

# *Bienvenue à l'hôtel*

## *Seiler au Lac*

*Vous avez choisi notre maison pour quelques jours ou quelques semaines,  
nous sommes impatients de pouvoir vous gâter  
pendant ce temps que vous passez avec nous.*

*Dans les pages suivantes, vous trouverez des informations pratiques  
sur les services spéciaux de notre maison,  
ainsi que des informations sur les excursions et les activités  
dans la région de la Jungfrau et du lac de Brienz.*

*Si vous avez d'autres questions, n'hésitez pas à nous contacter.  
Notre réception est occupée de 7.00 à 22.00 h,  
en dehors de ces heures  
vous pouvez nous joindre sous le numéro de téléphone interne 401.*

*Nous vous souhaitons un agréable  
séjour au SEILER AU LAC.*

*Stefan Zingg et Team*

**Si vous avez apprécié votre séjour chez nous,  
dites-le à vos amis et connaissances et  
laissez une entrée sur Trip-Advisor ou Google+.  
Si quelque chose n'a pas répondu à vos attentes,  
dites-le à nous.**

### Arrivée et départ:

A l'arrivée, les chambres sont disponibles à partir de 16h00.

Nous vous demandons de libérer la chambre avant 11h00 le jour du départ.

En cas de libération ultérieure, veuillez contacter la réception.

### Heures d'ouverture du restaurant:

#### **Petit-déjeuner**

Basse saison: 8.00 – 10.30 hrs

Haute saison: 7.00 – 10.30 hrs

#### **Restaurant „La Gare“**

Mercredi – Dimanche 8.00 – 22.00 hrs

Déjeuner 11.30 – 14.00 hrs

Dîner 18.00 – 21.00 hrs

Menu de l'après-midi 14.00 – 17.30 hrs

#### **Pizzeria „La Bohème“**

Vendredi – mardi 17.30 – 22.00 hrs

Haute saison Lundi & Mardi 12.00 – 23.00 hrs

Si vous commencez votre excursion avant l'heure du petit-déjeuner, nous serons heureux de vous préparer une collation à emporter.

Veuillez contacter la réception avant 20h00.

### Le nettoyage des chambres:

Le nettoyage des chambres est effectué jusqu'à 13h00.

Si vous ne souhaitez pas que votre chambre soit nettoyée, veuillez accrocher le panneau "Ne pas déranger" sur la porte.

### Service d'étage:

8.00 – 21.00 hrs

Tel Nr. 91 ou 401

Sur demande, nous pouvons vous offrir le petit-déjeuner (continental) dans votre chambre. 8.00 – 10.00 heures. (Coût Fr. 2,50 extra par personne)

### Minibar:

Les boissons non alcoolisées disponibles dans votre minibar sont comprises dans le prix de la chambre.

Nous sommes heureux d'approvisionner votre minibar selon vos souhaits, veuillez contacter la réception.

### Bagages:

Signalez à la réception (via le tél. 91 ou 401) lorsque vos bagages sont prêts.

Notre portier se fera un plaisir de vous aider.

**Des articles supplémentaires**  
**pour rendre votre séjour encore plus relaxant :**  
**(Veuillez vous présenter à la réception avant 20h00).**

**Oreillers et couettes:**

Pour les personnes allergiques, nous avons des oreillers et des couettes synthétiques. Si la couette est trop chaude ou trop froide, nous avons une solution adaptée pour vous. Des oreillers supplémentaires sont disponibles sur demande. La tête du lit peut être réglée à volonté. Dans la plupart des chambres, vous pouvez également régler le pied du lit.

**Salle de bain:**

Pour la durée de votre séjour, nous sommes heureux de vous fournir un peignoir sur demande. Nous avons également des tapis antidérapants pour la baignoire. Si vous avez oublié votre brosse à dents, votre kit de rasage ou vos pantoufles, nous serons heureux de vous aider.

**Laverie:**

Des planches et des fers à repasser sont disponibles, nous serons heureux de les apporter dans votre chambre.

Nous offrons un service de buanderie (le sac à linge et la liste des prix se trouvent dans le placard). Veuillez donner le sac à linge avec la liste remplie à votre femme de chambre ou posez-le sur le lit.

Si vous déposez le linge avant 10.00h : il sera retourné dans les 36 heures.

Le NETTOYAGE CHIMIQUE n'est pas effectué par l'hôtel. Le pressing le plus proche se trouve à Interlaken Ost, près de la gare.

