

DE

WINTER  
IM  
**MIRAMONTI**  
WEIHNACHTEN & SYLVESTER 2019/20



Unser persönliches Motto für 2020:

**NIKS  
TUN!**

# NIKSEN!

## Die niederländische Glücksformel zum (fast) NICHTSTUN.

Es klingt so einfach – und ist doch so schwer: einfach mal nichts tun. Abtauchen. Gefühlt wie in die Mitte eines Sees schwimmen, weit weg vom Ufer. Und so ganz mit sich selbst sein. Im Hier und Jetzt – nicht am iPhone, nicht auf Instagram, nicht im Internet. Klingt hübsch, aber auch ein bisschen langweilig. Und das soll jetzt DER Lifestyle-Trend sein? Zu einer Zeit, in der man diese gern griffig mit einem Hashtag teilt? Ja!

„Niksen“ (niederländisch für Nichtstun) ist nach der dänischen Gemütlichkeit „Hygge“ und dem entspannten Mittelweg „Lagom“ aus Schweden das jüngste Glücksversprechen mit niedlichem Namen. Der das Nickerchen auch schon in sich trägt. Wie aber funktioniert Niksen? Zugegeben dann doch mit etwas Arbeit und weit weniger faul als fokussiert.

Die britische Psychologin Sandi Mann rät in ihrem Buch „The Science of Boredom“, mal nur aus dem Fenster zu blicken. Wie auf ein Gemälde, auf dem nichts passiert. Dafür dann umso mehr in uns: Wir werden sensibler und wacher für Details. Sehen Veränderungen wie das leiseste Zittern eines Blütenblatts. Wir schalten ab, weil wir uns rein auf uns konzentrieren. Und auf das, was uns direkt umgibt. Das Glück kann wirklich nahe liegen. Wir müssen es nur sehen. Ablenkungsfrei. Das klingt nach Anstrengung, schult aber auch das Selbstbewusstsein. Niksen ist – anders als der populäre Vorgänger Hygge – weniger mit äußerlichen Gefühlsverstärkern wie Keramik und Kuscheldecken verbunden. Es ist losgelöst, das Gefühl entsteht in uns. Positive Nebenwirkung: Wir schärfen unser Bewusstsein dafür, was wir gerade wirklich brauchen – und auf was wir verzichten können. Den Erfolg teilt man dann aber doch ganz gern. Mehrere Hunderttausend #niksen gibt's bereits auf Instagram... JULIAN TIEFENBACHER.

Schön, dass Sie bei uns Sind.

Carmen & Klaus mit 46 engagierten Mitarbeitern.



## UNSERE PERSÖNLICHEN EMPFEHLUNGEN.

Freitag, 20.12.19	<p><b>Monocle Christmas Party.</b> Tyler Brûlé und das Monocle Team laden ein um die festliche Jahreszeit zu feiern. Gastgeber Klaus ist auch vor Ort. Wann: 17.30 – 20 Uhr. Wo: Monocle Shop in Obermais Via Dante 23, Merano.</p> <p><b>Schokoladeverkostung mit Schokomaker René.</b> 58chocolate from London to Meran. Beginn: 20:30 Uhr. Wo: Tea Room. Bitte besuchen Sie uns für dieses einmalige Schokolade Erlebnis direkt vom Hersteller.</p>
Samstag, 21.12.19	<p><b>Sonnentanken – Wo der Alltag endet steht das Miramonti.</b> Sonnenterrasse mit Meran-Blick, Feuerstelle, feine Schaffelle und gemütliche Couchen mit flauschigen Decken. Genießen Sie Ihren Südtiroler Arunda Sekt! Oder wie wär's mit dem Besuch des Weihnachtsmarktes in Meran. <b>Unser Tipp: Einkehr im Monocle Shop Meran Obermais</b>, geöffnet von 11:00 bis 19:00 Uhr.</p> <p><b>*Engpassdehnung nach Liebscher und Bracht mit Barbara.</b> Wann: 16.00-16.50 Uhr. Wo: Activity House.</p> <p><b>Kino - Wir zeigen einen Klassiker James Bond Film auf Leinwand.</b> Beginn 21:30 Uhr Wo: im Tea Room, in deutscher Sprache. Untertitel englisch. Rund um das MIRAMONTI wurden einige Filmszenen „Der Spion, der mich liebte (1977)“ aufgenommen. James Bond 007 feierte 50-jähriges Jubiläum. Dieser Anlass hat uns auf die Idee gebracht das MIRAMONTI KINO zu entwickeln. Wir freuen uns auf Sie!</p>
Sonntag, 22.12.19	<p><b>Käsefondue - Treffpunkt Kamin auf der Sonnenterrasse.</b> Wir laden Sie zu originalem Käsefondue am Kamin auf der Sonnenterrasse ein. 14.00-17.00 Uhr.</p> <p><b>*Die Fünf Tibeter® mit Barbara.</b> Wann: 17.00-17.50 Uhr. Wo: Activity House.</p> <p><b>Kino - Wir zeigen einen neueren spektakulären James Bond Film auf Leinwand.</b> Beginn 21:30 Uhr, Wo: im Tea Room.</p>

