

Respirate profondamente.
Contemplate la maestosità del
Monte Baranci e fatevi invadere
dalla forza del bosco dietro alle
vostre spalle.

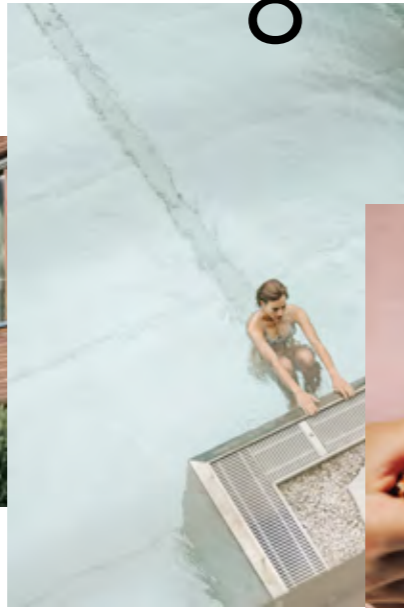


4



Editoriale

8



Dalla montagna alla piscina

Il risveglio che ti meriti ha l'aroma di un buon caffè



10

20



Qualità regionale

22



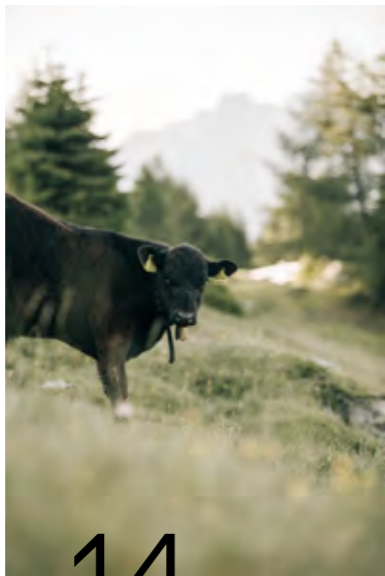
Una pausa meritata

12



La coscienza a posto

Con le nostre mani



14

16



I segreti del nostro giardino

28



Montagne

Alpin Spa



Tempo d'autunno

38



32



Come un prezioso gioiello, il Naturhotel Leitlhof a San Candido è incastonato tra boschi e montagne: nel fitto bosco crescono rigogliosi l'abete rosso, il larice, l'abete bianco, il pino e il pino cembro. Le nostre montagne sono conosciute ben oltre i confini della Val Pusteria. Incorniciato da un paesaggio di tale splendore, il Leitlhof diventa un luogo in cui viene semplicemente spontaneo ritrovare se stessi.

Nel cuore verde dell'Alta Pusteria

L'Alta Pusteria, in Alto Adige, si estende da Dobbiaco a San Candido. È la terra delle leggendarie Dolomiti di Sesto.

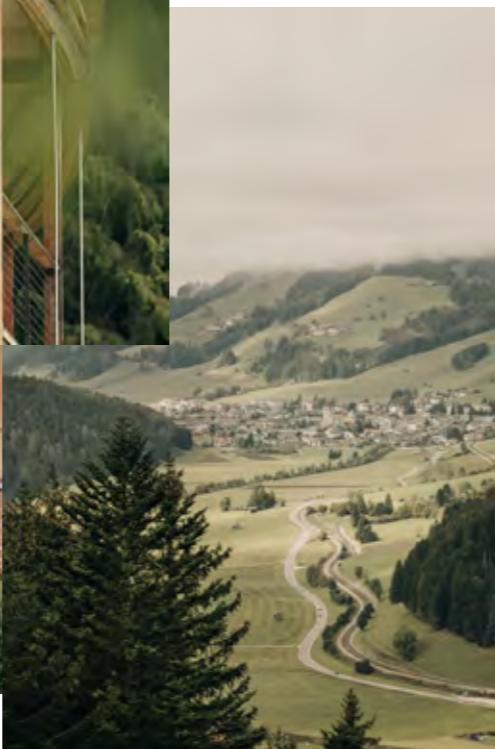
Qui, dolci pendii erbosi si fondono con aspre cime rocciose: è questa caratteristica a rendere la valle così speciale.

Nel paesaggio della nostra regione lo sguardo è subito catturato da due colori: il bianco-grigio delle Dolomiti e il verde brillante di prati e boschi.

A vegliare sul Leitlhof, il fitto bosco alle sue spalle. E dall'altro lato della valle, sveltano maestosi il Monte Baranci, la Punta Tre Scarperi e il Monte Elmo.

La natura, qui, pervade anche gli interni: nell'architettura del Leitlhof il legno locale è il protagonista indiscusso.

Se dalla vetta del Monte Elmo si volge lo sguardo verso San Candido, la valle si apre come un caldo abbraccio di benvenuto.



Il nostro Monte Baranci

La nostra montagna di casa è il Monte Baranci, la cui cima più alta tocca i 2.966 metri. Contare tutte le sue imponenti punte rocciose è un'impresa quasi impossibile!



Nel cuore di San Candido

Proprio al di sotto del Leitlhof, si trova il nostro paese: San Candido. Come località di confine, San Candido emana un fascino del tutto particolare: basta passeggiare lungo le vie del centro per vivere in prima persona la vivacità.

Il bosco alle nostre spalle, la montagna davanti agli occhi

La natura che ci circonda è il nostro vero lusso.
Un tesoro inestimabile che desideriamo custodire
e salvaguardare.

