

## Sabato

### DREAMY YOGA CON SOFI

ORE 07:30 PUNTO DI RITROVO: SHALA 3° PIANO

In questo flusso vinyasa da sogno, troverete un senso di leggerezza e libertà mentre esplorate con curiosità le profondità della vostra pratica. Sentite la connessione tra mente, corpo e spirito approfondirsi con ogni movimento e respiro, mentre scoprite il potenziale illimitato che è in voi.

Questa lezione di yoga è ideale per: - Rallentare e rilassarsi. - Lasciarsi alle spalle la vita quotidiana. - Ideale per rafforzare la propria pratica o come nuova introduzione al mondo dello yoga.

Min. 3 partecipanti

Prezzo: 13€ a persona

**Attenzione: la registrazione è obbligatoria!**

### ESCURSIONE NELLE DOLOMITI ALLA FORCELLA DE FUCIA E MALGA KASERILL NELLA VAL DI FUNES CON ROBERT

ORE 08:45 - 16:00 PUNTO DI RITROVO: LOBBY

Partenza in pulmino alle ore 08.45 fino al parcheggio Zannes nella Val di Funes (1.680 m) > salita per Tschantschenon fino alla Forcella de Fucia con una vista incredibile (2.293 m) > discesa alla malga Kaserill dove facciamo una sosta > rientro al punto di partenza.

Sulla via del ritorno, una breve visita al nostro orto biologico al maso Blauer.

Durata: 4,5 Std // Lunghezza: 13 km // Dislivello: 720 hm // Tour medio

Minimo 5 persone

costo per trasporto e guida: 18.00

**Attenzione: la registrazione è obbligatoria!**

### MEDITAZIONE SONORA CON ANGELIKA E MICHELE

ORE 15:00 - 16:00 PUNTO DI RITROVO: SHALA 3. PIANO

**Attenzione: la registrazione è obbligatoria!**



### PRENDETEVI IL SALE PEELING ESFOLIANTE FRESCO PER IL BAGNO TURCO

ORE 15:00 - 17:00 PUNTO DI RITROVO: BAGNO TURCO

Purificate la vostra pelle con uno scrub naturale preparato da noi.

### ESPERIENZA CON I MANTRA CON ANGELIKA E MICHELE

ORE 17:30 - 18:30 PUNTO DI RITROVO: SHALA 3° PIANO

La tradizione della pratica dei mantra ha origine nella antica cultura indiana. Nel qui ed ora la pratica dei mantra offre la possibilità di allenare tre aspetti fondamentali del lavoro corporeo e la capacità di mentalizzare. La pratica dei mantra rafforza la consapevolezza del corpo, favorisce la capacità di sentire emozioni e aumenta la vibrazione nel corpo. Questo rende possibile pensare e agire in modo più chiaro e consapevole. Questo porta a un aumento della felicità e della soddisfazione personale.

**Attenzione: la registrazione è obbligatoria!**

### GETTATA DI VAPORE

ORE 18:15 PUNTO DI RITROVO: SAUNA PANORAMICA

## Domenica

### GROUNDING YIN CON VALERIA

ORE 07:30 PUNTO DI RITROVO: SHALA 3° PIANO

Questa pratica Yin di radicamento è progettata per nutrire e alimentare il sistema fasciale, promuovendo l'armonia fisica ed energetica del corpo. In questa pratica rilassante troviamo calma, serenità e morbidezza nel sistema fasciale e nei meridiani, mentre ci abbandoniamo al flusso della vita con dolcezza.

Questa classe è ideale per: - Rilassamento profondo - Maggiore flessibilità e morbidezza - Fermare il tempo

Iscrizione vincolante entro le ore 12.

Min. 3 persone

**Attenzione: la registrazione è obbligatoria!**

### PRENDETEVI IL SALE PEELING ESFOLIANTE FRESCO PER IL BAGNO TURCO

ORE 15:00 - 17:00 PUNTO DI RITROVO: BAGNO TURCO

Purificate la vostra pelle con uno scrub naturale preparato da noi.

### RITUALE DELLA CAPANNA SUDATORIA CON LA SCIAMANA CHRISTINA

ORE 16:00 - 18:00 PUNTO DI RITROVO: CAPANNA SUDATORIA

Rituale per la purificazione di corpo, mente e anima. Realizzata in salice e bacchette di nocciolo, prevede la permanenza di due ore all'interno di questo nido riscaldato da pietre calde. L'aroma e l'effetto rilassante delle diverse erbe aromatiche penetrano profondamente nell'anima attraverso i canali sensoriali, stimolando una salutare purificazione. L'intero procedimento è accompagnato da una sciamana esperta del rituale della capanna sudatoria e, così, ogni gruppo dà origine a un personale rito di purificazione.