Montag, 23.12.19	<p><b>Come together - wir laden Sie zu Panettone ein</b>, das typisch italienische Weihnachtsgebäck und zu warmen Punsch aus dem Kupferkessel. Von 14.00-17.00 Uhr. Treffpunkt Gourmetterrasse.</p> <p>*Activity mit Heidi: <b>Hatha Yoga</b> 16.30-17.20 Uhr  <b>Achtsamkeitsmeditation</b> 17.30-18.20 Uhr. Wo: Activity House</p> <p><b>Haflinger Stubenmusik mit den „Nusser Frauen“.</b> Besinnliche Musik auf dem Hackbrett begleitet uns während des Abendessens. 19.00 - 21.00 Uhr.</p>
Dienstag, 24.12.19	<p><b>Kindermette</b> um 16.00 Uhr in der Pfarrkirche von Hafling</p> <p><b>Weihnachtsgedanke in der St. Kathrein Kirche mit Klaus.</b> Wir spazieren mit Fackeln zur Kirche. Kleine Aufwärmung mit Tee und Rum. Start: 17:30 Uhr. Dauer 35 min.</p> <p><b>Weihnachtsaperitif vor unserem Kamin mit Carmen &amp; Klaus.</b> Wir laden zu „Meraner“ Sekt mit Fingerfood. Beginn 18:30 Uhr.</p> <p><b>Heilig Abend Dinner um 19.00 Uhr.</b> Liebe Gäste, wir bitten um Pünktlichkeit, damit auch unsere Mitarbeiter mit Ihren Familien Heiligabend feiern können.</p> <p><b>Bescherung!</b> Auf Ihrem Zimmer erwartet Sie das MIRAMONTI Weihnachtsgeschenk 2018.</p> <p><b>Christmette</b> um 22.00 Uhr in der Pfarrkirche von Hafling.</p>
Mittwoch, 25.12.19	<p><b>Käsefondue - Treffpunkt Kamin auf der Sonnenterrasse.</b> Wir laden Sie zu originalem Käsefondue am Kamin auf der Sonnenterrasse ein. 14-17 Uhr.</p> <p><b>Weihnachtsgedanke in der St. Kathrein Kirche mit Klaus.</b> Wir spazieren mit Fackeln zur Kirche. Kleine Aufwärmung mit Tee und Rum. Start: 17:30 Uhr. Dauer 35 min.</p> <p><b>Weinverkostung mit Gastgeber Klaus Alber im Tea Room.</b> Beginn: 18.30 Uhr. Preis: Euro 29 pro Person. Minimum 7 Weine. Wir verkosten meine Lieblingsweine. Mindestteilnehmer: 4 Personen. Dauer ca. 1,5 h.</p>
Donnerstag, 26.12.19	<p><b>*Weihnachts-Lichtmeditation mit Heidi.</b> Wann: 17.30-18.20 Uhr. Wo: Activity House.</p>

