

La rivista per la vita attiva dopo i 60 anni

# Silver

Numero 3 - OTTOBRE/NOVEMBRE 2022

## Ossa e osteoporosi

Approfitta degli open day in ospedale per controllarti

*Allentare il controllo per liberarsi dall'ansia*

I consigli per riuscirci nel libro della psicologa Erica Badalassi

## Gatti antistress

Tutti i benefici della Convivenza con un amico felino

*Il testamento biologico*  
Come e perché redigerlo

## Autunno alle terme

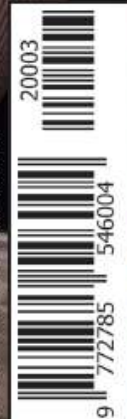
Relax, benessere e turismo in un'unica meta

## Consumi ed energia

Come ridurre i costi in bolletta

€ 4,90  
BIMESTRALE

PRIMA IMMISSIONE 27/09/2022



LUNASIA  
edizioni



# Seehof Nature Retreat

Lì dove il foliage  
ammanta il bosco  
con caldi colori,  
la cui bellezza invita  
a sognare

**N**el nord est degli Stati Uniti, è in particolare nella zona del New England, è da sempre un periodo speciale. Si tratta dell'Indian Summer, il momento magico tra ottobre e novembre che segna il ritorno del bel tempo dopo i primi freddi. Particolarmente evidente in queste zone il fenomeno del foliage, ovvero la colorazione autunnale delle foglie che assumono tonalità strabilianti: dal bruciato al giallo, dal senape all'arancione intenso, con tutte le sfumature in mezzo. Tutta la magia dell'effimera "estate indiana" si può assaporare nell'autunno ricco di colori e profumi che regala l'Alto Adige. L'effetto è quello di un paesaggio incantevole, gli alberi sono esplosioni di tonalità calde, e le montagne intorno tavolozze di colori vivissimi. Nell'Italia del nord il fenomeno è noto come "l'estate di San Martino", da pochi giorni fino a diverse settimane di tempo soleggiato, temperature miti e cielo limpido, un vero colpo di coda della bella stagione, il dolce commiato che precede l'inverno. Tradizionalmente legato a un momento di quiete, riposo



dal lavoro dei campi e preparazione alle attività richieste dai mesi più freddi, la stagione invita a raccogliersi in un momento di quiete. Proprio per riconnetterci con i nostri ritmi naturali, possiamo trovare nel Seehof Nature Retreat un luogo ideale: isolato quanto basta per garantire privacy e silenzio e allo stesso tempo vicinissimo alla splendida Bressanone, città ricca di eventi legati all'arte e all'enogastronomia del territorio. In questo speciale momento dell'anno si può pensare davvero al proprio benessere, concedendosi una pausa di vero relax. Dal 23 ottobre al 18 dicembre 2022 (esclusi i periodi dal 28 ottobre al 1 novembre e dall'8 all'11 dicembre) il Seehof Nature Retreat offre una riduzione del 15% soggiornando per almeno 4 notti, mentre a partire da 5 e ulteriori pernottamenti una notte è gratuita, con arrivo a scelta in qualsiasi giorno della settimana. Quale occasione migliore per assaporare la dolcezza di un soggiorno da condividere con chi si ama, o anche da godersi da soli, come coccola personale? Seehof Nature Retreat propone la sua fantastica proposta Culinaria con colazione a buffet, vital-lunch, merenda dolce e salata, cena con menù a scelta inclusa, oltre al libero accesso alla PrimaVera SPA e alla piscina infinity outdoor riscaldata, la partecipazione gratuita al programma fitness giornaliero, mentre eventuali trattamenti benessere sono extra.

## Seehof Nature Retreat - Famiglia Auer

Via Flötscher 2 · 39040 Naz presso Bressanone -Alto Adige  
T el +39 0472 412120 - [info@seehof.it](mailto:info@seehof.it) - [www.seehof.it](http://www.seehof.it)