Une laverie automatique se trouve à Matten,

(Hauptstrasse 19, 3800 Matten bei Interlaken) <https://washsaloon.jimdofree.com/>

**Coffre-fort:**

Chaque chambre dispose de son propre coffre-fort.

Pour la clé Fr. 50.- sera facturé en tant que dépôt sur la facture et déduit à nouveau lors de la restitution de la clé.

Veuillez laisser le coffre-fort déverrouillé et ouvert lors de votre départ.

### Jardin:

Dans notre jardin derrière la maison, des chaises longues ainsi qu'une table de ping-pong sont à votre disposition. Des battes et des balles sont disponibles à la réception.

### Salon Rouge:

Pour jouer et s'attarder, il y a une table de billard, des livres, des cartes à jouer et bien d'autres jeux dans le "Salon Rouge". (Les clés de la boîte de jeu sont disponibles à la réception).

### Les Enfants:

L'école de Bönigen dispose d'une grande aire de jeux pour les enfants.

Pour toute demande spéciale concernant le menu et les horaires des repas pour les jeunes enfants, veuillez contacter la réception.

### Les Chiens:

Les chiens tenus en laisse sont les bienvenus chez nous, sauf dans la salle à manger.

Pour des raisons d'hygiène, les chiens ne sont pas autorisés à être nourris dans les zones publiques. Ils restent également bien élevés sous la table. Des bols d'eau se trouvent devant le restaurant et la pizzeria. (ou demandez à notre personnel de service)

### Tension d'alimentation:

En Suisse, nous avons le 220V

Des adaptateurs de prises sont disponibles à la réception (caution de Fr. 20.--).

### Cartes de crédit:

Nous acceptons les cartes de crédit suivantes à l'hôtel :

EC-DIRECT, POSTCARD, VISA, EURO/MASTERCARD, DINERS ou AMERICAN EXPRESS et TWINT.

### Photocopies, impressions:

Pendant les heures de bureau, Fr. -.40 par copie couleur, Fr. -.20 en noir et blanc.

### INSTALLATION W-LAN GRATUITE:

1. Tapez sur votre téléphone mobile sous "Paramètres" W-Lan et sélectionnez MONZOON Seiler au Lac.
2. Saisissez le numéro du téléphone mobile que vous utilisez avec l'indicatif régional de votre pays (00...). Acceptez les termes et conditions et appuyez sur enregistrer.
3. Vous recevrez un code à 4 chiffres par SMS, que vous devrez saisir.

Le W-Lan est maintenant activé pour la durée de votre séjour. Vous pouvez utiliser le même numéro de téléphone et le même code pour 3 autres appareils (comme l'i-Pad, etc.).

Pour ceux qui ne peuvent pas recevoir de SMS, il y a des codes d'urgence à la réception! (Ps. le code est valable pendant six mois et fonctionne également à l'aéroport).

### INSTRUCTIONS D'UTILISATION DU TÉLÉPHONE:

Appeler de chambre en chambre:

Composez le numéro de la chambre souhaitée

Passer des appels vers des numéros externes:

1. Décrochez le combiné.
2. composez le 0 (le 0 ouvre la ligne vers l'extérieur de l'hôtel).
3. composez le numéro souhaité

Suisse, par exemple : 031 800 00 00 ; vous composez 0-031 800 00 00

A l'étranger, par exemple : France 0678 253 466, vous composez le 0-0033 687 253 466

#### **Divers pays - Indicatifs régionaux:**

Australia	0061	Kuwait	00965	
Belgique	0032	Luxembourg	00352	Auskunft-Information 111
China	0086	Niederlande	0031	
Deutschland	0049	Norwegen	0047	Internationale Auskunft
England UK	0044	Oman	00968	International Information
Espana	0034	Österreich	0043	No. 1818
France	0033	Portugal	00351	
Israel	00972	Qatar	00974	
Indien	0091	Südafrika	0027	
Italien	0039	S. Arabien	00966	
Ireland	00353	USA-Kanada	001	
Japan	0081	U.A.E	00971	

### LES INSTRUCTIONS D'UTILISATION DU RÉVEIL:

1. décrochez le téléphone
2. attendez que le buzzer retentisse, puis appuyez sur le bouton d'alarme
3. saisissez l'heure de l'alarme avec 4 chiffres (par exemple 07.15)
4. Appuyez sur la touche dièse pour confirmer (#).

Vous pouvez également signaler à la réception avant 20h00 que vous souhaitez être réveillé.

