







Es sind die kleinen Momente, die sich ins Herz schreiben. Augenblicke der Ruhe, ein inspirierendes Gespräch, ein Lächeln. Das Lieblingsgericht oder ein Gläschen guten Weins. Wir haben uns auf diese besonderen Momente spezialisiert – und da wir wissen, wie flüchtig sie sind, haben wir unsere Infobroschüre kurzerhand in ein Reise-Tagebuch verwandelt. Mit Geschichten, Tipps und freien Seiten für deine persönlichen Urlaubserinnerungen.

Du im **friedrich**. Herzlich willkommen!

Katja und Christof  
mit Konstantin und Annalena

*an manchen Tagen kann*  
**EINFACH SEIN**

*der Alltag gerne bleiben*  
**BEI FREUNDEN**



## WILLKOMMEN IM \_ 5

Auszeit bei Freunden

## SEIN IM \_ 6

Zeit fürs Besondere

## SCHLAFEN IM \_ 12

Freiraum zum Träumen

## ESSEN IM \_ 20

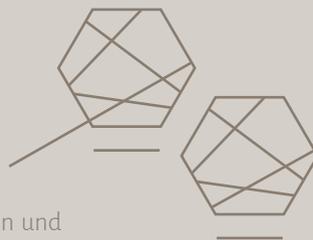
Gutes aus Christofs Töpfen

## DURCHATMEN IM \_ 28

Wellness für Körper und Seele

*Psst!*

Das friedrich ist mit seinen sechs Suiten und sieben Doppelzimmern klein genug, um das Glück unserer Freunde persönlich im Blick zu behalten. Das fühlt sich richtig an.



Genusswelt — Dolomiten — Kraft der Natur



## EINE AUSZEIT IM FRIEDRICH-STYLE

Was das **friedrich** so charmant und besonders macht? Ganz einfach: sein weites Herz, seine offenen Armen und die unverkennbare persönliche Note von Katja und Christof, die im ganzen Haus und in jeder kleinen Geste und

Aufmerksamkeit sichtbar wird. Die Leidenschaft fürs Besondere und die verrückte Idee, so viel Schönes, Gutes und Einzigartiges ins **friedrich** zu holen, dass man sich hier sofort wie zu Hause fühlt. Besser noch: unter Freunden.

*willkommen im* — **friedrich**  
CHARMEHOTEL



LAUSCHIGE PLÄTZCHEN

## Friedl Stube

Die Stube hat in Südtirol Tradition. Schon immer war sie das Zentrum des Familienlebens. Ein Ort zum gemeinsamen Feiern, Lachen, Sein. So ist auch unsere „Friedl-Stube“ nicht nur ein besonders lauschiges Plätzchen im **friedrich**, sondern das Herzstück des Hauses. Und es ist kein Zufall, dass die Stube nach unserem Vater und Seniorchef benannt wurde. Die alten Fotos erzählen vom Leben eines leidenschaftlichen Skilehrers

und geselligen Naturfreunds. Unser persönlicher „Luis Trenker“ kennt jeden Stein in den Dolomiten rund um Welschnofen. Sein Geheimrezept für ein langes und gesundes Leben? Sich Zeit nehmen fürs Wesentliche und immer auf das eigene Herz hören! Unverzichtbar natürlich: eine liebe Frau, die den Rücken mal stärkt und mal freihält. Genau das macht seine Rita seit über 50 Jahren.



\_ Und dann muss man ja auch noch Zeit haben, einfach dazusitzen und vor sich hin zu schauen.

Astrid Lindgren

*Psst!*

Einfach mal die Seele baumeln lassen – das zählt im **friedrich** zum guten Ton... such dir deinen Lieblingsplatz und widme dich ganz deinem Sein.



*sein im* — **friedrich**  
CHARMEHOTEL









## DEIN MEHR AN URLAUB

Ein Tag im **friedrich**, das ist ein guter Tag. Ab dem ersten Hahnenschrei warten am Buffet ausgesuchte Frühstücksleckereien, nachmittags süße oder herzhaftere Muntermacher und zum Wahlmenü-Dinner wird hier eine Salat-bar mit Gourmet-Essigen, feinsten Ölen und heimischen Käsespezialitäten aufgebaut. Genuss für alle Sinne bietet der Wellnessbereich mit Panorama-Sauna, Dampfbad, Infrarot-Kabine und dem beheizten Outdoor-Pool. Dazu Massagen und Anwendungen, inspiriert von der Natur und ihrer Heilkraft.

