



Lüsnerhof

NATURELLNESS® SPA MENU

INDICE

P. 01 naturellness®Spa - Legenda dell'area

P. 03 naturellness®Spa - La filosofia

Le 3 aree della naturellness®Spa

P. 05 LüsnerBadl e percorso acquatico

Piscine | Saune | Trattamenti

P. 25 BadehausSpa

Cassette dei Bagni Alpini Quarzite e Terra

P. 37 Sentiero della Consapevolezza

Sauna al ruscello | Kneipp | Oasi energetica | Capanna Sudatoria

P. 44 Panoramica delle saune

P. 45 Info e orari di apertura della naturellness®Spa

P. 47 Retreats



Prodotto di stampa finanzia
contributo per il clima
ClimatePartner.com/10199-2311-1005



LÜSNERBADL

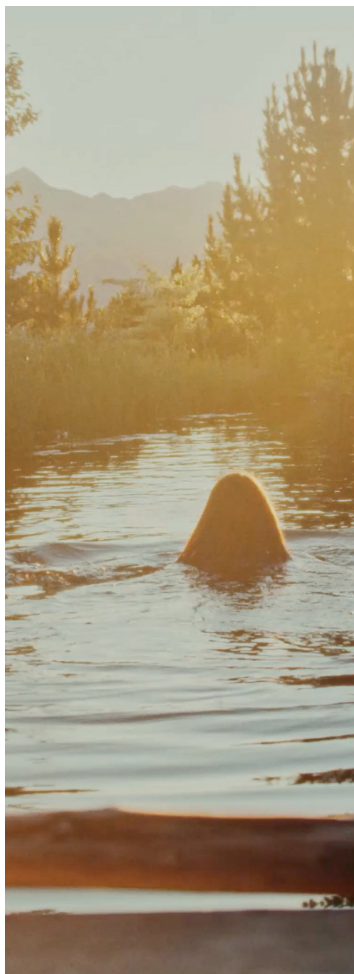
- 1 Saune e sale relax
- 2 Piscina
- 3 Whirlpool (costume obbligatorio)
- 4 naturellness® Ritualsauna con idromassaggio (area nudista)
- 5 Reception naturellness®Spa
- 6 Trattamenti & fitness
- 7 Padiglione del tè
- 8 Yoga Shala

BADEHAUSSPA

- 9 Laghetto naturale
- 10 Giardino delle erbe
- 11 Casetta dei Bagni Alpini Quarzite: grotta salina
- 12 Casetta dei Bagni Alpini Terra: sala relax e sauna salina
- 13 Yurta

SENTIERO DELLA CONSAPEVOLEZZA

- 14 Padiglione con acqua salina
- 15 Sauna al ruscello e cascata Kneipp
- 16 Cabina a infrarossi
- 17 Sdraio nell'oasi energetica dei 4 elementi
- 18 Percorso a piedi nudi e Kneipp
- 19 Capanna sudatoria e falò
- 20 Sdraio relax in pieno bosco
- 21 Punto panoramico sulle Dolomiti (500 m)



NATURELLNESS®SPA LA FILOSOFIA

La filosofia naturellness® è sinonimo di benessere unico nella e dalla natura. Attingere da essa, donare ad essa e convivere con essa. La natura è l'elisir di lunga vita del Lüsnerhof.

Autentiche fonti di energia come la millenaria roccia dolomitica, l'acqua di sorgente alpina, il legno di cirmolo e di larice dei boschi circostanti e le pareti realizzate in argilla, trasmettono le loro energie curative alle saune, ai bagni, alle cabine trattamenti e in tutte le aree di benessere e relax della naturellness®SPA. La nostra SPA è composta da tre aree molto diverse tra loro: Il Lüsner Badl, la BadehausSpa ed il Sentiero della Consapevolezza.

La combinazione delle escursioni in solitudine e del relax più totale vi permetterà di ritrovare le vostre radici ed attingere dalle più potenti fonti di energia. In qualità di padroni di casa, sperimentiamo ogni giorno nuove emozioni nel modo in cui viviamo e interagiamo con la natura. Nella nostra naturellness®SPA abbiamo il privilegio, cari ospiti, di condividere queste esperienze con voi.

La famiglia Hinteregger e tutto il team del Lüsnerhof



L'ACQUA

L'acqua è la fonte primaria di ogni forma di vita e forza purificante della natura.

LÜSNERBADL & PERCORSO ACQUATICO

Il LüsnerBadl è stato costruito rispettando l'architettura ecologica alpina, utilizzando roccia e legno recuperati dall'antico maso Gargitt di Luson. Questo luogo ospitava la dinastia di medici Ragginer tra il XVIII° e XIX° secolo, nota per curare le persone con metodi naturopatici e ricette a base di erbe e piante. Gli antichi materiali del maso Gargitt diffondono la loro energia curativa nelle piccole saune e nelle aree relax. Le nuove cabine per i trattamenti al 2° piano sono potenti rifugi per profondi momenti di rigenerazione e potrete immergere il vostro corpo nella fresca acqua di sorgente dell'Alpe di Luson nel nostro laghetto naturale.

„Il contatto diretto con i 4 elementi primordiali di terra, acqua, aria e fuoco calma la mente e penetra direttamente nella regione della felicità del subconscio.“



I NOSTRI MASSAGGI

MASSAGGIO COMPLETO CON OLII AROMATICI ALLE ERBE

Rigenera e rilassa il corpo e la muscolatura, riduce lo stress e culla il corpo verso uno stato di guarigione, soprattutto dopo l'attività sportiva.

50 min | € 79,00

COME MASSAGGIO DI COPPIA

NELLA CASETTA DEI BAGNI ALPINI QUARZITE

€ 85,00 p. p.