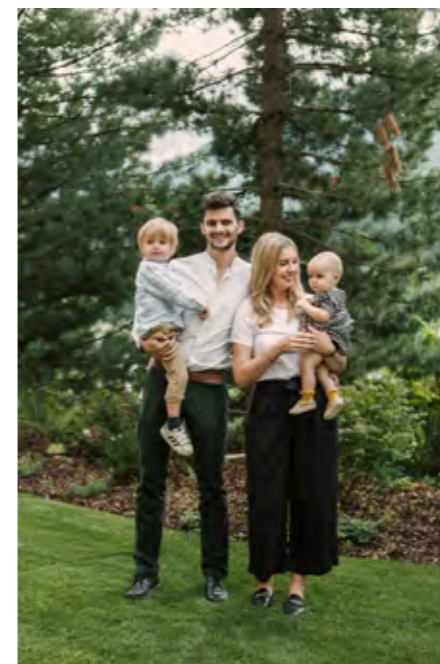
È possibile conciliare vacanze e sostenibilità?
Questo è un aspetto da sempre importantissimo
per la famiglia Mühlmann, sin da quando iniziò a
gestire il Leithof.

Perché una visione cresca, va coltivata. Quando, nel 1997, la famiglia Mühlmann rileva il Leithof, nessuno dei suoi membri ha esperienza nel settore alberghiero. Hanno però ben chiara la loro filosofia: dare vita a un hotel in cui coniugare il concetto di vacanza a quello di sostenibilità.

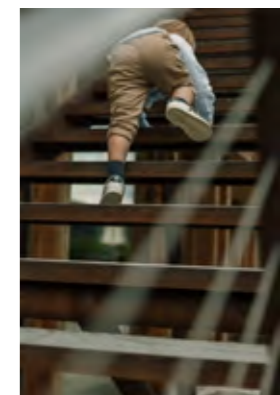
L'idea di come realizzare questa visione prende forma lentamente ma i suoi contorni divengono sempre più nitidi. Il Leithof utilizza il maso di proprietà, il Mühlhof: qui si coltiva verdura e, da poco, si allevano anche bovini Angus. I prodotti del maso vengono poi sapientemente elaborati nella cucina del Leithof. Inoltre, si prediligono fornitori locali e si fa il possibile per offrire una vacanza perfetta senza automobile. Ma il passo più importante lo compie il giovane proprietario Stephan Mühlmann. Nel

2018, insieme a sua moglie Evelin, rileva l'hotel dei genitori Robert e Agnes. In realtà, la sua visione inizia a delinearsi già prima dell'acquisizione: il suo sogno è quello di offrire una vacanza a impatto zero realizzando una centrale termoelettrica a cippato di proprietà. Dopo anni e innumerevoli ore di lavoro, finalmente riesce nel suo intento. Oggi il Leithof è uno dei primi hotel al mondo ad aver raggiunto l'autosufficienza energetica. Ma Stephan non si sente ancora arrivato: vuole far crescere ancora il suo hotel natura. Per i prossimi anni sono previsti degli interventi di ristrutturazione, nonché importanti cambiamenti nell'area benessere. In altre parole? Qui siamo sempre in fermento!

**Stephan Mühlmann insieme alla sua famiglia:
la moglie Evelin e i figli Oscar e Carla.**



**Visioni che si
trasformano in realtà**





Sport o relax?

—
 Mantenersi attivi con una nuotata o lasciarsi cullare dall'acqua sognando ad occhi aperti? Nella nostra piscina, una cosa non esclude l'altra. In entrambi i casi, la vista sulle montagne e sul paese di San Candido è sempre lì ad allietarvi.

L'acqua a una temperatura sempre gradevole

—
 L'acqua della piscina esterna è riscaldata tutto l'anno con l'energia prodotta dall'hotel. Sempre alla temperatura ideale, è difficile resistere alla voglia di un'ultima bracciata, al cospetto di un panorama tanto sublime.

Si prega di non disturbare... piacere in corso

—
 Al Leitlhof c'è un'ottima ragione per alzarsi presto il mattino: godersi la piscina in totale solitudine. Oltre a voi, c'è solo il nostro imponente gigante di roccia, il Monte Baranci, che veglia sulla valle come un benevolo guardiano.



Dalla montagna alla piscina

Un momento prima state faticando per raggiungere la vetta, un attimo dopo trovate refrigerio nell'acqua fresca: un'accoppiata vincente per una vacanza estiva, no?



Il risveglio che ti meriti ha l'aroma di un buon caffè

5

ragioni per cui non potete assolutamente perdervi la nostra colazione estiva



3

Gustare le nostre prelibatezze regionali

Formaggio, pane, burro, miele, uova: noi del Leithof ci avvaliamo il più possibile di produttori della regione.



1

Godersi la colazione nella nostra terrazza estiva

Il meglio dell'estate al Leithof è la terrazza solarium: la colazione, qui, ha tutto un altro sapore.

2

Un posto in prima fila per lo spettacolo delle Dolomiti

Come si chiama questa montagna? E quella accanto? Con un tale panorama sulle Dolomiti di Sesto, si iniziano a conoscere le montagne fin dal primo cappuccino.



4

Prodotti dal nostro maso, il Mühlhof

Gran parte della frutta e verdura che mettiamo in tavola a colazione proviene dal nostro maso di proprietà, il Mühlhof.



5

Fascino alpino sin dal mattino

La vista sulle montagne e sul bosco, l'aria limpida e una gradevole brezza anche nelle giornate più torride: con questa atmosfera alpina si entra profondamente in contatto con la natura.