FRIEDRICHS

# Kuschelecken



*Katjas*

PERSÖNLICHE NOTE:

herzliche Aufmerksamkeit  
und der Blick fürs Schöne



## RAUM FÜRS ICH

Harmonische Farben, natürliche Materialien. Leichtigkeit, Freiraum und die eine oder andere kleine Überraschung. Stilsicher gebettet träumt es sich eben am besten.

*schlafen im* — **friedrich**  
CHARMEHOTEL



## EUPHORIA

Suite (50 m<sup>2</sup>) – 3. Etage

Das Zuhause von Lebensfreude und Leichtigkeit. Freiraum zum Aufatmen und Kraft tanken. Rückzugsort und Luftschloss.

## BALANCE LANA

Doppelzimmer (27-30 m<sup>2</sup>) – 2. Etage

Im Zentrum des Selbst ruht es sich am besten. Ganz bei dir sein und in die Weite der Dolomitenwelt eintauchen. Hier bist du richtig.



## BALANCE LIGNA

Doppelzimmer (27-30 m<sup>2</sup>) – 1. Etage

Zur Ruhe kommen, die innere Balance finden und sich ganz dem Sein widmen. Das klappt hier besonders gut.



## FORTUNA

Suite (42-45 m<sup>2</sup>) – 3. Etage

Einfach die Freiheit spüren und Weitsicht genießen. Glück ist ein Lebensgefühl, das sich hier ganz von alleine einstellt.



*Psst!*

Dein persönlicher Rückzugsort ist unser Herzensprojekt. Ganz bewusst holen wir ein Stück Südtiroler Natur in dein Urlaubszuhause: Naturstein, heimische Hölzer, Wollstoffe...

### 3. ETAGE

Freiheit, Leichtigkeit, Weitsicht

### 2. ETAGE

Nestwärme, Geborgenheit, Ruhe

### 1. ETAGE

Bodenständigkeit, Qualität, Natur



# Gute Nacht

DAS BESTE BETTHUPFERL IST EIN GUTER GEDANKE

## WIE WAR DEIN TAG?

Das Glück lässt sich in den kleinen Dingen finden. Das können besondere Erlebnisse sein – eine unerwartete Begegnung, ein Glückstreffer – oder aber ganz kleine, unscheinbare, wie etwa das leise Plätschern eines Gebirgsbaches, der würzige Duft einer

blühenden Almwiese, dein Lieblingsdessert, der gelungene Pistenschwung... Die große Kunst ist es, diese kleinen Dinge wahrzunehmen. Hier ist jede Menge Platz zum Aufschreiben und Festhalten...

Und wie war dein Tag so?



\_ Dankbarkeit ist kein Gefühl,  
sondern eine Haltung dem  
Leben gegenüber.



Die etwas andere  
GUTE-NACHT-GESCHICHTE



oder warum der Rosengarten  
in der Dämmerung errödet

In uralter Zeit, als es in den Alpentälern nur so vor Riesen und Zwerge wimmelte, herrschte im Inneren des Bergmassivs, das wir heute Rosengarten nennen, der mächtige Zwergekönig Laurin. Sein größter Stolz war ein prächtiger Garten, in dem das ganze Jahr über unzählige rote Rosen blühten.

Eines Tages verliebte sich der mächtige Herrscher. Und auch, wenn der Zwergekönig ein

wahrer Experte der Rosenpflege war – mit der Liebe war er maßlos überfordert. In seiner Verliebtheit beschloss er kurzerhand, die Angebetete in sein Felsenreich zu entführen, um sie bei sich zu haben. Ganz so, wie Liebesangelegenheiten damals, in uralter Zeit, geregelt wurden. Ein liebetechnischer Fauxpas, der ihn noch um Kopf und Reich bringen sollte...

ES IST DIES DIE LIEBESGESCHICHTE EINES ROSENKAVALIERS, DER IN LIEBESDINGEN WENIG FEINGEFÜHL AN DEN TAG LEGTE UND DAFÜR TEUER BEZAHLTE...