	<b>Barista Kurs.</b> Elma zeigt Ihnen wie man originalen Espresso, Cappuccino, Latte Macchiato und Chemex Kaffee zubereitet. Uhrzeit 18.00 Uhr. Dauer 30 Minuten. Unkostenbeitrag 5 Euro pro Person.
Freitag, 27.12.19	<p><b>*Forest Therapy im MIRAMONTI Wald mit Heidi.</b> Wann: 9.45-10.35. Treffpunkt: an der Rezeption.</p> <p><b>Retrofotoshooting!</b> Liebe Gäste wir laden Sie zu einem unvergesslichen Urlaubsfotoshooting ein. Der Profi-Fotograf Benjamin Pfitscher macht schöne Erinnerungsfotos aus Ihrem MIRAMONTI Urlaub. Sie schlüpfen in coole Skirequisiten aus den 80er Jahren. Wir freuen uns auf Ihr Kommen. 19.00 - 22.30 Uhr im Tea-Room. Die Fotos senden wir an Ihre E-Mail-Adresse, welche sie uns am Abend bekannt geben. Die Fotos sind für Sie kostenlos!</p> <p><b>Kraftbier Verkostung!</b> Direkt mit dem Bierbrauer Christian und seinen mehrmals prämierten Batzenbräu Kraftbiere aus Bozen. Beginn: 20.30 Uhr – 22.30 Uhr. Wo: Im Tea Room.</p>
Samstag, 28.12.19	<p><b>Activity mit Barbara:</b> Post Christmas Metabolic 15.00-15.50 Wo: Activity House.</p> <p><b>*Die Fünf Tibeter® mit Barbara.</b> Wann: 17.00-17.50 Uhr. Wo: Activity House.</p> <p><b>Kino - Wir zeigen einen neueren spektakulären James Bond Film auf Leinwand.</b> Beginn 21:30 Uhr, Wo: im Tea Room.</p>
Sonntag, 29.12.19	<p><b>*Engpassdehnung nach Liebscher und Bracht mit Barbara.</b> Wann: 16.00-16.50. Wo: Activity House.</p> <p><b>Käsefondue - Treffpunkt Kamin auf der Sonnenterrasse.</b> Wir laden Sie zu originalem Käsefondue am Kamin auf der Sonnenterrasse ein. 14-17 Uhr.</p> <p><b>Kino - Wir zeigen einen neueren spektakulären James Bond Film auf Leinwand.</b> Beginn 21:30 Uhr, Wo: im Tea Room.</p>
Montag, 30.12.19	<p><b>*Morgenerwachen im Wald mit Barbara.</b> Wann: 8.30 – 9.30 Treffpunkt: an der Rezeption.</p> <p><b>*Pilates Experience mit Barbara.</b> Wann: 10.00-10.50 Uhr. Wo: Activity House.</p>

	<p><b>High Winter MIRAMONTI Party.</b> Klaus und Carmen laden Sie herzlich in unser Stadthaus „Villa Fluggi“ in Meran ein. Bitte besuchen Sie uns für diese locker-lässige Winter Party im Herzen von Obermais Meran. Von 17.00 – 19.00 Uhr. Adresse: Fluggigasse 18, Meran, 39012, (BZ).</p>
Dienstag, 31.12.19	<p><b>*Yoga und Meditation: Reinigungsübungen und Loslassritual zum Jahresende.</b> Wann: 14.00 – 14.50, Wo: Activity House.</p> <p><b>Berg Sylvester Galadinner.</b> Um 19.00 Uhr laden wir zum gemeinsamen Champagneraperitif mit Austern. Anschließend Dinner und After Midnight Snack. Mitternacht mit schönem Ausblick von unserer Terrasse auf das MIRAMONTI Feuerwerk an der St. Kathrein Kirche. Anschließend Tanz und Partymusik mit DJ Klaus im Wohnzimmer.</p>
Mittwoch, 01.01.20	<p><b>Langschläfer Frühstücksbrunch</b> von 08.00 bis 11:30 Uhr mit Weißwurst, Brezel und Hefeweissbier, Sekt mit Austern und italienischer geräucherter Stör. Unsere Empfehlung: Kleine Neujahrswanderung von Obermais über das Villenviertel von Meran zum Tappeinerweg.</p> <p><b>*Yoga und New Year Meditation mit Heidi.</b> Wann: 11.30 – 13.00 Uhr. Wo: Activity House.</p>