Una vacanza a impatto zero al Leithof:
l'hotel natura ha trovato la sua personale e
innovativa soluzione.



Stephan Mühlmann sapeva cosa aspettarsi quando prese la sua decisione? Il Leithof sarebbe mai stato autosufficiente in termini di energia? Immaginava le notti in bianco che avrebbe trascorso nella centrale termoelettrica? In ogni caso, probabilmente nulla avrebbe potuto fargli cambiare idea: la salvaguardia della natura e la sostenibilità sono principi da sempre saldamente ancorati alla filosofia del Leithof.

La realizzazione della centrale termoelettrica a cippato ha consentito al Leithof di diventare clima neutrale sotto diversi punti di vista: qui, l'energia termica e l'energia verde sono prodotte con il legno del nostro bosco. Con la centrale termoelettrica, unica nel suo genere, le emissioni di CO2 per ospite per notte sono state notevolmente

ridotte, da 85,5 kg ad appena 10,1 kg. E non è tutto: l'impianto produce anche più energia rispetto al fabbisogno dell'hotel.

Per i non addetti ai lavori, a prima vista la centrale potrebbe sembrare un arzigogolato labirinto. Il suo funzionamento, in effetti, è altamente complesso: eppure Stephan e Markus, suo braccio destro e colui che ha sempre tutto sotto controllo nella centrale, conoscono l'impianto fin nei minimi dettagli. Il loro impegno ha dato i suoi frutti: dal 2019 il Leithof è certificato GSTC, rispetta dunque i severi criteri imposti dal Global Sustainable Tourism Council, ed è uno dei pochi hotel sostenibili al mondo a livello internazionale.

Stephan Mühlmann ha contribuito a sviluppare questo impianto, unico nel suo genere.



Markus Schönegger garantisce che la centrale termoelettrica funzioni alla perfezione.



La coscienza

a posto

Estate in malga

—
Per sfuggire alla calura estiva, i nostri bovini Angus si sono trovati un delizioso posticino in Alta Pusteria: la malga Klammbach. All'inizio di giugno, a volte anche un po' prima, i bovini si trasferiscono nella loro tranquilla residenza estiva. Vi rimangono fino alla fine di settembre, per poi fare ritorno al Mühlhof.

I bovini Angus del Mühlhof

—
Robusti, pacifici e resistenti: i bovini Aberdeen Black Angus sembrano nati per vivere in Alto Adige. In realtà, la razza proviene dalle contee scozzesi di Angus e Aberdeen. I bovini, con il caratteristico colore nero intenso del mantello, sono rinomati per la qualità della loro carne, apprezzata perché particolarmente tenera.

In ottima compagnia

—
La vasta area di pascolo della Malga Klammbach appartiene a una comunità montana. Oltre ai bovini Angus, trascorrono l'estate qui anche i cavalli Norici e Avelignesi e i bovini di razza Fleckvieh (pezzata rossa). A sorvegliare le mandrie vi sono due pastori: gli animali non vengono persi d'occhio nemmeno un momento.



Con le nostre mani



Da dove provengono i prodotti che usiamo in cucina?
Con il nostro allevamento di bovini ci affidiamo alla produzione regionale, in linea con i nostri principi.

I segreti del nostro giardino



Un orto proprio accanto all'hotel natura e un maso a pochi minuti di distanza: materie prime naturali e biologiche per il Leithhof.

Verdure di stagione

—
Arriva la primavera! È il momento di decidere quali ortaggi cresceranno al Mühlhof in estate: da varietà rare, come il rabarbaro tricolore o il carciofo alpino, alla classica insalata e zucchine. Non manca nulla!

Cucina stagionale

—
Nel menù dovrebbe comparire solo ciò che è maturo al momento: anche questa è la filosofia del Leithhof, che ogni giorno viene rinnovata e messa in pratica in cucina.

Naturale e bio

—
L'orto delle verdure e quello delle erbe aromatiche vengono curati con amore e dedizione. Inoltre, non utilizziamo nessun tipo di fertilizzanti artificiali o pesticidi.

L'orto delle erbe aromatiche

—
Qui crescono tutte quelle erbe che danno ai nostri piatti quel tocco in più, quel sapore che li rende unici. E non parliamo solo di rosmarino, basilico o timo: con l'ortica o il crescione, che molti considerano piante semplici e comuni, noi creiamo dei capolavori.



Le materie prime del Mühlhof
diventano capolavori di gusto al Leithhof.

5 domande a Markus Auer — Chef di cucina

Al Leithof la sostenibilità è un principio cardine. Come si riflette questo nella Sua cucina?

— Personalmente, questo è un tema che mi sta molto a cuore, e non perché sia la moda del momento. Prendiamo, ad esempio, la carne: l'hotel dispone di un allevamento di proprietà. Pertanto, so da dove proviene la carne e conosco bene tutto il lavoro necessario per allevare il bestiame. Ecco perché, per quanto possibile, in cucina cerco di usare tutte le parti di carne: solo così è possibile fare un uso ottimale delle risorse.

Lei è chef all'Hotel Leithof dall'estate del 2019. Se potesse essere una mosca e svolazzare tra i tavoli, cosa vorrebbe sentire dire agli ospiti dei suoi piatti?

— Che è una cucina autentica. Vorrei che gli ospiti sentissero quanto amore e quanto lavoro ci siano dietro a ogni singolo piatto.

Come descriverebbe il Suo stile in cucina?

— Un giusto mix di cucina alpina e mediterranea. Cerco più possibile di portare nel piatto la nostra regione e i suoi prodotti.