Es kam, wie es kommen musste: Der Schwager in spe ließ nicht lange auf sich warten. Er hatte Verstärkung angeheuert und kam in König Laurins Felsenreich, um seine entführte Schwester zurückzuholen. Aus Rache am dreisten Entführer, zerstörte sein Gefolge Laurins prächtigen Rosengarten. Es folgte ein erbitterter Kampf, der dem Zwergenkönig zum Verhängnis wurde und das Ende seines mächtigen Reichs bedeutete. Wutentbrannt sprach der gefesselte Verlierer einen letzten machtvollen Zauberspruch, um seinen schönen Rosengarten für immer zu zerstören. Auf dass niemand sich je wieder daran erfreuen möge! Weder der helle Tag noch die finstere Nacht sollten die Rosenpracht jemals wieder

leuchten sehen. Nur nackte, bleiche Felsen sollten an seiner Stelle zurückbleiben. Aber König Laurin hatte vergessen, auch die Dämmerung zwischen Tag und Nacht in seinem Zauberspruch zu nennen. Und so kommt es, dass zum Sonnenuntergang die bleichen Berge noch heute in den herrlichsten Rottönen glühen.

Wer weiß, vielleicht erröten die Dolomitengipfel aber auch einfach nur in Erinnerung an das tollpatschige Liebeswerben ihres einstigen Herrschers...

*träumen im* — **friedrich**  
CHARMEHOTEL



*Christafs*

PERSÖNLICHE NOTE:

kulinarische Abenteuer  
und tanzende Kochlöffel



FRIEDRICH'S

Genusswelt



## Katjas Weintipp

### LAGREIN RISERVA WALDGRIESHOF

Ein purpurfarbener Lagrein mit dichter Struktur, elegantem Säurespiel und feinen Noten von Schokolade und Pflaume. Schon als Kind hat mich der schöne Ansitz Waldgrieshof bei Bozen fasziniert und so war ich immer gerne mit dabei, wenn mein Vater seinen Wein-

vorrat auffüllte. Meine Vorliebe für diesen besonderen Wein ist geblieben. Und noch ein Grund: für den Winzer Christian Plattner geht Nachhaltigkeit, Leidenschaft und Qualität vor Masse. Eine Philosophie, die wir im **friedrich** mit Applaus und Anerkennung teilen!

# Schüttelbrot-Taglierini

MIT FRISCHKÄSE, ANGEBRATENEM SPECK UND BERG-BASILIKUM

2 Personen

## NUDELTEIG

- \_ 50 g Weizenmehl
- \_ 30 g Hartweizengries
- \_ 70 g Dinkel-Vollkornmehl
- \_ 70 g feine Brösel vom Näckler-Schüttelbrot, Welschnofen
- \_ 2 Eier vom Badstuberhof, Deutschnofen

## SAUCE

- \_ 15 g Südtiroler Bio-Butter
- \_ 40 g Lauch in Streifen geschnitten
- \_ 20 ml Weißwein
- \_ 50 g Frischkäse von der Hagneralm
- \_ 6 Scheiben Original Südtiroler Speck vom Ortsmetzger Pattis Roman
- \_ 1 kleinen Bund Berg-Basilikum

Die drei Mehlsorten gemeinsam mit den Schüttelbrot-Bröseln auf die Arbeitsfläche geben, eine kleine Mulde formen, die Eier hineingeben und alles zu einem geschmeidigen, klumpenfreien Teig kneten. In Klarsichtfolie wickeln und 20 Minuten ruhen lassen. Den Nudelteig dünn ausrollen und in 4 mm breite Streifen schneiden. Die Butter in einer Pfanne schmelzen lassen, den Lauch darin andünsten, mit Weißwein löschen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Schüttelbrot-Nudeln in siedendem Salzwasser bissfest garen und in der Sauce schwenken. Mit Frischkäse, Basilikum und knusprig gebratenem Speck anrichten.





*Genuss...*

**KLARE CHEFSACHE!**

Es ist längst kein Geheimnis: die Küche ist Revier und Kraftplatz von Christof. Hier schwingt der Chef persönlich den Kochlöffel und zaubert für seine Gäste kleine kulinarische Abenteuer. Dabei ist die Rezeptur des guten Geschmacks so einfach wie einleuchtend: frische Zutaten aus der Region, persönlich ausgewählte Qualität, Leidenschaft. Und von Zeit zu Zeit: ein beherzter Blick über den Südtiroler Kochtopf hinaus. Lokale Traditionsküche, international verfeinert.