## HILFREICHES:

**Hauseigener Skishuttle:** Mit dem Land Rover Defender in das Skigebiet Meran 2000. Fahrtzeiten Hinfahrt: 10, 11, 12 Uhr. Rückfahrt: 14, 15, 16 Uhr. Weitere Fahrzeiten auf Wunsch möglich. Wir bitten um Reservierung. Treffpunkt Garage vor dem Hoteleingang. Fahrtzeit: ca. 10 Min.

**\*Activity Programm:** Im MIRAMONTI bieten wir täglich ein ausgewähltes Aktiv-Programm mit Heidi und Barbara an. Wir möchten Ihnen einen gesunden Mehrwert für zu Hause mitgeben. Das gesamte Programm steht für Sie an der Rezeption bereit.

**Skiraum:** Dort können Sie gerne alle Sportgeräte deponieren. 24 h geöffnet. Wünschen Sie einen abschließbaren Spint dann einfach an der Rezeption melden.

**Skiverleih:** Im Skigebiet Meran 2000 können Sie bequem Ihr Material ausleihen. Sport Max (-10% für unsere Gäste). Gerne können Sie auch dort ein Skidepot mieten.

**Skipässe:** Die Skipässe erhalten Sie direkt an der Liftstation Meran 2000. Gerne können wir diese auch für Sie organisieren und hinterlegen sie in Ihrem Fach an der Rezeption.

**Skischule:** Die Skischule Meran 2000 erreichen Sie unter Tel. 0473 27 94 04 info@skischool-meran.com.

**Snowline chainsen spikes für Schuhe:** Die Ideale Erfindung für vereiste Wanderwege. Ganz einfach auf die Wanderschuhe aufziehen. Zum Kauf oder Verleih erhältlich an der Rezeption.

## ÖFFNUNGSZEITEN WEIHNACHTSMARKT MERAN 2019/20:

**Der Christkindlmarkt Meran** hat seine Tore bis zum 06.01.2020 geöffnet. Sonntag-Donnerstag von 10-19 Uhr, Freitag, Samstag und Feiertage von 10-20 Uhr. Am 24.12. & 31.12.2019 10-15.30 Uhr. Am 25.12.2019 bleibt der Meraner Weihnachtsmarkt geschlossen. Am 01.01.2020 von 10-20 Uhr.

**Auch 3 weitere ORIGINAL SÜDTIROLER WEIHNACHTSMÄRKE** in BOZEN, BRIXEN und STERZING warten auf Sie und laden ein. Jeder mit seinem eigenen Flair, und seiner besonderen Magie. Algunder Weihnachtsmarkt jeden Freitag bis Sonntag.

## SKI & WINTER Skihase oder Ofenkuschler?

Beim Skiurlaub in Südtirol können Sie beides sein. Denn die vier Skigebiete rund um Meran bieten sowohl bestens präparierte Pisten und moderne Skilifte, als auch verschneite Wälder in ruhigen Seitentälern mit heimeligen Hütten. Verpassen Sie nicht das Erlebnis, sich an einer typischen Südtiroler Ofenbank aufzuwärmen. Und lauschen Sie den Geschichten, die Ihnen das alte Holz erzählen wird.

4 Skigebiete laden auf bestens präparierten Pisten zum sportlichen Vergnügen.

**1. Unser „Ski- und Wandergebiet Meran 2000“** ist direkt im Rücken des MIRAMONTI gelegen. In 10 Autominuten ist das Familienskigebiet mit ca. 45 Pistenkilometer erreichbar. Die qualitativ hochwertigen Skihütten mit ausgezeichneten Speisen und Getränken sind Südtirol weit bekannt. Viele Gäste kommen gerade wegen den schönen Winterwanderwegen der Sonne entgegen sowie für die längste Schienenrodelbahn „Alpin Bob-Meran 2000“ Italiens. Das Outdoor Kids Camp ist das Kinder-Ski-Areal zum Spielen, Skifahren und Rodeln. Geeignet für Profis, Anfänger und Genießer!