Da dove trae ispirazione per nuove idee?

— Principalmente dalla natura: trascorro molto tempo all'aperto, in montagna. C'è anche l'orto delle erbe aromatiche in hotel. All'aria aperta mi vengono sempre le idee migliori.

Come riesce a incorporare la natura nei Suoi piatti?

— Lavoro, ad esempio, con il burro al pino mugo. Ha un gusto intenso ed è ideale per le emulsioni. Uso il burro anche per il mio risotto cremoso. Lo manteco con il burro al pino mugo e lo impreziosisco con le mele.



1 — La cucina del Leithof è fresca e genuina. I piatti sono preparati, per quanto possibile, con ingredienti regionali. Come in questo caso: come portata principale serviamo un filetto di pesce finemente condito con pomodori maturati al sole, zucchine dell'orto ed erbe aromatiche.

2 — La cucina del Leithof sprigiona anche sapori tipicamente mediterranei: con le prelibatezze italiane e le peculiarità della regione alpina, portiamo in tavola solo il meglio dei due mondi. Ad esempio, con questo antipasto di pasta.

3 — Nella cucina del Leithof non possono certo mancare dolci tentazioni. Il tutto impreziosito da erbe fresche colte nell'orto dell'hotel: avete mai sentito parlare della verbena odorosa? "Una delle mie erbe preferite", ci confida Markus Auer.



Qualità

**Pane dei panifici
Walder e Happacher**

—
Crocante, fatto a mano,
con i migliori ingredienti:
il pane proviene da due
forni a Dobbiaco e Sesto.

regionale

Il buono cresce proprio accanto a noi.
Per le materie prime, il Leithhof si avvale esclusivamente
di fornitori locali di fiducia.



**Burro dei caseifici Veiderhof
e Moarhof**

—
Per il burro di malga ci
riforniamo da due masi,
in cui i segreti della
“zangolatura” vengono
tramandati da generazioni.



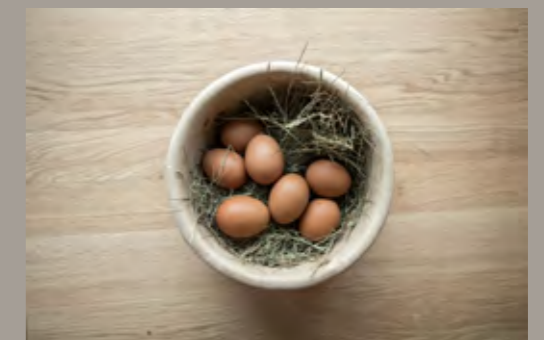
**Speck dei masi della
Val Pusteria**

—
Nella macelleria Mair
si respira un amore
profondo per la carne.
Si punta ad offrire
prodotti di assoluta
freschezza e della
migliore qualità, ben
lontani dalla produzio-
ne di massa.



**Formaggio del maso Lechnerhof
e della Latteria Tre Cime**

—
Al maso Lechnerhof degustiamo le migliori specialità
di formaggio. Ci appoggiamo anche alla Latteria Tre
Cime, che produce formaggio esclusivamente con
latte dell’Alta Pusteria.



Uova dai masi della Val Pusteria

—
Le nostre uova provengono dai pollai della Val
Pusteria, dove le galline hanno tanto spazio
per razzolare, sia nel pollaio, che all’aperto.



**Miele della famiglia
Joas e del maso
Gadenhof**

—
Tanto delizioso quanto
appiccicoso, il miele
per la nostra colazione
a buffet è prodotto
dalle laboriose api
della famiglia Joas e
del maso Gadenhof.



Latte dalla Latteria Tre Cime

—
Acquistiamo il latte di mucca fresco
dalla Latteria Tre Cime, gestita in modo
particolarmente attento, rispettoso
della natura e delle tradizioni.

Una pausa meritata

La prima cosa che si nota al Leithof è un raffinato profumo di cirmolo. Un discreto benvenuto che si espande dalla reception alle singole stanze. Appena varcata la soglia, la natura sfoggia una delle sue vesti più belle anche negli interni.

Al Leithof si può vivere a strettissimo contatto con la natura, senza rinunciare al massimo del comfort. Ogni camera è un intimo rifugio, con il proprio stile unico, sempre elegante e minimalista. Il legno di cirmolo e i morbidi tessuti creano un'atmosfera accogliente e confortevole,

l'intonaco in argilla alle pareti rende l'ambiente rilassante, la pietra naturale dona quel tocco di unicità in più.

Trovate il vostro posticino preferito. Una comoda panca accanto alla stufa per rilassarsi e un divano per distendere il corpo... e la mente. Oppure preferite accomodarvi nelle sedie a sdraio nella terrazza, lasciando che il vostro sguardo vaghi sognante sulle antistanti Dolomiti? La sensazione è proprio quella di sfuggire dalla routine quotidiana per rifugiarsi in un luogo di quiete in cima alle montagne. Cosa si può volere di più?



Stile lineare ed essenziale, abbinato a un comfort di altissimo livello. Le camere al Leithof sono il luogo perfetto per lasciarsi andare al dolce far niente.







Escursioni nel pieno rispetto della natura, lontano dai sentieri più affollati.

Sul Monte Specie

Un'escursione per principianti o per tutta la famiglia. Il Monte Specie è una splendida vetta panoramica, dalla quale si gode di una vista a 360° sulle Dolomiti.

1 — L'escursione inizia dal parcheggio a Prato Piazza. Il sentiero conduce attraverso coloratissimi prati fino al Rifugio Vallandro, quasi sempre aperto.

