



Aktiv in den Frühling rund um die sagenhafte Seiser Alm

Hexe Martha trägt graues Haar, eine 100 Jahre alte Tracht mit blauer Schürze und rotem Kopftuch. Sie liebt Kinder und die Natur, kann zaubern, verwandelt sich in Eichhörnchen und mag Jungzauberer Harry Potter. Wenn sie inmitten blühender Almwiesen am Fuße der schroffen Felswände des Südtiroler Kultbergs, dem Schlern (2.563 m), Kindern ihr Reich zeigt, lauschen diese gebannt. Hexe Martha lebt auf der **Seiser Alm. Europas größtes Hochplateau** (1.850 bis 2.350 m) nördlich von Bozen in **Südtirol** und seine umliegenden Dörfer **Kastelruth**, **Völs** und **Schlern** bieten eine Vielzahl **sagenumwobener Wesen**, deren Dasein eng mit der Bergwelt verbunden ist. Von den gutmütigen **Kräuterfrauen** (Bregostans), die Kranken die Farbe der Morgenröte auf die Wangen zaubern, bis hin zu den Saligen (selige Weiblein), die von **König Laurin** in Blumen verzaubert worden sind, weiß Hexe Martha viele Geschichten zu erzählen. Kinder und Erwachsene erfahren die Sagen zwischen Juni und September bei den **Hexenwanderungen** auf der Seiser Alm und lernen nebenbei die heimische Natur kennen. Die Seiser Alm wurde mit einem gut ausgebauten Netz von über **300 Kilometern Wanderwegen** Jung und Alt leicht zugänglich gemacht. Viele Themenwanderwege bieten Abwechslung für Groß und Klein. So kann beispielsweise auf den Spuren des Minnesängers Oswald von Wolkenstein gewandelt oder Kraft auf dem „Besinnungsweg“ getankt werden. Einen besonders geschmackvollen Rundgang im wahrsten Sinne des Wortes erleben Feriengäste von **Familie Trocker** im **Posthotel Lamm****** in Kastelruth. Die Hotelchefin höchstpersönlich lädt zu exklusiven Frühjahrs- und **Kräutergenusswanderungen** ein. Das im Dorfzentrum von Kastelruth gelegene **Vier-Sterne-Romantik- und Wellnesshotel** ist eines der traditionsreichsten Häuser der Südtiroler Dolomiten. Seine Geschichte ist geprägt durch die einst gefürchteten Schlernhexen, die dem Hotel, seinen Besitzern und den darin wohnenden Gästen aber stets gut gesinnt waren und ihnen Gesundheit, Kraft und Wohlbefinden verliehen. Die Kräuter spielen auch heute noch eine wesentliche Rolle. So werden die Köstlichkeiten aus der **Haubenküche** des Hotels mit frischen Kräutern aus dem **hauseigenen Kräutergarten** verfeinert, und auch in der **Wellnesswelt Aiguana** kommen duftende Kräuter in Wohlfühlbädern und bei Behandlungen zum Einsatz. Außer

Weitere Informationen:

Posthotel Lamm****
Familie Trocker
I-39040 Kastelruth/Südtirol
Tel.: +39(0)471/706343 oder 706375
Fax: +39(0)471/707063
www.posthotellamm.it
info@posthotellamm.it

Media Kommunikationsservice Ges.m.b.H.
PR-Agentur für Tourismus

A-5020 Salzburg, Bergstraße 11
Tel. +43(0)662/87 53 68-127
Fax: +43(0)662/87 9518-5
<http://www.mk-salzburg.at>
E-Mail: office@mk-salzburg.at



ausgedehnten oder kleinen Wanderungen hält die Region viele Möglichkeiten für einen Aktivurlaub bereit: Neben Nordic Walking, Reiten, Mountainbiken, Klettern und Paragliden bietet sich am Fuß der felsumrahmten Almen ein Paradies für Golf Fans. Lange gepflegte Fairways, die atemberaubende Kulisse der Dolomiten im Hintergrund und die Ruhe der Natur – viele Golf Sportler bezeichnen die traumhaft gelegene 18-Loch-Anlage des **Kastelruther Golfplatzes** als eine der schönsten Italiens.

SUPER-SPARANGEBOTE IM POSTHOTEL LAMM

- Ostern bei Lampl (28.03.–05.04.2010):** 1 Willkommensaperitif • 1 Frühlingswanderung mit Frau Trocker • Besuch des traditionellen Osterkonzerts der Musikkapelle Kastelruth • 1 Kräutermassage pro Zimmer (25 Min.) • eigenes Ostermenü für die kleinen Gäste • traditionelles Ostermenü mit Osterlamm aus der hauseigenen Zucht • ein Osternest – Preis: 7 Tage ab 565 Euro p. P.
- Welt der Kräuter (13.05.–04.07.2010):** 1 Willkommensaperitif • 1 Einführung in die Welt der Kräuter und Heilpflanzen im Kräutergarten mit Frau Trocker • 1 geführte Kräuterwanderung • 1 wohltuendes Kräuterkissen • 1 Frühstück im Alpingarten über den Dächern von Kastelruth • 1 Kräutertee auf dem Zimmer • Besichtigung des historischen Kastelruther Turms – Preis: 7 Tage ab 470 Euro p. P./14 Tage: ab 897 Euro p. P.
- Lampls Sagenwelt (04.07.–08.08.2010):** 1 Willkommensaperitif • 1 geführte Wanderung auf den Spuren der Schlernhexen • 1 Dolomitensage zum Mitnehmen • 1 Kräutertee nach dem Rezept der Schlernhexen • 1 entspannendes Relax- oder Schönheitsbadl nach Wahl in der Aiguana-Wellnesswelt pro Zimmer • Besichtigung des historischen Kastelruther Turms – Preis: 7 Tage ab 616 Euro p. P./14 Tage ab 1.145 Euro p. P.

GOLFER-SPECIAL

- Golferparadies (10.05.–16.10.2010):** 1 Willkommensaperitif • 1 Obstteller auf dem Zimmer als kleines Geschenk für gesunde und aktive Sportler • 1 Greenfee auf einem der traumhaftesten 18-Loch-Golfplätze Italiens, dem Golfplatz Kastelruth • 1 Rangefee • 1 Relax- und Schönheitsbadl nach Wahl in der Aiguana-Wellnesswelt • 1 Fußreflexzonenmassage für beanspruchte Golferfüße – Aufpreis zur Hotelpension: 135 Euro p. P.

Weitere Informationen:

Posthotel Lamm****
Familie Trocker
I-39040 Kastelruth/Südtirol
Tel.: +39(0)471/706343 oder 706375
Fax: +39(0)471/707063
www.posthotellamm.it
info@posthotellamm.it

Media Kommunikationsservice Ges.m.b.H.
PR-Agentur für Tourismus

A-5020 Salzburg, Bergstraße 11
Tel. +43(0)662/87 53 68-127
Fax: +43(0)662/87 9518-5
<http://www.mk-salzburg.at>
E-Mail: office@mk-salzburg.at