MASSAGGIO PARZIALE

- schiena
- gambe e polpacci
- viso e testa

25 min | € 46,00

MASSAGGIO LINFODRENANTE

Attraverso movimenti ritmici e circolari e manovre di pompaggio a leggera pressione, vengono attivati i vasi linfatici per regolare l'eccesso di liquidi e la pressione dei tessuti. Questo massaggio riduce il gonfiore corporeo, stimola la depurazione e la disintossicazione con effetto decongestionante.

25 min | € 49,00

RIFLESSOLOGIA PLANTARE

È noto da oltre 5.000 anni che sulla pianta del piede e delle mani si trovano diversi punti riflessogeni che corrispondono a diverse parti del corpo e a diversi organi interni. Questo massaggio favorisce l'equilibrio mentale, organico e fisico che inizia con un pediluvio e termina con un massaggio rilassante ai piedi.

45 min | € 83,00

MASSAGGIO HOTSTONE DEL LÜSNERHOF

Il calore delle pietre calde, in combinazione con le tecniche del massaggio, allevia le tensioni muscolari in profondità, riduce lo stress fisico e mentale e attiva la disintossicazione del corpo. Grazie alla combinazione con un rilassamento assoluto e profondo, questo trattamento regala una nuova sferzata di energia.

70 min | € 110,00

DORSALIS

Il programma Dorsalis è un trattamento appositamente studiato per la schiena per soddisfare le esigenze e le problematiche individuali. L'effetto è supportato in modo significativo dalle campane tibetane e la tecnica della coppettazione. L'obiettivo è quello di sciogliere le tensioni e le contratture della schiena e di ripristinarne la normale flessibilità e la libertà di movimento.

50 min | €85,00

MASSAGGIO BREUSS CON IMPACCO DI IPERICO

Il massaggio Breuss è un massaggio dorsale energetico in grado di sciogliere i blocchi fisici e mentali e di rilassare tutta la muscolatura lungo la colonna vertebrale. L'olio di iperico ha un effetto antinfiammatorio e ha un'azione particolarmente calmante sull'umore, donando benessere. Un trattamento molto rilassante ed appagante.

45 min | €83,00

METODO DORN & BREUSS

Il metodo Dorn e il massaggio Breuss sono due metodi straordinari per la rigenerazione e l'attivazione dei poteri di autoguarigione del corpo, in particolare per i problemi della schiena e della colonna vertebrale. Il trattamento inizia con un'analisi e una correzione delicata dell'allineamento del corpo (disallineamento vertebrale, differenza di lunghezza delle gambe, ecc.). Segue un massaggio ed un impacco caldo di iperico. Un trattamento olistico che riporterà il vostro corpo al giusto equilibrio.

75 min | €129,00



MASSAGGIO AL MIELE

Depurazione profonda fino al tessuto connettivo. Questo trattamento combina il potere depurativo del miele altoatesino con una speciale tecnica di picchiettamento.

Questa combinazione ha un effetto profondo, scioglie il tessuto connettivo e le aderenze, attivando l'espulsione dei prodotti di scarto del corpo. L'area principale di interesse per questo trattamento è la schiena (o le gambe su richiesta).

L'applicazione del miele dura circa 20 minuti e il trattamento termina con un massaggio classico. I muscoli vengono sciolti attraverso il massaggio classico.

45 min | €83,00

BENESSERE PER LA FUTURA MAMMA

Un trattamento corpo delicato e adatto alle vostre esigenze.

Trattamento di benessere per "madre e figlio" con l'applicazione della prodigiosa foglia di aloe vera: le gambe risulteranno più leggere, il tessuto connettivo stressato si rinforzerà, la schiena sarà meno pesante e le tensioni e stanchezze scompariranno. Il vostro pancione verrà coccolato con amore grazie ai preziosi principi attivi della foglia di aloe vera.

50 min | €85,00

MASSAGGIO TIME-OUT

Questo massaggio nasce dalla combinazione di antiche tecniche focalizzate su schiena, spalle e collo. Le articolazioni principali vengono delicatamente manipolate per sciogliere tutti i blocchi energetici. Il trattamento si conclude con un massaggio rilassante alla testa. Questo massaggio è ideale per scaricare lo stress, ritrovare l'energia vitale e prevenire la sindrome del burnout.

50 min | €85,00

MASSAGGIO PERSONALIZZATO

Trattamento à la carte: in base ai vostri desideri e alle vostre esigenze, combinando diverse tecniche, verrà definito il vostro massaggio personalizzato. Consigliato per problematiche specifiche che necessitano di un'attenzione particolare. Consulenza – trattamento – benessere: la nostra vincente triade al servizio della vostra salute.

50 min | €89,00

80 min | €129,00

AYURVEDA

L'antica medicina indiana "Ayurveda" (letteralmente scienza della conoscenza e della vita) nata 6000 anni fa, si basa sull'idea che in ogni essere umano agiscono 3 DOSHA (principi bioenergetici): VATA, PITTA e KAPHA, che rappresentano rispettivamente il movimento, il mutamento e la stabilità. Un'alimentazione scorretta, abitudini di vita inadeguate e preoccupazioni provocano le disarmonie dei Dosha che si manifestano attraverso disturbi emotivi e problemi di salute. I Dosha possono essere riportati in equilibrio attraverso i trattamenti ayurvedici.

MASSAGGIO TOTALE ABHYANGA

Il tradizionale massaggio con l'olio è definito in India il "re dei massaggi".

L'olio caldo avvolgerà il corpo, la testa e il viso. Verrete portati in uno stato di completo relax e leggerezza. Questo massaggio garantisce disintossicazione, il rinnovo cellulare ed il rafforzamento del sistema immunitario.