2 — A nord del Rifugio Vallandro, l'escursione continua sul sentiero in leggera salita e sale, lungo pendii e boschi di pino cembro, fin sulla Sella di Monte Specie.

3 — Dalla sella si vede già la croce di vetta. Superati gli ultimi metri di dislivello, ecco la vetta del Monte Specie a 2.305 m.

4 — Una volta raggiunto l'altipiano sulla cima, sveltano in tutto il loro splendore maestosi giganti di roccia: il Monte Cristallo con la sua caratteristica forma, le Tre Cime di Lavaredo, la Croda Rossa d'Ampezzo e il Picco di Vallandro.



www.leitlhof.com/berge

BERGE

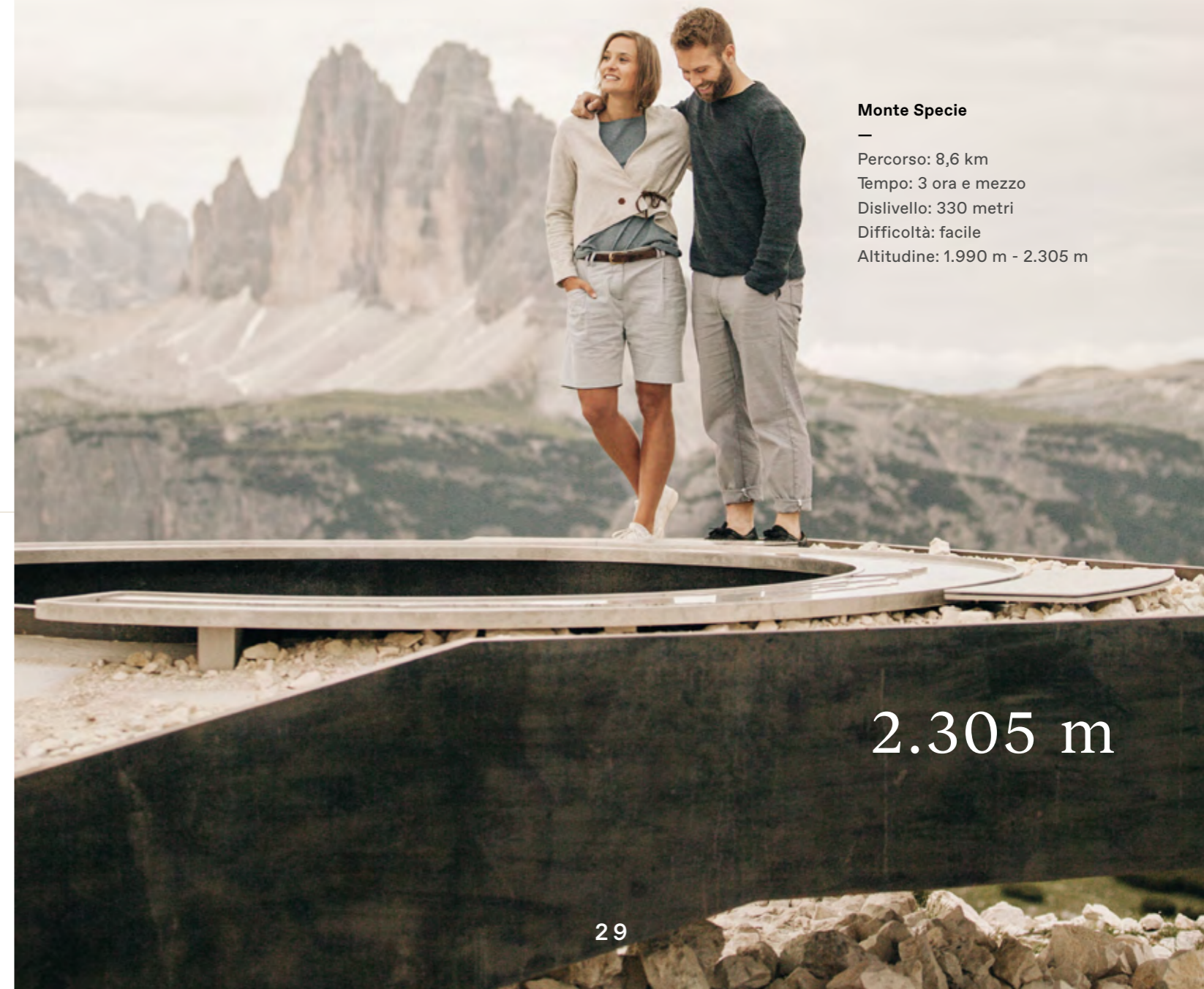
13

5 buoni motivi per la vacanza al Leithof

- ⇒ 5 escursioni guidate a settimana
- ⇒ La nostra guida de casa
- ⇒ Servizio di noleggio dell' attrezzatura
- ⇒ Navetta escursionistica
- ⇒ Tanti consigli dallo staff locale

Monte Specie

—
 Percorso: 8,6 km
 Tempo: 3 ora e mezzo
 Dislivello: 330 metri
 Difficoltà: facile
 Altitudine: 1.990 m - 2.305 m



2.305 m



**Un posto in prima fila
per lo spettacolo delle
Dolomiti**

—
Quasi troppo bello
per essere vero: come
in un dipinto dalla
bellezza surreale, il
Rifugio Vallandro è
incastrato in una
cornice mozzafiato.
Si sale tra prati alpini,
erte pareti rocciose ed
imponenti esemplari
di pino cembro.