*mein Gaumenabenteuer im* **friedrich**

CHARMEHOTEL



*Psst!*

Ohne Christofs Segen kommt nichts in unsere Küche! Und weil Qualität auch immer mit Vertrauen zu tun hat, beziehen wir viele tolle Produkte, die du täglich am Buffet findest, von lokalen Bauern. Von Menschen die wir beim Vornamen kennen und schätzen.



MEIN LIEBLINGSGERICHT

MEIN LIEBLINGSWEIN

---

---

---

---

---

---

*Genießen ist eine Kunst!*

FRIEDRICH'S KÄSE-CONNECTION

*der Hagner-Hansi*



Liebe geht ja bekanntlich durch den Magen. Bei Freundschaften ist es oft nicht anders. Eine ganz besondere verbindet uns deshalb mit dem Hagnerhof-Hansi. Er ist nämlich

## \_ NULL-KILOMETER- SOULFOOD VON DER HAGNERALM.

nicht nur ein echtes Welschnofner Urgestein und alter Skilehrerfreund von Christof und Seniorchef Friedrich, sondern auch unser liebster Haus-und-Hof-Lieferant in Sachen Spitzenkäse! Auf seiner idyllischen und ökologisch bewirtschafteten Hagneralm, hoch

über Welschnofen, reifen einzigartige Käsesorten heran. Hergestellt nach alter Tradition, mit viel Liebe zum Produkt und einer Menge Fachwissen. Neben dem Almkäse werden hier aber auch andere Qualitätsprodukte verarbeitet – und zwar so ziemlich alles, was die gesunde Natur auf 1.550 Metern zu bieten hat. Nachhaltig, ursprünglich und mit gutem Gewissen. Das spürt man und das schmeckt man auch. Für die leckere Küche gab's sogar schon Auszeichnungen von Gault Millau. Und da wir ja gute Freunde sind, gestattet uns der leidenschaftliche Hüttenwirt auch mal einen Blick hinter die Kulissen und führt uns durch seine kleine aber feine Wirkstätte. Ein wahrer Kraftplatz!

### ALMBESUCH

Hagneralm Welschnofen



Unbedingt als Urlaubs-Must-Do einplanen! Wer weiß, vielleicht habt ihr ja das Glück, bei einer seiner Führungen dabei zu sein...



VOM HANSI GELERNT...

---

---

---





ENTSPANNTER

*Naturblick*

## Wellness made in Südtirol

### AUF DEN SPUREN DER URKRAFT

Wellness für alle Sinne. Altes Wissen um Gesundheit und Wohlbefinden, duftende Bio-Kräuter und hochwertige Pflegeprodukte aus Südtirol, eine schwebende Sauna mit Weitblick. So baumelt die Seele im **friedrich**.



## Psst!

Wie wär's mit einem Stück Südtiroler Urkraft als wertvolles Mitbringsel für zu Hause? Die einzigartigen Produkte aus der Silberquarzit-Manufaktur sind exklusiv bei uns erhältlich.

## NATUR TUT GUT

### Entspannung leicht gemacht

Eine Reise in die Welt der Aromen, der sanften Berührung und wohligen Wärme. Unser Wellness- und Spa-Konzept beruht auf der Wirkkraft heimischer Naturschätze: Kräuter und Wildblumen, Mineralien und Hölzer, die in Südtiroler Manufakturen zu edlen Pflegeprodukten verarbeitet werden. Persönlich ausgewählte Anwendungen und Rituale, kundige Hände und ein harmonisches Ambiente. Dazu der unverstellte Blick in die Dolomiten. Mehr braucht es nicht zum Entspannen.





PANORAMA SAUNA MIT BLICK IN DIE DOLOMITEN \_ DAMPFBAD  
INFRAROT-KABINE \_ RUHERAUM \_ BEHEIZTES FREIBAD MIT  
LIEGEWIESE IM SOMMER \_ BEHEIZTER POOL (35 °C) IM WINTER  
BUFFET MIT TEE, NÜSSEN & TROCKENFRÜCHTEN

*durchatmen im* — **friedrich**  
CHARMEHOTEL



# Wohlbefinden

## À LA CARTE

Es ist kein Zufall, dass du bei uns die Qual der Wahl hast, wenn es um Wellness und Spa-Anwendungen geht. Ganzheitliche Entspannung ist Teil des Lebensgefühls im **friedrich**. Das umfassende Wellness-Angebot findest du auf unserer Website.