## Numéros d'urgence:

Hôtel Intern : 401 ou 91 (également la nuit)

Hôpital d'Interlaken: 0-033 826 26 26 ou 144

HANI médecin de famille urgence Interlaken:  
(à la gare d' Interlaken Ouest)

Heures d'ouverture:

Lundi - Vendredi: 18:00 - 20:00 heures

Samedi: 13h00 - 18h00

Dimanche: 13:00 - 18:00 heures

Tél. Medphone

0-0900 57 67 47 CHF 3.23/min

0-0900 57 67 47 CHF 3.50/min pour le prépayé

Possible sans notification préalable

Service de dépannage - organisation Interlaken 0-033 822 23 23

Taxi: Bahnhoftaxi: 0-033 822 50 50

## **Massage:**

Si vous souhaitez vous faire dorloter avec un massage, notre masseur Franco Vitaliano est à votre disposition avec plaisir et professionnalisme.

### **Réservation:**

Les traitements sont réservables sur demande et doivent être demandés à la réception au moins un jour à l'avance jusqu'à 20h00.

### **Tarifs et informations:**

<b>Massage classique</b>	60 min	CHF 110.-
	50 min	CHF 100.-
	30 min	CHF 55.-

La circulation sanguine est favorisée par les poignées de massage classiques, le métabolisme et la circulation sont activés et les plaintes dans les système musculo-squelettique peuvent être atténuées.

<b>Aromathérapie</b>	60 min	CHF 110.-
	50 min	CHF 100.-
	30 min	CHF 55.-

Un massage à l'huile aromatique pour favoriser le bien-être physique et mental

<b>Drainage lymphatique manuel</b>	60 min	CHF 110.-
	50 min	CHF 100.-
	30 min	CHF 55.-

Avec des mouvements de grande surface et sans pression le long des canaux lymphatiques, le liquide tissulaire est évacué, ce qui entraîne une décongestion. qui permet de décongestionner l'espace.

<b>Réflexologie plantaire</b>	60 min	CHF 110.-
-------------------------------	--------	-----------

En exerçant une pression spécifique et en effectuant des mouvements partiellement circulaires les points d'acupression sont activés

<b>Hot Stone</b>	60 min	CHF 110.-
------------------	--------	-----------

Détente profonde grâce à un massage aux pierres chaudes

Nous vous demandons de payer vos massages directement et en espèces à notre masseur.

## *Ce que vous devez savoir sur Bönigen:*

### Banque / ATM:

Raiffeisenbank Bönigen ; Heures d'ouverture:

Lundi et Jeudi: 9.00h – 12.00h et 14.00h – 17.00h

### Les magasins :

sont normalement ouverts du lundi au vendredi  
de 8.00h à 12.00h et de 14.00h – 18.30h.

Les samedis jusqu'à 16 heures.

Le Volg (épicerie) de Bönigen est ouvert de 7.00h à 20.00h tous les jours

### Bureau de poste:

Heures d'ouverture :

Du lundi au vendredi de 7.30h à 11.30h et de 14.00h à 18.00h.

Samedi 8.30h – 11.00h

### Lido:

Ouvert de mi-mai à mi-septembre 9.00 – 18.00h.

(Piscine chauffée de fin mai à fin août)

Demandez une serviette de bain à la réception (Nous vous prions de ne pas emporter de serviettes de bain de votre chambre).

### Coiffeur Bönigen:

Hair & Style Coiffure Oberland, Hauptstr. 39, Bönigen 033 823 31 32

### Connexions de bus:

Avec votre carte d'hôte bleue, vous pouvez prendre le bus gratuitement sur le Bödéli (Iseltwald, Bönigen, Ringgenberg, Interlaken, Matten Wilderswil).

L'arrêt de bus pour Interlaken se trouve directement en face de l'hôtel (maison en bois).

Heures de départ: toutes les demi-heures en '08 et '42, le soir après 20h00 toujours en '38. Le dernier bus d'Interlaken est le bus n° 102 qui part à 22.55h d'Interlaken Ouest.

Bus pour Iseltwald, une fois par heure, toujours à 10h. L'arrêt de bus se trouve devant l'office du tourisme.

### Stand-up paddles, pédalos et kayak:

Peuvent être loué au lido. ([www.hightide.ch](http://www.hightide.ch))

### Bicyclettes et vélos électriques:

Chez "Flying Wheels" à Interlaken, vous pouvez louer des bicyclettes pour quelques heures ou quelques jours. Plus d'informations: <https://www.flyingwheels.ch>

Nous disposons d'un local à vélos fermant à clé.