50 min | € 89,00

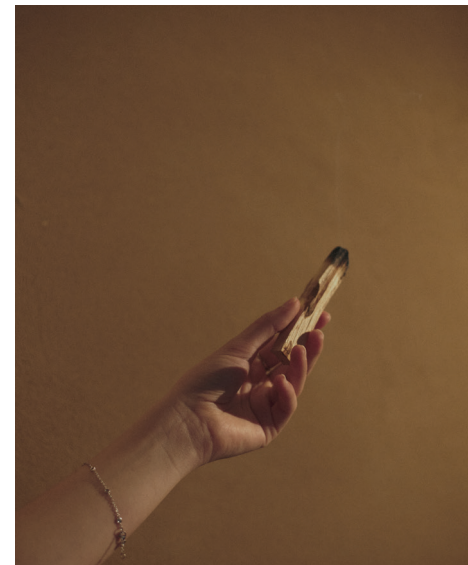
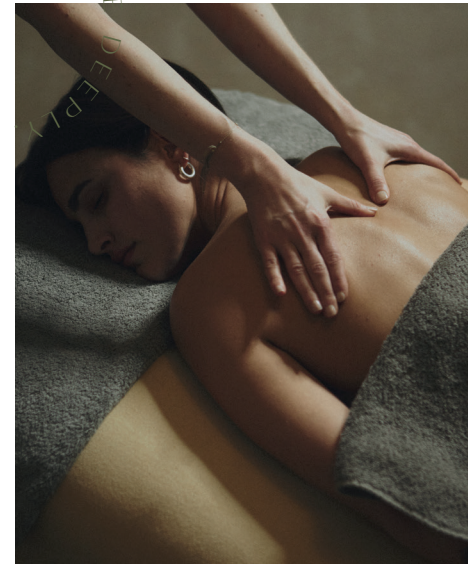
80 min | € 129,00

MUKABHYANGA

Questo massaggio ayurvedico della testa, del viso e del collo calma il sistema nervoso centrale. Il trattamento si conclude con un massaggio ai piedi.

50 min | € 89,00

BREATHE DEEPLY. BREATHE DEEPLY.



TRATTAMENTI VISO

Scegliete la durata, l'intensità e l'obiettivo del trattamento: il vostro terapeuta personalizzerà la vostra esperienza in base alle vostre richieste ed esigenze.



PHARMOS NATUR

È stata un'ustione al viso a condurre la fondatrice di PHARMOS NATUR nell'incredibile mondo delle piante curative e ringiovanenti. Queste "piante sacre" hanno al loro interno centinaia di principi attivi incorporati in un'abbondanza di biofotoni (quantità di luce). Il Biophotonactive® presente nei prodotti PHARMOS NATUR attiva i principi attivi per dar vita ad un'intensa rigenerazione cellulare. La vostra pelle verrà inondata da freschezza e vitalità. Il principale protagonista di tutti i trattamenti PHARMOS NATUR è la foglia sacra di aloe vera. Sentirete tutta l'efficacia della natura!



PHARMOS ESSENTIAL CARE

PER TUTTE LE ESIGENZE

Detersione con peeling, correzione delle sopracciglia, epilazione del labbro superiore, immediato rinvigimento grazie alla pianta sacra dell'aloè vera e maschera finale con massaggio rilassante. Il risultato: la vostra pelle sarà radiosa, energizzata e rinvigorita.

50 min | € 85,00

PHARMOS INTENSIVE MOISTURE

PER TUTTE LE ESIGENZE CON EXTRA IDRATAZIONE E RELAX

Detersione con peeling, correzione delle sopracciglia, epilazione del labbro superiore, immediato rinvigimento grazie alla pianta sacra dell'aloè vera e maschera finale con massaggio rilassante. Durante la maschera, vi coccoleremo braccia, collo o testa.

Il risultato: la vostra pelle sarà luminosa, fresca e piena di rinnovato turgore.

80 min | € 120,00

PHARMOS DELUXE

PER TUTTE LE ESIGENZE CON UNA "SELF-CARE" IN PIÙ

Dopo un rilassante pediluvio, verrà eseguito un massaggio stimolante ai piedi per rilassare il sistema nervoso centrale. Segue una detersione del viso con peeling, correzione delle sopracciglia, epilazione del labbro superiore, immediato rinvigimento grazie alla foglia sacra di aloè vera. Il trattamento si concluderà con una maschera viso all'aloè vera e un massaggio al viso, alla testa e al collo. Il risultato: la vostra pelle sarà più sana, fresca e ringiovanita.

110 min | € 158,00

PHARMOS EYES

Un delicato massaggio con prodotti a base di piante officinali coccoleranno i vostri occhi, donando un effetto decongestionante e levigante. Riduce le occhiaie e previene le rughe, ombre ed occhiaie. Un impacco rigenerante finale con il gel fresco di aloè vera vi regalerà occhi raggianti!

25 min | € 46,00

TEAM D^R JOSEPH

Dal 1986 il TEAM DR JOSEPH è sinonimo di ottimi risultati grazie ad una naturale cura della pelle. I prodotti biologici certificati seguono un approccio olistico e contengono combinazioni di principi attivi provenienti da diverse piante, che vengono raffinati con metodi altamente tecnologici per garantire i migliori risultati per la pelle. Nei trattamenti viso e corpo i prodotti vengono abbinati a tecniche di massaggio fasciale e vengono utilizzati anche strumenti speciali come coppette soffiate a bocca per la coppettazione biodinamica. La dichiarazione di qualità ed efficacia, la scelta di non utilizzare plastiche e la produzione nel rispetto dell'ambiente, sono per noi sinonimo di approccio responsabile verso la natura e le sue risorse.

INTENSE PURIFYING FACE TREATMENT

TRATTAMENTO PURIFICANTE INTENSIVO PER IL VISO

Questo trattamento offre una pulizia profonda ed intensiva che purifica profondamente la pelle senza privarla dell'idratazione e del sebo naturale. I pori appariranno più ristretti, i tessuti verranno rassodati e la pelle verrà preparata ad accogliere al meglio tutti i principi attivi. Il risultato sarà un incarnato visibilmente fresco, pulito e uniforme. Ideale per tutti i tipi di pelle.