Psst!

Stoff für die Seele: in unsere hochwertigen Silberquarzit Lifestyle Badetücher wurde die heilige Geometrie der Blume des Lebens eingewebt. Harmonie und Wohlgefühl, ein besonders schönes Mitbringsel aus dem friedrich.

**SILBERQUARZIT™**  
TREATMENTS & PRODUCTS



Uraltes Wissen, sanfte Berührung,  
wertvolle Essenzen

Die Silberquarzit-Ursteinmassage ist eine naturheilkundliche Wellness-Anwendung mit Räucher-Ritual, inspiriert vom uralten Heilwissen der Bergvölker. Und einem Funken Magie. Ohne Frage ein Erlebnis für Körper und Seele, begleitet von heilsamen Gesängen.

Zusammen mit Experten der traditionellen Alpenlehre hat Conny Schwitzer, die Ideenträgerin der Silberquarzit-Anwendungen, die Urstein-Massage entwickelt. Sie strahlt, wenn sie von der Wirkung des Pfitscher Silberquarzits, der Wildkräuter, Essenzen und Öle berichtet. Ihre Botschaft: Alles wurde zu unse-

rer Freude erschaffen. Die vier Ur-Elemente Erde, Feuer, Wasser, Luft und die grandiose Schöpfung der Natur – alles steht in Symbiose zueinander und ist über energetische Bahnen miteinander verbunden. Auch wir Menschen sind Teil dieses umfassenden Energiefeldes und reagieren deshalb mehr oder weniger sensibel auf Schwingungen von außen. Conny Schwitzer legt großen Wert darauf, dass bei der Ernte und Verarbeitung der Wildkräuter und Blumen achtsam und mit spiritueller Empfindsamkeit gearbeitet wird. Und diese reine Energie und Freude spürt man in den Silberquarzit-Naturprodukten.



## GOLFSAFARI

Golf Club Carezza und Golf Club Petersberg

Sport und Spiel inmitten einzigartiger Naturlandschaft. Klingt gut, oder? Als Partnerhotel des Golf Club Carezza genießen unsere Gäste besondere Vorteile und können sich auf der 9-Loch-Anlage mit Dolomitenfeeling austoben. 18 Loch warten im Golf Club Petersberg!

## STADTBUMMEL

Zu jeder Jahreszeit, bei jedem Wetter

Immer wieder schön: ein Streifzug durch die pittoresken Altstadt-Gässchen in Bozen, Brixen oder Meran. Hier reihen sich gemütliche Cafés an Kulturstätten und schicke Shopping-Adressen. Katja kennt sie alle!



## PISTENABENTEUER

Genuss-Skifahren im Skigebiet Carezza

Klein und fein ist unser Lieblingskigebiet. Hier, zwischen Latemar und Rosengarten, haben wir schon als Kinder unsere schönsten Wintermomente erlebt. 41 Pistenkilometer für jeden Geschmack und jede Kurventechnik, dazu viele urige Einkehrmöglichkeiten...





SOMMER WIE WINTER

*entspannt aktiv*

Und vor der Tür: die Dolomiten! Das Eggental ist der ideale Abenteuerspielplatz für Aktive, Naturliebhaber und Genießer. Entspanntes Erlebnis, ganz egal, auf welche Weise man die Bergwelt rund um Rosengarten und Latemar für sich entdeckt. Ob beim Skifahren, Wandern, Mountainbiken oder Golfen, beim Klettern oder Langlauf. Also nichts wie raus!

MEIN SCHÖNSTES ERLEBNIS

---

---

---



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

WERTVOLLE MOMENTE



*Wenn du als Gast gekommen bist  
und als Freund gehst, dann haben  
wir unseren Job gut gemacht...*

 **designed + produced**  
IN SÜDTIROL

Layout & Grafik\_SANNI.it

Foto\_IDM Suedtirol, TVB Eggenal, moving picture



**\_friedrich** CHARMEHOTEL

Pretzenberger Weg 16, I-39056 Welschnofen, Eggental, Südtirol, Dolomiten  
Via Pretzenberg 16, I-39056 Nova Levante, Val d'Ega, Alto Adige, Dolomiti  
Tel.: 0471 613 104, Fax: 0471 614 249, [info@friedrich.it](mailto:info@friedrich.it), [www.friedrich.it](http://www.friedrich.it)