Registrazione vincolante fino alle ore 12.00

Prezzo: 29.00 // Min. 4 persone

**Attenzione: la registrazione è obbligatoria!**

### GETTATA DI VAPORE

ORE 17:15 PUNTO DI RITROVO: SAUNA PANORAMICA

### APERITIVO DI BENVENUTO

ORE 18:30

Dalle 18:30

www.luesnerhof.it

# Lüsnerhof

NATURHOTEL

## PROGRAMMA SETTIMANALE

05.08. - 11.08.2024



## Consigli per la settimana

### “Pronti, Amare, Via” – con Wellness & verso le stelle

Angelika e Michele vi aspettano nella nostra SHALA il sabato per offrirvi spazi e opportunità di incontrare l'amore su diversi livelli di consapevolezza.

Usano gli effetti molteplici che la musica crea insieme a tecniche innovative per promuovere il lavoro corporeo intenzionale e la mentalizzazione controllata e consapevole.

### Quadro delle linee di autobus per escursioni con i rispettivi orari di partenza dall'hotel:

lunedì e venerdì: ore 09: 40 Passo delle Erbe

martedì. ore 09:55 Herol/Tupler

giovedì: ore 09:25 Schweiger Böden e alle ore 09:55 Zumis

sabato: ore 09:25 Schweiger Böden e alle ore 09:55 Herol/Tupler

Orari di ritorno nella brochure estiva di Luson.

Chiedete per la Lusen Card alla reception.

## Lunedì

### DREAMY YOGA CON SOFI

ORE 07:30 PUNTO DI RITROVO: SHALA 3° PIANO

In questo flusso vinyasa da sogno, troverete un senso di leggerezza e libertà mentre esplorate con curiosità le profondità della vostra pratica. Sentite la connessione tra mente, corpo e spirito approfondirsi con ogni movimento e respiro, mentre scoprite il potenziale illimitato che è in voi.

Questa lezione di yoga è ideale per: - Rallentare e rilassarsi. -

Lasciarsi alle spalle la vita quotidiana. - Ideale per rafforzare la propria pratica o come nuova introduzione al mondo dello yoga.

Min. 3 partecipanti

Prezzo: 13€ a persona

**Attenzione: la registrazione è obbligatoria!**

### CONSULENZA PER TRATTAMENTI NELLA RECEPTION DELLA SPA CON RAMONA

ORE 08:30 - 09:00 PUNTO DI RITROVO: RECEPTION BEAUTY (1° PIANO)

SPA-Manager Ramona è a disposizione per rispondere domande su trattamenti e massaggi. Lei può aiutarvi a trovare il trattamento giusto.

### ESCURSIONE GUIDATA AL MONTE MURO - INVITIAMO A PRANZO SULLA NOSTRA MALGA

ORE 09:30 - 16:05 PUNTO DI RITROVO: LOBBY

**...una vista panoramica senza paragoni sulle Alpi e le Dolomiti.**

Salita fino alla baita Monte Muro > salita fino alla cima del Monte Muro (2.320m) > discesa fino alla nostra Malga Monte Muro con pranzo > rientro

Tempo di cammino: 3,5 ore

Lunghezza: 8 km

Dislivello: 450m (salita) e 500m (discesa)

Possibile: scorciatoia via Pecol 150m (salita) + 400m (discesa)

**Attenzione: la registrazione è obbligatoria!**



### PRENDETEVI IL SALE PEELING ESFOLIANTE FRESCO PER IL BAGNO TURCO

ORE 15:00 - 17:00 PUNTO DI RITROVO: BAGNO TURCO

Purificate la vostra pelle con uno scrub naturale preparato da noi.

### DEGUSTAZIONE DI OTTIMI VINI CON MARIO

ORE 17:00 - 19:00 PUNTO DI RITROVO: RECEPTION

Conoscete meglio i vini e le loro caratteristiche durante la nostra degustazione con il nostro Sommelier Mario.

Insieme assaggeremo ottimi vini.

Registrazione vincolante fino le ore 15.00

23,00 € a persona

**Attenzione: la registrazione è obbligatoria!**

### GETTATA DI VAPORE

ORE 17:15 PUNTO DI RITROVO: SAUNA PANORAMICA

## Martedì

### ERBE E LEGGENDE DI LUSON CON HERTA

**ORE 09:45 - 16:00** PUNTO DI RITROVO: LOBBY

Partenza dall'hotel alle ore 9:55 con il pulman.