50 min | €85,00

CELLULAR RECREATION FACE TREATMENT

TRATTAMENTO DI BELLEZZA AD AZIONE PROFONDA

Un trattamento a base di principi attivi naturali, appositamente studiato per le esigenze della vostra pelle con un effetto immediato a cui si aggiunge un programma di coccole profondamente rilassante. Questo potente trattamento con massaggio modulato del viso è adattato alle esigenze individuali dell'epidermide e offre risultati visibili. Altamente efficace, cura con prodotti a base di principi attivi naturali per una pelle sana e intensamente nutrita.

80 min | € 120,00



EXPRESS POWER LIFT FOR MEN

TRATTAMENTO EFFICACE PER L'UOMO

Potere naturale ad alta tecnologia per uomini, per una pelle levigata e pulita. Questo trattamento viso è l'ultimo programma ideato per uomo. Ad effetto rapido ed efficace, garantisce una pelle più luminosa, pulita e pori ridimensionati - senza comprometterne l'equilibrio e la resistenza.

50 min | €85,00

COSMETICA DALLA TESTA AI PIEDI

PER OCCHI RADIOSI

Correzione sopracciglia	€ 18,00
Colorazione sopracciglia	€ 20,00
Correzione + colorazione sopracciglia	€ 28,00
Colorazione ciglia	€ 22,00
Colorazione ciglia e sopracciglia	€ 32,00

MANICURE E PEDICURE

Manicure con massaggio alle mani o smalto	50 min € 56,00
Pedicure con massaggio o smalto ai piedi	50 min € 65,00
Pacchetto vacanza: manicure e pedicure (senza smalto e senza massaggio)	80 min € 109,00

EPILAZIONE CON CERA A CALDO

Inguine o ascelle	€ 20,00
Inguine e ascelle	€ 35,00
Labbro superiore e mento	€ 20,00
Mezza gamba	€ 45,00
Gamba intera	€ 59,00
Schiena	€ 45,00
Petto e pancia	€ 45,00



VERSO LA SILHOUETTE DEI VOSTRI SOGNI

PROGRAMMA INNOVATIVO CONTRO GLI INESTETISMI DELLA CELLULITE

Il programma „Cellulite Vitalis Massage Resonance I“ è una tecnica di massaggio unica nel suo genere: la tecnica di coppettazione in combinazione con potenti prodotti naturali vi aiuteranno ad attenuare efficacemente e visibilmente i segni della cellulite. Le caratteristiche uniche di questo trattamento includono uno scrub stimolante per il corpo, un trattamento stimolante di coppettazione in vetro e un massaggio modulato anticellulite. Per potenziare l'effetto, si consiglia di combinare il massaggio con un impacco alle alghe extra tonificante. Definizione a tutto tondo!

50 min | € 83,00
con impacco alle alghe: 80 min | € 95,00

NATURA ED IMPACCHI PER IL CORPO NELLA VASCA A VAPORE

Pregiate essenze ed olii essenziali vengono applicati con cura sul corpo, che viene poi avvolto delicatamente in morbidi teli. Sarete distesi su una base tiepida e vi sentirete avvolgere da una nube di vapore micronizzato: in questo modo si aprono i pori della pelle, permettendo al trattamento scelto di penetrare in modo efficace.

Questo bagno vi regalerà una sensazione unica e duratura.

25 min | €45,00

CIRMOLO

Grazie alle sue proprietà antisettiche e stimolanti per la circolazione, l'olio di cirmolo è un rimedio di nostra produzione molto apprezzato per contrastare le tensioni muscolari ed i disturbi del sonno. Inoltre, rafforza la fiducia in se stessi e allevia la tensione nervosa. Il suo profumo rischiarla la mente, rasserena lo spirito ed aiuta la concentrazione.

PINO MUGO

L'olio di pino mugo è un rimedio tradizionale contro le infezioni delle vie respiratorie e ha un effetto efficace in caso di raffreddori, bronchiti e tutti i disturbi della zona toracica. L'impacco può essere utile anche in caso di reumatismi, gotta e disturbi circolatori. È anche molto apprezzato dalle donne per la sua efficacia contro le infiammazioni delle vie urinarie e della vescica.

BAGNO AL FIENO DELL'ALPE DI LUSON

Questo mix di erbe aromatiche e fieno di malga, creato seguendo una ricetta della famiglia di medici Ragginer di Luson, stimola la circolazione, depura e detossina l'organismo, rafforza il sistema immunitario e nervoso e allevia i dolori articolari cronici.



“SALE SULLA MIA PELLE”

Questo trattamento detossinante regala una pelle morbida, pulita e piacevolmente profumata. Si inizia con un peeling fatto con una miscela di sali marini puri ed olii, dopodiché il corpo verrà avvolto in teli imbevuti di acqua salina. Un'esperienza di cura particolarmente efficace!





TERRA

La terra non ci conduce solamente sulla via trasportandoci sul suo suolo, ma anche nei nostri sogni e nelle nostre aspirazioni.

BADEHAUSSPA

Le Casette dei Bagni Alpini Quarzite e Terra che sorgono nel giardino di erbe del Lüsnerhof sono state costruite ispirandosi alla tradizione della dinastia dei medici Ragginger del XVIII e XIX secolo. Il rituale dei Bagni Alpini, suddiviso in tre fasi, è una favola romantica e curativa in pieno stile naturellness® in uno spazio pieno di nicchie e rifugi dove poter ritrovare la pace tramite silenzio, quiete e armonia.

Le cabine per i trattamenti e dei bagni, come anche le saune e le aree relax, riprendono le regole di bioedilizia sostenibile della struttura principale.



GO WITH THE FLOW · GO WITH THE FLOW · GO WITH THE FLOW

Casetta dei Bagni Alpini Quarzite

Dal momento che siete nostri ospiti, non potete perdere l'occasione di godervi l'esperienza del rituale dei Bagni Alpini che si svolge su quattro piani. La suggestiva grotta salina, la sauna al cirmolo e la distilleria delle erbe vi regaleranno gioia al cuore, una pelle purificata, levigata e un corpo rigenerato.