Ammirare le legendarie Tre Cime da una
prospettiva tutta nuova. Questo è lo spettacolo che si
apre allo sguardo lontano dai sentieri più battuti.

In mani esperte

—
Nella nostra Alpin spa, tecniche professionali e un abile tocco allentano le tensioni e sciogliono la muscolatura affaticata.

Oltre alle abili manovre di impastamento, sfioramento e frizione, elementi come oli essenziali, pietre di basalto piacevolmente calde e profumati tamponi alle erbe assicurano un profondo rilassamento.

Un classico massaggio sportivo o un sensuale massaggio rilassante? Nella nostra Alpin spa offriamo trattamenti mirati per le specifiche esigenze di ciascun ospite.

Sapere, per esperienza, che cosa fa bene. La giusta combinazione di movimento e relax. Prendersi del tempo per ritrovare, finalmente, se stessi.

Dalla testa ai piedi

—
Sapevate che spa è l'abbreviazione dell'espressione latina "salus per aquam"? Il significato è quello di "salute per mezzo dell'acqua". Di questo principio abbiamo fatto il nostro credo.

I nostri bagni rilassanti sono una vera e propria coccola per il corpo e lo spirito. Pino cembro, boccioli di rosa e olio fossile contribuiscono al vostro relax.

Fluttuare dolcemente su un lettino in acqua calda a una temperatura di 38 gradi e lasciare che peeling e impacchi sprigionino al meglio tutto il loro effetto, per una pelle liscia e vellutata.

Alpin

**La forza della natura**

—
Ispirati dal paesaggio che circonda il Leithof, desideriamo cogliere appieno tutta la forza della natura anche nella nostra Alpin spa.

Nei nostri trattamenti coniughiamo il fragrante profumo di prati e boschi a principi attivi di origine vegetale di comprovata efficacia.

Come? Ad esempio, immergendovi nel fieno di montagna altoatesino o con un bagno dall'inebriante profumo di cirmolo.

Coadiuvanti naturali

—
Preziosi coadiuvanti naturali nella nostra Alpin spa sono ad esempio i bagni di fieno, ma anche il fango alpino, l'arnica e l'iperico.

I nostri bagni rilassanti producono straordinari benefici grazie al legno di cirmolo, latte e miele, boccioli di rosa e olio fossile.

Peeling selezionati garantiscono una pelle morbida come la seta. Ancora una volta, la vera protagonista è la natura: con fiori di fieno, cristalli di sale aromatizzato e noccioli di albicocca.

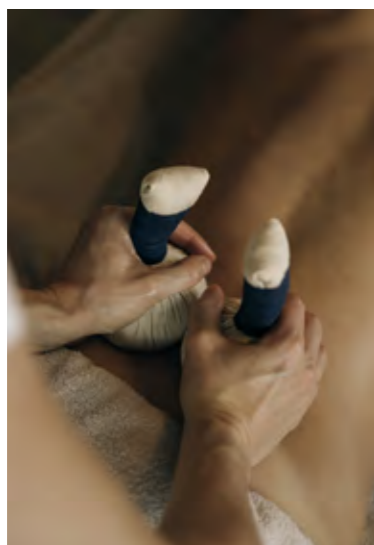
Spa

Per una pelle sana e bella

“Nella nostra Alpin spa impieghiamo i prodotti della linea cosmetica altoatesina Team Dr. Joseph”, racconta la responsabile della spa, Julia Kraler. Per l'azienda altoatesina a conduzione familiare, le materie prime naturali non sono solo principi attivi, ma elementi di alta tecnologia. Vengono raffinati e offrono una cura della pelle a 360°. È possibile provare i prodotti della linea nella nostra spa, con diversi trattamenti intensivi al viso.

La seconda linea che utilizziamo nella nostra Alpin spa sono i prodotti del marchio Mary Cohr. Pioniera nel

suo genere, la linea Mary Cohr propone trattamenti di bellezza quanto più naturali possibili, privi di filtri chimici, additivi o parabeni. Anche per questa linea offriamo un'ampia scelta di trattamenti. Anche per voi, a volte, è difficile scegliere il programma benessere più adatto? Con la loro esperienza e professionalità, Julia Kraler e il suo staff sono le persone giuste a cui chiedere un consiglio. “L'importante per noi è poter offrire a ogni ospite il trattamento più adatto alle sue esigenze.”



Sensuale esperienza in spa
per tutto il corpo



Che relazione c'è tra una spa e l'alta tecnologia?
Quando serve un trattamento specifico, molto più di
quanto si possa pensare.

Julia Kraler
Responsabile spa

Quale trattamento consiglierebbe dopo una lunga escursione?

—
Servono pressioni e tocchi energici: un classico massaggio sportivo con arnica sicuramente contribuisce a rigenerare i muscoli.

Un rimedio casalingo collaudato per muscoli e articolazioni stressati è l'olio fossile. L'olio, di colore nero pece, viene estratto in Tirolo e, aggiunto ai bagni, è un elemento dai molti benefici. Svolge un effetto rilassante anche il bagno al pino cembro con cristalli di sale. Il profumo che emana dona una sensazione liberatoria e calmante.

Che cosa tiene in mano Julia Kraler?

—
Questi due tamponi in tessuto sono strumenti preziosi per un massaggio particolarmente rilassante. A seconda dell'effetto che si desidera ottenere, i tamponi vengono riempiti di volta in volta con erbe diverse: “Amiamo utilizzare i boccioli di rosa”, spiega la responsabile della spa. Per effetto del calore, i pori della pelle si dilatano e il massaggio fortifica e disintossica. L'effetto purificante, poi, è reso ancora più intenso dalla fragranza.