Con l'esperta delle erbe Herta camminiamo attraverso le dolci colline dell'Alpe di Luson e ci godiamo l'aria pulita di montagna.

Herta ci racconta molte cose interessanti sul paese e sulle persone, ma soprattutto sulle erbe ed i loro effetti curativi. Herta ci accompagna dal parcheggio Herol attraverso il Griablsteig fino al Rifugio Kreuzwiese. Nel rifugio possiamo degustare il formaggio fatto in casa, affinato con le più svariate erbe di montagna. Il ritorno a Luson avviene a piedi passando per Gargitt o in autobus da Schweiger Böden/Valletta.

Tempo di cammino: 3,5 ore

Lunghezza: 8 km

Dislivello: 400 m

**Attenzione: la registrazione è obbligatoria!**

### GIRO IN BICI ELETTRICA SULLA MALGA DI LUSON

**ORE 10:30 - 14:30** PUNTO DI RITROVO: LOBBY

Con l'e-bike fino al Tulperhof e poi in direzione alla baita Roner - sull'altopiano della malga di Luson con splendide viste panoramiche fino al rifugio Kreuzwiesen con sosta - in discesa attraverso Flitt fino all'hotel.

Durata: 4 ore

Distanza: 30 km

Dislivello: 1100 m

Costo per la bici: 49.00 €

**Attenzione: la registrazione è obbligatoria!**

### YOGA CELTICO CON PHILIPP

**ORE 16:00 - 17:00** PUNTO DI RITROVO: SHALA 3° PIANO

Gli esercizi del Wyda-Yoga sono delicati e facili per le articolazioni e sono simili a una meditazione sul movimento. Lo scopo principale è quello di armonizzare i tre campi energetici (mentale, emozionale e vitale) e di sciogliere i blocchi. Esercizi fisici, canti e meditazione sono combinati per portare il corpo e la mente in armonia.

Prenotazione vincolante fino alle 19.00 della sera precedente

Min. 3 persone

**Attenzione: la registrazione è obbligatoria!**

### PRODUZIONE DI UN UNGUENTO PER PUNTURE DI ZANZARE CON HERTA

**ORE 17:00** PUNTO DI RITROVO: ALLA CASETTA DEI BAGNI ALPINI QUARZITE

Insieme all'esperta di erbe Herta, nel bagno di Quarzit prepariamo un unguento per punture di zanzare.

Min. 4 persone

**Attenzione: la registrazione è obbligatoria!**

### GETTATA DI VAPORE

**ORE 17:30** PUNTO DI RITROVO: SAUNA PANORAMICA

### GETTATA DI VAPORE

**ORE 18:15** PUNTO DI RITROVO: SAUNA PANORAMICA

### FALÒ AL BORDO DEL BOSCO

**ORE 21:15** PUNTO DI RITROVO: CAPANNA SUDATORIA

Vi invitiamo a un digestivo.

## Mercoledì

### ESCURSIONE ALL'ALBA SUL MONTE CAMPILL CON HERTA MARIA

**ORE 03:45 - 08:00** PUNTO DI RITROVO: LOBBY

Partenza con l'autobus dell'hotel fino al parcheggio Schwaiger Böden.

Herta Maria ci accompagna sul nostro cammino attraverso il buio verso il giorno nuovo. Attraverso il bosco e i prati alpini dell'Alpe di Luson, il sentiero ci porta fino al Monte Campiglio (2.190 m) dove, lontani dalla vita giornaliera, nel silenzio delle montagne, viviamo il momento mistico in cui il sole esce da dietro le cime delle montagne. Riempiti di luce solare ci mettiamo in marcia per il ritorno. Herta Maria ci parla dei luoghi pieni di energia e del potere delle erbe.

Durata: 2 ore di camminata// Lunghezza: 8 km //Dislivello: 450m

I primi 8 ospiti registrati possono venire con l'autobus dell'hotel, gli altri sono invitati a seguirli con la propria auto.

**Attenzione: la registrazione è obbligatoria!**

### QI GONG CON FRANZ

**ORE 08:00** PUNTO DI RITROVO: YURTE

Il Qi Gong è una forma di movimento cinese di meditazione e concentrazione che coltiva il corpo e la mente. Nella pratica vengono eseguiti esercizi di respirazione e distensione del corpo, esercizi di concentrazione e meditazione. Gli esercizi servono ad armonizzare e regolare i flussi Qi del corpo.