Casetta dei Bagni Alpini Terra

La Casetta dei Bagni Alpini Terra offre un ambiente speciale per momenti di relax. La rilassante sauna salina è una delle tante invenzioni del padrone di casa Franz, unica nel suo genere, che rispecchia appieno la filosofia naturellness® del Lüsnerhof. Nella sala relax con camino in pietra, il corpo può essere cullato nel grembo della Madre Terra, mentre lo sguardo si disperde lungo le verdi distese dei prati, boschi e montagne.

IL RITUALE DEI BAGNI ALPINI NELLA CASETTA QUARZITE CON ACCESSO PRIVATO ALLA GROTTA SALINA

I trattamenti a base di vapori di cirmolo seguiti da bagni in acqua fresca erano un metodo di guarigione molto efficace ai tempi dei medici Ragginer. Al Lüsnerhof, abbiamo reinterpretato questi trattamenti in chiave moderna.

Nasce così il rituale dei Bagni Alpini, un percorso suddiviso in 3 fasi che vi porterà a scoprire tutti gli angoli e spazi privati dove ritrovare pace ed armonia.



Fase 1:

Entrate nella sauna al cirmolo a 45°C: un toccasana per i polmoni, la pelle e le articolazioni. Il lento aumento dell'umidità consente di sudare dolcemente mentre verrete travolti dal profumo di cirmolo. Vi suggeriamo di entrare in questa sauna circa 20 minuti prima dell'orario d'ingresso nella grotta salina, in modo da avere il tempo di preparare la pelle schiudendo i pori per l'acqua salata.

Fase 2:

Lasciatevi galleggiare nella vasca di acqua salata e riscaldata a 35°C e lasciatevi cullare dalla musica subacquea. Sentirete il vostro corpo diventare leggero nella soluzione salina al 15%. All'interno della grotta di roccia dolomitica, i cristalli di sale avranno un effetto detossinante e rigenerante sulla pelle, i disturbi reumatici e le tensioni muscolari si allevieranno. In caso di raffreddore, la guarigione risulterà più rapida. Questo momento di relax vi donerà una sensazione di benessere completa e duratura.

Fase 3:

A questo punto vi lasciamo scegliere se preferite l'inalazione di essenze di pino e salgemma sui lettini a infrarossi oppure rilassarvi all'ultimo piano nella mansarda delle coccole e godere di qualche momento di tranquillità con un magnifico panorama che si aprirà davanti ai vostri occhi. Nella distilleria delle erbe Ragginer e nella sala da tè troverete tisane, un piccolo snack e una grappa al cirmolo fatta in casa. Qui produciamo gli idrolati, le creme e gli olii del Lüsnerhof. Accanto alla sauna al cirmolo si trova un idrolato di pino cembro fatto da noi da spalmare sul corpo prima dell'ingresso in sauna.

CONSIGLIO: il tempo necessario per il rituale dei Bagni Alpini è di almeno 2 ore

Ingresso alla Casetta dei Bagni Alpini Quarzite (inclusa la grotta salina): € 39,00

IN AGGIUNTA AL RITUALE DEI BAGNI ALPINI

Massaggio parziale schiena o gambe nella Casetta dei Bagni Alpini Quarzite.

20 min | €36,00

Massaggio Hammam o scrub completo del corpo nel bagno di Quarzo Rosa nella Casetta dei Bagni Alpini Quarzite: per detergere e rafforzare le difese della pelle.

20 min | €36,00

INNER PEACE . INNER PEACE . INNER PEACE . INNER PEACE . INNER PEACE .



TRATTAMENTI NELLA CASETTA DEI BAGNI ALPINI QUARZITE

MASSAGGIO DI COPPIA CON OLII AROMATICI ALLE ERBE NELLA STUBE AL CIRMOLO

Relax e rigenerazione per il corpo e la muscolatura, riduce lo stress e conduce il corpo alla ripresa e guarigione, soprattutto dopo l'attività sportiva.

Questo massaggio regala un momento di pausa e benessere accanto al proprio partner.

50 min | €85,00 p.p.

con ingresso alla grotta salina: 90 min | € 105,00 p.p.

PACCHETTO VITALPINA PER LUI E LEI

- Peeling nel bagno di Quarzo Rosa per 20 min. a persona
(La pulizia profonda regola la funzionalità della pelle)
- Leggera sudorazione nella sauna al cirmolo con il peeling applicato
- Massaggio di coppia 50 min. con olio aromatico alle erbe
- Godetevi i servizi della Casetta dei Bagni Alpini
- Rilassatevi nella mansarda delle coccole

2,5 h

con ingresso alla grotta salina: € 140,00 p.p.

senza grotta salina: € 115,00 p.p.



RITUALE DEI 4 ELEMENTI NATURELLNESS®

Questo speciale rituale si ispira ai quattro elementi primordiali: terra, acqua, aria e fuoco. È stato appositamente creato per rafforzare la relazione di coppia, facendovi vivere un'esperienza intima lontana dai ritmi frenetici della vita quotidiana. Un terapeuta vi accoglierà nella Casetta dei Bagni Alpini Quarzite.

FUOCO: il rituale inizia con l'inalazione dei fumi dell'incenso di erbe aromatiche locali, resine e parti di alberi. Questo avrà un effetto rigenerante e liberatorio.

Un buon inizio per lasciare andare il peso dello stress di tutti i giorni e fare spazio per qualcosa di nuovo.

ACQUA: lasciatevi trasportare dalla dolce musica subacquea e gallegiate per 20 minuti nell'acqua salina della grotta di roccia dolomitica. I cristalli di sale avranno sulla pelle un effetto detossinante, liberando le tensioni accumulate.