**2.+3. Familien-Skigebiet Pfelders und Schwemmmalm**, beide ca. 60 Autominuten entfernt, findet jedes Familienmitglied seinen persönlichen „Sonnenhang“. Rodeln, Eislauen, Langlaufen, Skifahren u.v.m.

**4. Skigebiet Schnalstaler Gletscher**, in ca. 70 Autominuten erreichbar. Das schneesichere Skigebiet am Schnalstaler Gletscher umfasst 35 Kilometer sonnige Pisten zwischen 2.000 und 3.200 Metern Höhe. Die Skisaison beginnt hier bereits im September und dauert bis Anfang Mai. Wegen der vielen anspruchsvollen Abfahrten schätzen vor allem sportliche Fahrer das Skigebiet im Schnalstal.

## **Eine weitere Skigebiet Empfehlung. SKIGEBIET JAUFEN-RATSCHINGS**

(Heimatskigebiet von Gastgeberin Carmen). In ca. 70 Autominuten erreichbar, für unsere sportbegeisterten Gäste. Das Besondere: Man fährt bis zum Jaufenpass 2.094 m, dort startet gleich das Vergnügen. Im Tal Skipass lösen.

**Eislaufplatz in Meran** mit folgenden Öffnungszeiten: SA, SO, DO, FR 14.30 – 16.30 Uhr, DO, FR, SA 20.00 - 22.00 Uhr, 25.12. geschlossen.

Wir bitten die Zeiten von der Rezeption bestätigen zu lassen.

Eislaufplatz in Algund. Die Öffnungszeiten erhalten Sie an der Rezeption.

**Rodeln im Skigebiet Meran 2000 in Hafling** oder auf der LEADNER ALM oberhalb von Vöran, die im Winter bequem mit dem Auto erreichbar ist, gibt es auf einer wunderschönen Lärchenwiese eine bestens präparierte Rodelbahn für Kinder und Familien. Einkehrmöglichkeiten in unmittelbarer Nähe.

**Winterwanderungen mit oder ohne Schneeschuhe** durch den MIRAMONTI Wald nach Falzzeben oder zur Wurzer Alm und Leadner Alm! An der Rezeption bekommen Sie die Winterwanderkarte und die Information der geöffneten Hütten und Bergrestaurants.

**Pferdeschlittenfahrten durch den Haflinger Winterwald**

**direkt vom Reitstall Sulfner aus.** Dauer 60 min. Preis: Erwachsene Euro 25, Kinder (3-12 Jahre) Euro 22.

**Eisklettern am Eisturm in Rabenstein Passieier.** Er ist einer der größten und spektakulärsten Eiskletteranlagen in Europa. Die Struktur besteht aus einem 25 Meter Eisturm, der senkrecht in den Himmel ragt. Für Anfänger und Profis geeignet. Geöffnet Mitte Dezember bis Ende Februar. Öffnungszeiten: Di-Fr 19-22.30 Uhr, Sa-So 11-19 Uhr. Die Ausrüstung kann vor Ort ausgeliehen werden. 55 Autominuten entfernt.

**Shopping in der schönen Kurstadt Meran.** Informationen erhalten Sie an der Rezeption.

**Spazieren an der wunderschönen Tappeinerweg Promenade in Meran.** Informationen erhalten Sie an der Rezeption.

**Besuch eines Südtiroler Weingutes. Auch im Winter haben die meisten Weingüter und Kellereien Ihre Tore geöffnet.** Sie befinden sich alle in der näheren Umgebung des MIRAMONTI. Unsere Empfehlung: Weingut Kränzelhof, Weingut Nals Margreid, Kellerei Meran Burggräfler, Kellerei Terlan, Weingut Manincor, Weingut Alois Lageder, Kellerei Gírlan, Kellerei St. Michael Eppan. Gerne organisieren wir für Sie eine Verkostung in den Weingütern.

Änderungen und Irrtümer vorerthalten ☺.