Min. 3 persone

**Attenzione: la registrazione è obbligatoria!**

### ESSENZA DELLA NATURA CON HERTA MARIA

**ORE 10:00 - 12:00** PUNTO DI RITROVO: LOBBY

Camminata nei dintorni dell'hotel

Nel silenzio – ritorno alla semplicità – a se stessi – alla vera essenza – all'amore assoluto. La natura – alberi e piante – è la nostra migliore medicina, è il luogo che ci invita a rilassarci, a rigenerarci e a guarire in silenzio, dove possiamo incontrare noi stessi e sentire il legame con tutto l'ESSERE. Dura: ca. 2 ore

**Attenzione: la registrazione è obbligatoria!**

### PSYCHEDELIC BREATH® - RESPIRAZIONE ALCALINA CON KORNELIA

**ORE 16:00 - 17:30** PUNTO DI RITROVO: SHALA 3° PIANO

**Pressione interiore? Stress?**

La respirazione intensiva e ritmica è combinata con la musica elettronica. Ha un enorme potere di liberarvi da vecchi fardelli e preoccupazioni e vi aiuta a raggiungere uno stato di felicità di base, profondamente meditativo. Non è necessario avere alcuna esperienza di respirazione o di meditazione, vi accompagnerò e vi guiderò.

Registrazione vincolante fino le ore 12.

Prezzo: 30.00 // Min. 4 persone

**Attenzione: la registrazione è obbligatoria!**

### ENERGIZING YOGA CON SOFI

**ORE 18:00 - 19:15** PUNTO DI RITROVO: SHALA 3° PIANO

In questa lezione di yoga, l'elemento fuoco ci fa entrare pienamente nel nostro potere. Vi aspetta una potente sequenza vinyasa che attiva il vostro fuoco interiore e rafforza il corpo e la mente. Il corpo viene attivato e rafforzato attraverso la respirazione sincronizzata.

Iscrizione vincolante entro le ore 15.

Conoscenze pregresse richieste // Min. 3 persone //Prezzo: 13.00

**Attenzione: la registrazione è obbligatoria!**

### LATE NIGHT GETTATA DI VAPORE

**ORE 21:15** PUNTO DI RITROVO: NATURELLNESS®RITUALSAUNA

**Attenzione: la registrazione è obbligatoria!**

## Giovedì

### ENERGIZING YOGA CON CARMEN

**ORE 08:00 - 09:00** PUNTO DI RITROVO: SHALA 3° PIANO

In questa lezione di yoga, l'elemento fuoco ci fa entrare pienamente nel nostro potere. Vi aspetta una potente sequenza vinyasa che attiva il vostro fuoco interiore e rafforza il corpo e la mente. Il corpo viene attivato e rafforzato attraverso la respirazione sincronizzata.

Questa lezione è ideale per: - Rafforzare la propria pratica yoga. -

Iniziare una trasformazione consapevole. - Sentirsi vivi e radiosi.

Iscrizione vincolante entro la sera prima.

Min. 4 persone

Prezzo: 13.00

**Attenzione: la registrazione è obbligatoria!**

### ESCURSIONE GUIDATA SUL GABLER GRANDE

**ORE 09:00** PUNTO DI RITROVO: LOBBY

Partenza con l'autobus dell'hotel da Luson fino alla malga Halsl; da lì si sale lungo il torrente sonnecciante attraverso il romantico calderone, fino al grande Gabler (2570 m); godetevi il magnifico panorama con uno spuntino in vetta.

Durata: 4 h / lunghezza: 9 km / dislivello: 600 m

Min. 5 persone

Costi di visita guidata, trasporto e picnic: 18,00€ a persona

**Attenzione: la registrazione è obbligatoria!**

### ESCURSIONE CULTURALE A LUSON CON RAIMUND

**ORE 09:30 - 13:00** PUNTO DI RITROVO: PIAZZA DEL PAESE DI LUSON

Facile escursione attraverso il villaggio fino all'antica zona artigianale di Lügen e ritorno al punto di partenza attraverso il sentiero naturale. L'agricoltore ed ex guardaboschi Raimund Lamprecht racconta fatti interessanti sul villaggio, storie mistiche sulle leggende locali, fatti interessanti sulle foreste intorno a Lügen e fatti storici sull'antica zona artigianale sul Kaserbach. Come raggiungere il punto di partenza: autobus pubblico alle 09.18 dall'hotel, in auto privata o a piedi (circa 20 minuti dall'hotel). Ritorno all'hotel a piedi o in auto privata.

Durata: 3 ore, di cui 1,5 ore di camminata

Distanza: 5 km

Dislivello: 200 m

**Attenzione: la registrazione è obbligatoria!**

### STRETCHING INTENSO CON YAPING

**ORE 15:00** PUNTO DI RITROVO: SHALA 3° PIANO

Insieme allunghiamo il nostro corpo intensamente per una maggiore flessibilità e una migliore "sensazione del corpo".