TERRA: al termine del bagno, sarete accompagnati nel bagno di Quarzo Rosa dove vi farete un peeling reciproco con la quarzite argentea.

ARIA: dopo una doccia rigenerante, i nostri terapisti vi aspetteranno per il massaggio finale di coppia dalla durata di 50 minuti.

Lo scopo del rituale è aumentare la vostra Quintessenza, il nostro elemento ultimo e costitutivo, liberando il corpo dalle oppressioni e recuperando energie dalle erbe e dai minerali locali. Attraverso il rituale si ritrova la fiducia di base e la capacità sincera di dare amore al prossimo.

2 h

entro le ore 15:00: € 139,00 p.p.

dalle 15:00: € 154,00 p.p.

BAGNO CALDO ALLE ERBE NELLA VASCA

Il bagno di fieno di montagna SilberQuarzit® viene preparato con 129 diverse erbe, piante e fiori raccolti a mano sulla malga Burgumer, nella Val di Vizze, ad oltre 2.000 metri di altitudine. Questo fieno, dal sapore acidulo, speziato e floreale, ha un effetto disintossicante sul corpo. Deterge delicatamente la pelle e dona una sensazione calmante e rigenerante. Le essenze lenitive hanno un effetto alcalinizzante e deacidificante e favoriscono i processi di consapevolezza per un maggiore benessere mentale.

20 min | € 55,00



BELVITA ROMANTIC TREATMENT

Questo trattamento di coppia inizia con uno scrub totale a base di fiori ed erbe locali. Segue un bagno rilassante nella vasca idromassaggio e per terminare vi coccoleremo con un massaggio di coppia dalla durata di 20 minuti.

80 min | € 105,00 p.p.



RITUALI SILBERQUARZIT®

LASCIA PENETRARE LE FORZE PRIMITIVE DELL'ALTO ADIGE DENTRO DI TE

SilberQuarzit® nasce da una roccia unica al mondo e costituisce il prezioso residuo di una spiaggia sabbiosa dell'antica Europa. Per Kornelia Schwitzer la quarzite argentea funge da fonte di ispirazione e base per lo sviluppo dei suoi rituali unici ed efficaci. Tutte le esperienze si basano sulle conoscenze terapeutiche naturali dei contadini di montagna e comprendono, oltre al potere curativo della quarzite argentea, erbe selvatiche regionali come l'erba di San Giovanni o l'achillea per ridurre lo stress e rafforzare il sistema immunitario.

Una tecnica di decelerazione appositamente sviluppata e speciali suoni curativi generano una sensazione di profonda serenità. Si respira con più calma, si pensa in modo più lucido e si arriva a sperimentare un prezioso stato di pace interiore.

RITUALE PRIMORDIALE

IL VOSTRO RITUALE DI TRASFORMAZIONE PERSONALE

Il rituale primordiale rafforza la vostra coscienza e dona nuova forza grazie alla combinazione di quarzite argentea, essenze di erbe selvatiche e un rituale di incenso meditativo. Calma il sistema nervoso, rafforza il sistema immunitario e facilita la capacità di lasciarsi andare mentre intraprenderete un profondo viaggio interiore.

105 min | € 249,00

con rituale dei Bagni Alpini: € 267,00

RITUALE DI PURIFICAZIONE

LASCIARSI ANDARE AD UNA PURIFICAZIONE PROFONDA

Questo rituale di purificazione ha un effetto duraturo su corpo e anima. Stimola il metabolismo, filtra le energie e dona forza e concentrazione per affrontare nuove imprese. Grazie ai preziosi fumi dell'incenso di resina di larice e ginepro di montagna, accompagnati dalla musica studiata da professionisti di musicoterapia, raggiungere uno stato di profonda meditazione.

105 min | € 249,00

con rituale dei Bagni Alpini: € 267,00



MINERAL SPORTS DETOX

LA POZIONE PER UNA NUOVA ENERGIA

Gli eccezionali minerali curativi della Val di Vizze hanno dimostrato un eccezionale effetto alcalino su muscoli e sui tessuti connettivi. I cuscini caldi alle erbe selvatiche stimolano il metabolismo e rigenerano il corpo. Questa Experience libera la mente e l'anima, donando forza e motivazione per nuove azioni.

50 min | € 160,00

con rituale dei Bagni Alpini: € 177,00

UN' ESPERIENZA SPECIALE

Prenotate una Experience con la fondatrice di SilberQuarzit® Kornelia Schwitzer per un rituale personalizzato o una sessione di coaching 1:1. Un'esperienza speciale per lasciar andare il vecchio e creare spazio per nuova energia e ispirazione. Le vostre domande personali potranno trovare risposta da un'esperta di guarigione e naturopatia.

Coaching: 60 min | € 129,00

Rituale: 60 min | € 270,00

Rituale: 120 min | € 540,00



FUOCO

La fiamma,
la nostra
passione si
accende e il-
lumina i nostri
percorsi.

SENTIERO DELLA
CONSAPEVOLEZZA

Percorrere il Sentiero della Consapevolezza consente di esplorare e addentrarsi in modo meditativo nel bosco di conifere ai limiti del nostro giardino, fermandosi in varie stazioni mentre le ore di sole scaldano la passeggiata fino a tarda serata.

Il viaggio inizia dal padiglione con acqua salina e conduce alla romantica sauna al ruscello, proprio lungo il ruscello Gargitt.

La gondola a raggi infrarossi si erige ai bordi del bosco con vista sulle colline e sulle cime delle montagne. L'oasi energetica, dove nei mesi estivi si praticano yoga e Qi Gong, si può attraversare a piedi nudi e da lì si raggiunge la capanna sudatoria dove la sciamana conduce il suo speciale rituale. Alla fine del Sentiero della Consapevolezza, si raggiunge una sdraio con vista panoramica sulle Dolomiti per perdersi nei suoni del linguaggio della natura.