## Ausflug Tip's:

### Jet Boat:

Nous pouvons fortement recommander une excursion en jet boat sur la base de notre propre expérience! Vous pouvez traverser le lac à toute vitesse jusqu'aux chutes de Giessbach et revenir à la vitesse de l'éclair.

45 minutes Fr. 99.- par personne.

### Parapente, saut en parachute et rafting:

Réservez le parapente, le parachutisme et le rafting directement à la réception!

La plupart des prestataires viennent vous chercher directement à l'hôtel.

(Sauf en haute saison, où le point de rencontre est à la gare d'Interlaken Ost).

### Cyclisme et randonnée au départ de Bönigen :

Voici quelques suggestions d'excursions à vélo au départ de Bönigen :

- **Autour du lac de Brienz:** un tour qui doit presque être fait....

Bönigen - Iseltwald - Giessbach - Brienz - Oberried - Niederried - Ringgenberg - Bönigen ; longueur totale environ 36 km, durée environ 2h40min.

Plus d'informations: <https://www.interlaken.ch/erlebnisse/tour/brienzersee-loop>

- **Le long de la Lütschine jusqu'à Lauterbrunnen:** Agréable et ombragé les jours de chaleur...

Bönigen - Wilderswil - Zweilütschinen - Lauterbrunnen - Bönigen

Longueur totale environ 26 km

### **Pour ceux qui aiment marcher,**

voici quelques suggestions de randonnées et de promenades faciles:

- **La randonnée des 3 cascades** va de Bönigen à Iseltwald en passant par le Giessbach et jusqu'à Brienz. (Durée totale environ 6 heures, mais peut également être effectuée par sections environ 1,5 à 2 heures).

- **Promenade le long du lac et de l'Aare** jusqu'à Interlaken Est (45 minutes environ) ou Interlaken Ouest (1h15 minutes environ).

- **Marchez le long de la Lütschine** jusqu'à Wilderswil (environ 1h), retour en bus n°105 jusqu'à Interlaken Ouest où vous changez pour le bus n°103 Bönigen.

Si vous voulez aller plus haut, vous pouvez obtenir une carte des randonnées dans la région de la Jungfrau auprès de l'office du tourisme. Les points de départ sont facilement accessibles par le bus n° 103 à Interlaken Est et de là par le train en direction de Lauterbrunnen ou Grindelwald.

Pour un séjour plus long, le Jungfrau Travel Pass vaut la peine. Il vous permet de voyager gratuitement sur tout le réseau ferroviaire de la Jungfrau pendant 3 à 8 jours.

## *Harder Kulm – la montagne locale d'Interlaken*



*En 10 minutes, vous pouvez prendre le funiculaire d'Interlaken Ost jusqu'au Harder Kulm.*

*De là, vous pouvez entreprendre des randonnées circulaires plus ou moins longues ou simplement profiter de la vue magnifique sur l'Eiger, le Mönch, la Jungfrau et les deux lacs en prenant un café au restaurant.*

*Le funiculaire relie la station de la vallée au sommet toutes les demi-heures à partir de 9h10. La dernière ascension a lieu à 20 h 55.*

## *Chemin de fer Brienz Rothorn*



*Grimpez la montagne avec le chemin de fer à crémaillère à vapeur âgé de 124 ans, en passant par des forêts et des prairies fleuries jusqu'à ce qu'une vue de plus en plus époustouflante s'offre à vous. Du sommet, vous pouvez découvrir plus de 100 pics de montagnes si la visibilité est bonne.*

*Une fois au sommet, vous avez plusieurs possibilités de randonnée ;*

*Pour ceux qui préfèrent une courte promenade, prenez le sentier Edelweiss et profitez de la vue magnifique sur les Alpes suisses en montant au sommet. Cette promenade facile prend environ 15 minutes dans chaque sens.*

*Si vous aimez les défis et que vous avez de bonnes chaussures, nous vous recommandons la randonnée jusqu'à la station intermédiaire de Planalp. Le sentier traverse des pâturages alpins, passe par des refuges alpins et descend à Planalp en 1h45min environ. Ici, vous pourrez remonter dans le train et profiter d'un trajet confortable jusqu'à la vallée.*

*La station de la vallée est située à Brienz, en face de la gare de la Zentralbahn.*