Livello di difficoltà: facile

Min. 3 persone // Max. 8 persone

**Attenzione: la registrazione è obbligatoria!**

### MEDITAZIONE DEL SUONO CON KATHARINA

**ORE 17:00** PUNTO DI RITROVO: SHALA 3° PIANO

Volete rilassarvi, sentirvi bene, spegnervi, rigenerarvi? Una meditazione accompagnata dai suoni armoniosi delle ciotole, del koshi, dei cimbali e del gong, che ispirano la vostra anima, vi portano al rilassamento, attivano i vostri poteri di autoguarigione e vi armonizzano.

Min. 5 persone

Prezzo: 25.00

Iscrizione vincolante fino le ore 12.

**Attenzione: la registrazione è obbligatoria!**

### GETTATA DI VAPORE

**ORE 17:15** PUNTO DI RITROVO: SAUNA PANORAMICA

## Venerdì

### ESCURSIONE SUL PICCOLO SASSO PUTIA CON RAIMUND

**ORE 09:00** PUNTO DI RITROVO: RECEPTION

Partenza dall'albergo in pulmino alle ore 09.00 fino al Passo delle Erbe (1.998m). Da qui parte il sentiero nr. 8A che conduce alla forcella del Putia (2.357m) – breve attraversamento e salita su versante sud del massiccio fino a raggiungere la piccola cima (2.813 m);

invitiamo al picnic con grandiosa vista sull'intero arco dolomitico.

Rientro al parcheggio come all' andata.

Dislivello: 900 m // Dura: 5 h //Lunghezza: 12 km

Costo per trasporto, picnic e guida € 18,00

Difficoltà: media-condizione richiesta

min. 4 persone

**Attenzione: la registrazione è obbligatoria!**

### ESCURSIONE MEDITATIVA SUL SENTIERO DEI CIRMOLI CON HERTA MARIA

**ORE 09:35 - 16:00** PUNTO DI RITROVO: LOBBY

Partiamo con il pulmino fino a Kalkofen, il sentiero si conduce lungo il torrente fino al Rifugio Halsl (con sosta), si ritorna al Kalkofen passando per i prati di Gunggan.

Durante questa escursione meditativa, ci immergiamo nella natura, percependo consapevolmente con tutti i nostri sensi la forza delle Dolomiti, degli alberi, degli arbusti, dei fiori e delle erbe aromatiche. Nella pace della natura e montagna scopriamo l'energia di questo paesaggio. In fine, il pediluvio nel ruscello alpino rinfresca corpo, mente ed anima, donandoci un'intensa armonia.

Lunghezza: 9 km // Durata: 3 ore // Dislivello: 300 m

**Attenzione: la registrazione è obbligatoria!**

### TOUR CON LA BICI ELETTRICA CON FRANZ FINO LA NOSTRA MALGA

**ORE 10:30** PUNTO DI RITROVO: RECEPTION

Partenza dall'hotel fino a Luson centro, da lì si prosegue per il sentiero della croce in direzione Passo delle erbe fino alla nostra Maurerbergalm (800 metri sul livello del mare) dove Franz vi preparerà un delizioso pranzo, ritorno in hotel.

Costo senza e-bike: € 15,00 // Costo per e-bike con guida: € 49,00

Lí prepareremo il pranzo per Voi.

**Attenzione: la registrazione è obbligatoria!**

### QI GONG

**ORE 16:00** PUNTO DI RITROVO: SHALA 3° PIANO

con Yaping

**Attenzione: la registrazione è obbligatoria!**

### MEDITAZIONE CON INCENSO CON KORNELIA

**ORE 17:00** PUNTO DI RITROVO: SHALA 3° PIANO

Vi sentite bloccati e avete la sensazione di non riuscire ad arrivare da nessuna parte? In questa meditazione vengono creati dei trigger emotivi, mentali e fisici per aiutarvi a raggiungere l'obiettivo della vostra anima. Raccolgo personalmente l'incenso selvatico a oltre 1500 metri di altitudine nella valle del Pfitsch. La mente si libera dai pensieri pesanti e raggiunge uno stato leggermente trascendentale. Si raggiunge una profonda sensazione di pace interiore e di serenità, una connessione con la propria forza d'animo.

Nasceranno nuovi pensieri e nuove idee!

Iscrizione vincolante fino le ore 12.

Min. 4 persone

Prezzo: 25.00

**Attenzione: la registrazione è obbligatoria!**

### GETTATA DI VAPORE

**ORE 17:15** PUNTO DI RITROVO: SAUNA PANORAMICA