Vivere

Un'oasi di pace con vista spettacolare

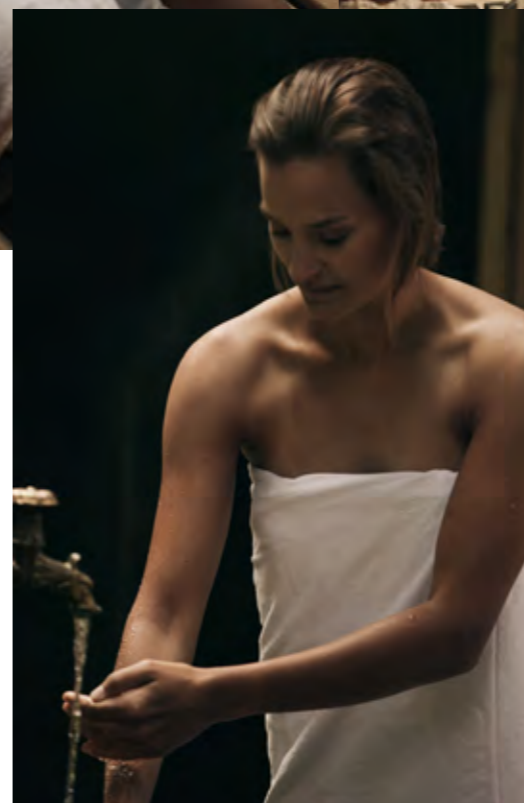
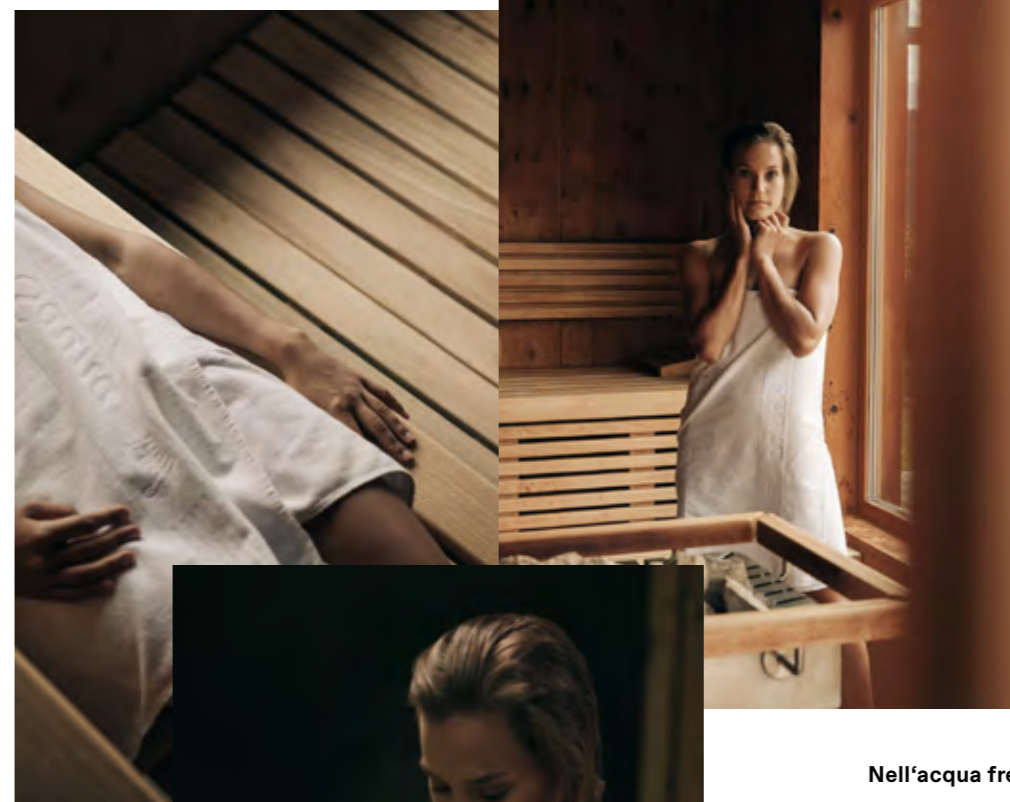
Uscire all'aperto avvolti in un morbido accappatoio. Le Dolomiti che svettano sulla valle, e San Candido ai piedi delle montagne. In quest'area benessere riuscirete a realizzare un desiderio di lunga data: rilassarvi davvero. E questo grazie non solo alla tranquillità o alla sensazione di piacevole calore che regala la sauna, ma anche allo splendido panorama, che vi farà dimenticare stress e frenesia.

Un allenamento salutare

L'alternanza tra caldo e freddo è l'ideale per prepararsi fisicamente alla prossima avventura in alta quota.

Perché la sauna non è solo un toccasana per il relax, ma anche una vera e propria sessione di allenamento, con benefici per la circolazione e il sistema immunitario.

la natura



1

La tradizione finlandese

La nostra sauna finlandese in legno di cirmolo, situata nel giardino, è un vero e proprio classico, con temperatura compresa tra gli 80 e i 100 gradi. Un trattamento tradizionale, che favorisce una sudorazione salutare utile a rafforzare il sistema circolatorio.

