfumature di questo distillato, che trasmette in modo coinvolgente e divertente. Le sue storie sui viaggi nelle piantagioni di canna da zucchero e le sue approfondite sessioni di formazione sensoriale sono particolarmente impressionanti. Le sue degustazioni sono non solo informative, ma anche un piacere per i sensi. Oltre alla sua specializzazione nel rum, Stefan Lercher è anche un esperto maestro di bar, che offre regolarmente corsi di formazione e degustazioni. È noto per la sua abilità nel combinare sapori complessi in cocktail unici, offrendo ai suoi ospiti un'esperienza gustativa senza pari. Attraverso il suo lavoro, contribuisce al perfezionamento della cultura del bar e affascina sia gli appassionati che i professionisti con le sue competenze.



Josef Holzer

Alpen High® - Seppila

Josef Holzer, "Jimmy", è un uomo dai mille talenti, un pensatore laterale e uno spirito creativo, sempre pronto a mettere in pratica nuove idee.

Alpen High Seppila è un'azienda a conduzione familiare il cui obiettivo dichiarato è produrre acquaviti e liquori di alta qualità, utilizzando per la maggior parte materie prime naturali. Tutti gli aromi per queste acquaviti e liquori vengono estratti da diverse erbe, radici, bacche o frutti. Il procedimento particolarmente elegante di Alpen High® - Seppila consiste nell'utilizzare questo distillato come solvente, creando così nuove, sorprendenti ed

esplosive esperienze di gusto grazie all'uso di vari prodotti naturali.



Florian Wolfsgruber

Goasglick

Il caseificio GoasGlick si trova incastonata in modo pittoresco a 1575 metri sopra il livello del mare nel piccolo villaggio di Oberwielenbach, vicino a Brunico, sull'antico maso "Oberwolfsgrube". La storia di questo maso protetto risale al 1545. Oggi, il maso è gestito con grande dedizione e passione da Florian e Ulrike. Ponendo particolare attenzione alla gestione sostenibile e ai massimi standard di qualità, allevano circa 80 capre da latte di diverse razze: la Capra tedesca colorata, la Capra Saanen e la Capra Anglo-Nubiana. Il risultato di questo allevamento rispettoso del benessere animale e della gestione ecologica è un latte

particolarmente ricco e saporito, che costituisce la base per il pregiato formaggio di capra. Il formaggio, realizzato a mano con grande cura, si distingue per il suo sapore unico e intenso, che cattura gli aromi delle erbe e dei prati montani, riflettendosi in ogni tipo di formaggio.