„Chi passeggia lo fa per aprire occhi e orecchie e per alleggerire l'anima.“ (Lin Yutang)





RITUALI NATURELLNESS®

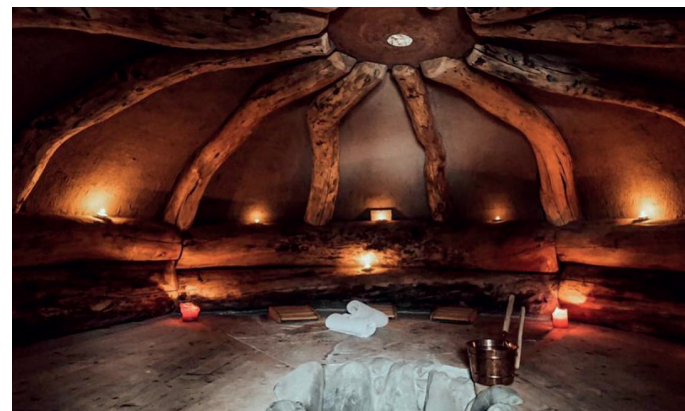
*IL RITUALE DEL BAGNO NEL BOSCO

Un viaggio sensoriale guidato con bagno rilassante nella grotta salina
Il bagno nel bosco offre un modo speciale per ridurre lo stress, rafforzare il sistema immunitario e trovare la pace interiore abbandonandosi ai suoni, agli odori, ai colori e alla tranquillità del bosco.

Il nostro rituale del bagno nei boschi parte dalle Casette dei Bagni Alpini e continua lungo il giardino dei 4 elementi e il piccolo ruscello "Wasserle" fino al punto panoramico con vista sulle Dolomiti. Sulla via del ritorno vi fermerete per un rituale di incenso alle erbe nella capanna sudatoria prima di proseguire verso il ruscello per una sessione Kneipp. Concluderete il rituale con un'esperienza nella grotta salina (45 min a circa 35°C) con un effetto positivo sulle articolazioni e sulle tensioni, regalandovi uno stato di completo rilassamento raggiunto altrimenti solamente con la meditazione o il sonno profondo.

Un'esperienza che coinvolge tutti i sensi e lascia una sensazione di pace interiore e rinvigorisce (da maggio a novembre).

* Parte del programma settimanale (costo aggiuntivo)



*RITUALE DELLA CAPANNA SUDATORIA

Lasciatevi guidare dal vostro respiro, dai canti e dai suoni della terra, trasformate la vostra energia e sperimentate la rinascita del vostro essere interiore. Il "Temazcalli" o rituale della capanna sudatoria è un viaggio nel grembo della Madre Terra. La grotta, fatta di legno, argilla e roccia con lastre di pietra calda, vi permette di purificare diversi aspetti del vostro essere, sia fisicamente che mentalmente e spiritualmente. Il potere calmante degli elementi primordiali con un sottofondo di storie, preghiere e canti, nonché il suono del tamburo della sciamana e di altri strumenti, supporta questo magico rituale di depurazione di origine indigena. Ogni rituale della capanna sudatoria è a sé e ogni volta sprigiona un potere diverso e una saggezza tematica. Questo rende ogni cerimonia della capanna sudatoria unica!

*RITUALE DELLA SAUNA

Un'esperienza di sauna guidata.
Il rituale della sauna SilberQuarzit® viene celebrato nella nostra sauna a vapore con granuli di argilla curativa di quarzite argentea di alta qualità e l'energia rivitalizzante del ginepro selvatico di montagna. Un'esperienza di sudorazione completamente nuova che armonizza corpo e mente. Il rituale di 50 minuti si basa sulla seguente procedura: inalazione di incenso, massaggio con olio di ginepro, peeling alla quarzite argentea nel bagno turco, impacco al fegato con lana di pecora e infine una tazza di tisana di montagna per un'esperienza di rigenerazione olistica.

PERCORSO KNEIPP

Una esplosione di freschezza da non perdere! Anche se la terapia Kneipp può sembrare poco significativa, è, in realtà, un vero toccasana: lo stimolo del freddo sui piedi, sulle gambe, sulle braccia e sulle mani provoca la contrazione dei capillari, favorendo il flusso e la circolazione del sangue all'interno dell'organismo. Gli effetti positivi di questo semplice percorso sono molteplici: si stimola il metabolismo, favorendo un riposo notturno sano e ristoratore.

Il percorso Kneipp si trova presso il ruscello alpino Gargitt, vicino alla sauna al ruscello.



GETTATE DI VAPORE NELLA RITUALSAUNA

I benefici rivitalizzanti delle gettate di vapore e dei trattamenti Kneipp sono noti da secoli. Nella nostra SPA vi invitiamo a scoprire i poteri curativi di queste pratiche tradizionali. I nostri rituali si svolgono più volte a settimana e sono una combinazione rilassante di fragranze, calore e vapore che rigenerano il corpo e la mente.

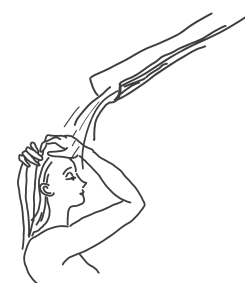
IMMERSIONE DEL BRACCIO



PASSEGGIATA NELL'ACQUA



IMMERSIONE DEL VISO



IMMERSIONE DELLE CAVIGLIE



IMMERSIONE TOTALE DEL CORPO



LE SAUNE

Le diverse aree di sudorazione iniziano nel LüsnerBadl, attraversano le Casette dei Bagni Alpini e proseguono sul Sentiero della Consapevolezza. Le saune, le aree acquatiche e le varie aree relax sono stati volutamente mantenute vicine per dare la sensazione di protezione, intimità e armonia, assecondando la filosofia della famiglia ospitante: produrre e utilizzare l'energia necessaria per riscaldare le saune e le aree acquatiche attraverso fonti rinnovabili per garantire un'efficienza energetica sostenibile.