## Schynige Platte



*Depuis Wilderswil, le train à crémaillère vous emmène jusqu'à la Schynige Platte. Pendant les 50 minutes de montée, vous pourrez profiter d'une vue magnifique sur Interlaken et les montagnes environnantes.*

*Une fois que vous avez atteint le sommet de la montagne, cela vaut la peine de faire un détour par le jardin alpin. Ici, de fin mai à mi-septembre, les fleurs alpines s'épanouissent dans des couleurs éclatantes. Les espèces végétales qui prospèrent dans leur environnement naturel sont marquées par une plaque. De cette manière, il est facile, même pour un profane, de distinguer les différentes espèces.*

*Pour les randonneurs expérimentés munis de bonnes chaussures, la Schynige Platte constitue un bon point de départ pour diverses randonnées en haute altitude :*

*Tout d'abord, le **Panorama Trail**:*

*Schynige Platte-Lauchernhorn-Schynige Platte (2h30).*

*Ou l'excursion d'une journée Schynige Platte- Faulhorn -First (6h10)*

## *En bateau sur le lac de Brienz*



*La débarcadère de Bönigen se trouve directement en face de la maison.*

*Offrez-vous une journée de détente sur et autour du lac de Brienz.*

*En été, les bateaux partent toutes les heures. Le premier quitte Bönigen à 9 h 25 et le dernier à 16 h 25.*

*Combinez votre excursion en bateau avec une promenade sur les rives du lac.*

*Par exemple, d'Iseltwald à Giessbach ou vice versa, 1 ½ heure dans chaque sens.*

*Une belle randonnée est "Le chemin des trois cascades" de Bönigen à Brienz.*

*Ce sentier peut être parcouru confortablement en trois étapes.*

*- Depuis Bönigen, un sentier de randonnée nouvellement créé mène aux deux cascades d'Erschwanden et de Mülibach (environ 2,5 h), le Mülibach se trouvant au-dessus d'Iseltwald.*

*- Si vous poursuivez votre randonnée, le sentier d'altitude continue après la chute de Mülibach jusqu'aux chutes de Giessbach (environ 1,5 h).*

*- Le dernier tronçon part de l'hôtel historique Giessbach et suit longe le lac jusqu'à Brienz (environ 1 h).*

*La randonnée entière dure environ 5 heures. De bonnes chaussures sont indispensables.*

## Excursions par temps de pluie

### *Grottes de St. Beatus*



*Découvrez les fascinantes grottes de stalactites et plongez dans le parc naturel mystique du légendaire St. Beatus, qui, selon la légende, a combattu un dragon au 6ème siècle pour vivre son existence érémitique dans les grottes.*

*Une belle promenade mène du parking à l'entrée de la grotte en passant par la forêt. Il traverse la chute d'eau qui sort de la grotte avec plusieurs ponts. Grâce à l'éclairage électrique et aux sentiers sécurisés, 1 kilomètre du vaste réseau de grottes est facilement accessible.*

*La visite des grottes vous mène à travers d'énormes formations de stalactites, de larges salles et des gorges. Laissez-vous enchanter par les formes et les couleurs uniques. L'expérience de ce monde naturel unique sous la terre vous laissera bouche bée !*

## Les chutes du Trümmelbach



Lauterbrunnen est la vallée des chutes d'eau.

Admirez les chutes d'eau pittoresques et tonitruantes lors d'une randonnée de Lauterbrunnen à Stechelberg. La randonnée est assez plate et convient donc aussi aux poussettes.

Les chutes de Trümmelbach constituent un point fort de la vallée de Lauterbrunnen. Ces dix chutes d'eau glaciaires à l'intérieur de la montagne sont uniques en Europe. Les chutes ont été rendues accessibles par des escaliers, des ponts et un tunnel élévateur. Une expérience inoubliable pour les jeunes et les moins jeunes.

## BALLENBERG – Musée de plein air de la Suisse



Redécouvrez la Suisse à Ballenberg :

Plus de 100 bâtiments originaux, vieux de plusieurs siècles, provenant de toutes les régions de Suisse, 250 animaux de ferme indigènes, des jardins et des champs originaux, ainsi que des événements et des démonstrations d'artisanat traditionnel montrent la vie rurale d'hier et inspirent pour aujourd'hui et demain.

Conseils pour les familles :

- Aire de jeux, enclos pour animaux et carrousel.
- Essayez les jeux pour enfants
- "Maison à toucher" : tout peut être touché et exploré.
- Exposition pour enfants "Forêt magique
- Fabrication de briques