"Aufguss" (gettate di vapore) quotidiane con oli essenziali

La sauna finlandese offre, otto volte alla settimana, diverse tipologie di Aufguss. Per i getti di vapore selezioniamo oli essenziali dell'Alto Adige dall'aroma avvolgente, per un'azione intensa e rivitalizzante.

2

Nell'acqua fredda

Dopo la sauna, il raffreddamento è fondamentale. È proprio l'alternanza tra temperature elevate e acqua fredda a trasformare una sauna in un trattamento dalle proprietà benefiche. Per stimolare il sistema circolatorio sono a disposizione doccia fredda e una vasca per potersi immergere. È inoltre presente un percorso Kneipp, per salutarci camminando nell'acqua.

3

Sauna alle erbe in giardino

Come suggerisce il nome, questa tipologia di sauna sfrutta le proprietà terapeutiche delle erbe. Gli aromi che si diffondono nella sauna sono una forma salutare di inalazione.

La casetta in legno di betulla sul lato destro del giardino ospita la sauna alle erbe del Leithof. Qui la temperatura è di circa 60 gradi. Per i neofiti della sauna, una visita a questo impianto dalle basse temperature rappresenta indubbiamente un buon inizio.

Il bagno di vapore salino è un'ottima alternativa al calore della sauna finlandese: la temperatura si aggira intorno ai 45 gradi, in quanto è soprattutto l'elevato grado di umidità a favorire l'effetto benefico del trattamento. Il bagno di vapore non solo libera le vie respiratorie, ma ha anche un effetto purificante per la pelle.





Una passeggiata nel bosco con vista sulle Tre Cime

— Dal Leitlhof parte una passeggiata sul Monte San Candido, che conduce fino ai masi Stauderhof e Mehlhof. Il sentiero è ideale per una breve escursione pomeridiana nella stagione autunnale. Lungo il percorso, si gode da diversi punti della vista delle leggendarie Tre Cime di Lavaredo.

Un luogo intriso di atmosfera

— San Candido emana un fascino del tutto particolare: adagiata proprio sul confine tra Italia e Austria, da diversi anni è una meta apprezzata dai visitatori di tutto il mondo, che amano passeggiare e fare acquisti tra le pittoresche vie del centro. Basta una passeggiata nella zona pedonale per immergersi nel piacevole e vivace trambusto della cittadina.

Il richiamo della piscina nelle giornate autunnali

— L'acqua della nostra piscina esterna è riscaldata a una gradevolissima temperatura di 31 gradi, ed è quindi ideale per concedersi il piacere di una nuotata – anche in autunno.



Architettura moderna in Piazza del Magistrato

— Il padiglione realizzato di recente in Piazza del Magistrato, con il suo design essenziale e senza fronzoli, rappresenta un forte contrasto con le colorate facciate delle case del centro. Progettato come palcoscenico per eventi culturali, è stato inaugurato nel 2019.



Il Leitlhof e San Candido:
luoghi unici, tutti da scoprire.
Naturalmente, in autunno.

Tempo
d'autunno

Un cappuccino al Cafè Mitterhofer

— Il Cafè Mitterhofer, nel cuore di San Candido, è un luogo di incontro tra arte e quotidianità, un crocevia di culture. Qui, come in nessun altro luogo, si respira ad ogni angolo il fascino caratteristico di una località di confine e la capacità altoatesina di coniugare lo stile alpino con quello mediterraneo.

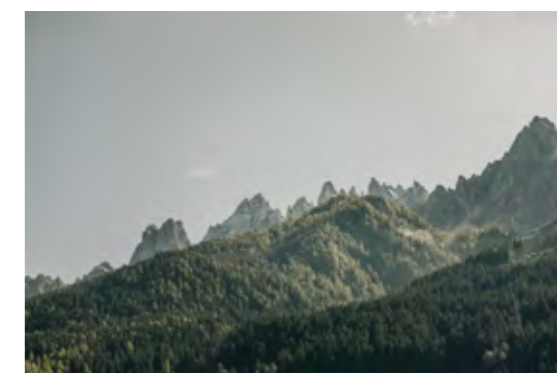
ZACHER
1560
HUTMACHER - CAPPELLAIO

Un negozio delle meraviglie

— Nella casa dei cappellai a San Candido si trova il negozio della famiglia Zacher che, da generazioni, secondo l'antica tradizione, trasforma la lana di pecora nel feltro originale Haunold. Qui si realizzano pantofole in feltro, sedute, cuscini e accessori per la casa.

I Bagni di San Candido

— Tra San Candido e Sesto si trovano le rovine del Grand Hotel Bagni di San Candido. Qui sgorgano cinque sorgenti minerali. L'antico sanatorio era stato inizialmente trasformato in un Grand Hotel, per poi essere venduto all'asta nel 1939. Nonostante sull'edificio siano tuttora ben visibili i segni del tempo – o forse proprio grazie a questo, i Bagni di San Candido rimangono una meta escursionistica suggestiva in un paesaggio splendido.



Le gambe fanno un po' male. Sono dolori muscolari dovuti alla lunga escursione che ieri ci ha portati fino alla croce di vetta? Se sì, ne è indubbiamente valsa la pena. In questi giorni dormiamo così bene come non accadeva da lungo tempo. Sentiamo nel corpo la stanchezza delle esperienze vissute durante la giornata, ma la mente è colma di ricordi freschi – e non delle solite preoccupazioni quotidiane. Tratteniamo l'estasi di questo stato d'animo, prolunghiamo questo benessere ancora per molto tempo dopo aver salutato il Leithof. Ce lo porteremo dentro... fino al prossimo soggiorno.