SWEAT IT OUT. SWEAT IT OUT. SWEAT IT OUT.



PANORAMICA DELLE SAUNE:

SAUNE NEL LÜSNERBADL

- **BAGNO TURCO**
43°C e 80% di umidità
 - **BIO SAUNA ALL'ABETE ROSSO**
60°C e 55% di umidità
 - **SAUNA BIO**
50°C e 60% di umidità
- **GROTTA DEI CRISTALLI**
38°C e 55% di umidità
 - **SAUNA FINLANDESE**
85°C e 20% di umidità
 - **NATURELLNESS®
RITUALSAUNA**
85°C e 20% di umidità

SAUNE NELLE CASSETTE DEI BAGNI ALPINI

- **SAUNA AL CIRMOLO
NELLA CASSETTA QUARZITE**
45°C e 40% di umidità
- **SAUNA SALINA
NELLA CASSETTA TERRA**
37°C e 45% di umidità

SAUNE LUNGO IL SENTIERO DELLA CONSAPEVOLEZZA

- **SAUNA AL RUSCELLO**
70°C e 20% di umidità;
tirando la corda, la temperatura
aumenta fino a 85°C
- **CABINA AD INFRAROSSI**
Sudorazione controllata tramite
raggi infrarossi. Di aiuto per
problematiche alla schiena e
alle articolazioni
- **CAPANNA SUDATORIA/TEPIDARIUM**
Leggera sudorazione vicino alla pietra
calda della caverna di argilla, legno e roccia.
Si praticano anche gettate di
vapore naturellness®

● = zona opzionale anche
con costume

NATURELLNESS® SPA – ORARI DI APERTURA E REGOLAMENTO

Piscine e fitness/sala d'arrampicata (2° piano): **dalle 07:00 alle 20:00**

Trattamenti in SPA (2° piano): **dalle ore 09:00 alle ore 19:00**

Yoga Shala (3° piano) con accesso dal LüsnerBadl: **dalle 07:00 alle 21:00**

Saune:

- Saune nelle Casette dei Bagni Alpini Terra e Quarzite, sauna al ruscello, cabina ad infrarossi e capanna sudatoria: **dalle 07:00 alle 23:00**
- Sauna bio e bagno turco: **dalle 11:00 alle 20:00**
- Saune nel LüsnerBadl con naturellness®Ritualsauna: **dalle 14:00 alle 20:00 (in caso di maltempo dalle 11:00)**

INFORMAZIONI E APPUNTAMENTI:

Per qualsiasi informazione e consulenza personale, rivolgetevi allo staff della naturellness®SPA. I trattamenti SPA possono essere prenotati alla reception della SPA o dell'hotel. Vi preghiamo di comunicarci eventuali patologie come ipertensione, malattie cardiache e eventuali stati di gravidanza.

IL VOSTRO TRATTAMENTO:

Affinché il/la terapeuta possa prepararsi nel migliore dei modi per il vostro trattamento, vi chiediamo di presentarvi alla reception della SPA in accappatoio 5 minuti prima dell'orario dell'appuntamento. Per tutelare la vostra privacy, vi metteremo a disposizione uno slip e adoteremo ogni accorgimento per rispettare la vostra intimità. Il trattamento verrà personalizzato secondo i vostri disturbi ed esigenze.

CANCELLAZIONI:

Vi preghiamo di informarci di eventuali modifiche o cancellazioni entro le 24 ore precedenti all'appuntamento. In caso di cancellazione con minore preavviso, metteremo in conto l'intero importo del trattamento.

ZONA ABBIGLIATA:

L'accesso alle saune al piano terra è ammesso anche in costume, se lo si desidera. La Whirpool n. 3 e l'area giardino al piano terra sono accessibili solo con costume.

ZONA NUDISTA:

Quest'area comprende tutte le saune (tranne quelle al piano terra), nonché le terrazze con i lettini sul lato sinistro del laghetto, di fronte al giardino di erbe aromatiche.

ZONE RELAX:

Godetevi i momenti di silenzio e di relax. Vi chiediamo di essere rispettosi nei confronti degli altri ospiti e di non utilizzare il cellulare nell'area SPA, le telefonate e le foto non sono consentite.

L'OCCUPAZIONE DELLE SEDIE A SDRAIO/LETTINI:

Siete pregati di liberare il vostro lettino da teli e borse se lo lasciate per più di 30 minuti. Non è consentito occupare i lettini per spostamenti di più lunga durata in modo che tutti gli ospiti possano trovare ristoro e accedere alle aree relax.

TELI ED ASCIUGAMANI:

Per il rispetto e la tutela dell'ambiente, vi chiediamo di usare con parsimonia i teli SPA. I teli in camera vi verranno sostituiti ogni giorno. Ulteriori teli per la sauna sono disponibili presso la reception della SPA.

SPOGLIATOI ED ARMADIETTI:

Desiderate trascorrere qualche ora in più nella naturellness®SPA il giorno della partenza? Contattate la reception per il vostro „late check-out“. Al piano terra troverete spogliatoi con docce, WC e armadietti.

RITIRI NEL NOSTRO NATURHOTEL

MOLTEPLICI OPPORTUNITÀ PER RIFLETTERE SU SE STESSI, RIGENERARSI E RISTABILIRE LA PROPRIA PACE INTERIORE.

Durante tutto l'anno, il Lüsnerhof organizza vari ritiri che offrono un'esperienza olistica per il corpo, la mente e l'anima. Una pausa nella natura, nelle montagne in cui sarà possibile riconnettervi al vostro vero io interiore e trovare nuova ispirazione ed energia.

I nostri ritiri includono una molteplicità di attività, tra cui sessioni di yoga, respirazione, meditazione, coaching e pratiche sciamaniche volte a bilanciare i flussi energetici nel corpo e ad approfondire la connessione spirituale con se stessi.

Potete trovare tutte le informazioni sul nostro sito web.



