

Sabato

CIASPOLATA GUIDATA AL CAMPILL

ORE 09:30 - 15:30

Partenza dall'albergo in pulmino fino al parcheggio Schweiger Böden > Camminata su strada alpestre fino alla cima del Monte Campill (2.190m) con bella vista sulle Dolomiti > invitiamo al picnic sulla cima.

Salita/discesa: 500 hm

Durata: 3,5 ore

Livello di difficoltà: medio

Costi: 17,00 €

Variante: Scorciatoia per il rifugio senza salita in vetta (300hm)

Attenzione: la registrazione è obbligatoria!



ACQUAGYM CON MARCO

ORE 14:00 PUNTO DI RITROVO: PISCINA

Attenzione: la registrazione è obbligatoria!

PRENDETEVI IL SALE PEELING ESFOLIANTE FRESCO PER IL BAGNO DI VAPORE

ORE 15:00 - 17:00 PUNTO DI RITROVO: SPA REZEPTION (1° PIANO)

Purificate la vostra pelle con uno scrub naturale preparato da noi, che potrete ritirare alla reception della spa.



GETTATA DI VAPORE

ORE 16:30 PUNTO DI RITROVO: SAUNA PANORAMICA

GETTATA DI VAPORE

ORE 17:15 PUNTO DI RITROVO: SAUNA PANORAMICA

Domenica

VINYASA FLOW YOGA CON ELLI

ORE 08:00 - 09:00 PUNTO DI RITROVO: YURTE

Insieme iniziamo la giornata in modo dinamico con asana fluenti.

Min. 3 persone // MAX: 9 persone

Livello di difficoltà: medio

Attenzione: la registrazione è obbligatoria!

CIASPOLATA PIACVOLE SULLA MALGA DI LUSON/RODONGO ALLA MALGA OBERHAUSER

ORE 10:00 - 15:00 PUNTO DI RITROVO: RECEPTION

Prendiamo insieme l'autobus dell'hotel fino al Gschlorerhof e camminiamo attraverso la mistica foresta e i prati alpini fino alla Pianerkapelle, mentre al ritorno ci fermiamo al rifugio Oberhauserhütte. Tempo di percorrenza: circa 2,5 ore Dislivello: 300 metri Lunghezza: 8 km Livello di difficoltà: facile

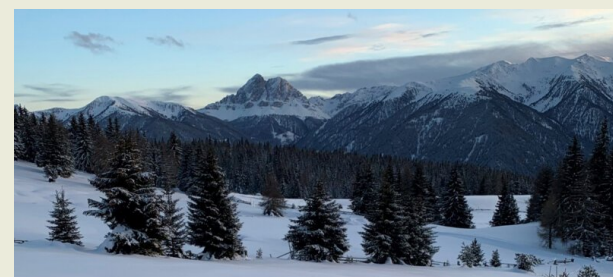
Dislivello: 300 hm

Lunghezza: 8 km

Difficoltà: facile

Costi: 17,00€ a persona

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 (Con il bel tempo sulla nostra terrazza)

www.luesnerhof.it

Lüsnerhof

NATURHOTEL

PROGRAMMA SETTIMANALE

12.02. - 18.02.2024



Consigli per la settimana

**Esclusivament in questa settimana:
Temazcal - Il rituale della capanna sudatoria**

Lasciatevi guidare dal respiro, dai canti e dai suoni della terra, trasformate la vostra energia e sperimentate una rinascita della vostra conoscenza. La capanna fatta di legno, argilla e pietra, riscaldata con pietre calde, ci permette di purificare il corpo mentalmente, fisicamente e spiritualmente. L'esclusiva cerimonia della capanna sudatoria è accompagnata dalla nostra sciamana Christina.

Orari dello skibus per il comprensorio sciistico della Plose:

8.20 e 10.00 (davanti all'hotel)

Ritorno 14.30 e 16.30

Lunedì

VINYASA FLOW CON SOFIA

ORE 08:00 - 09:00 PUNTO DI RITROVO: YURTE

Insieme scorriamo attraverso potenti asana per rafforzare i nostri corpi e creare nuovi spazi.

Min. 3 persone// Max. 9 persone

Medio.

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)

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

CIASPOLATA CIMA LASTA/KREUZWIESENALM

ORE 09:50 - 16:00 PUNTO DI RITROVO: RECEPTION

Partenza con il pulman alle ore 10 fino al parcheggio Herol > passando dalla Malga Lasta > salita ripida alla Cima Lasta > al ritorno sosta alla Malga Kreuzwiese con ristoro > ritorno fino al parcheggio Oberflitt

Tempo di cammino: 3,5 ore

Salita 380 m

Discesa: 550 m

Lunghezza: 10 km

Costi: 17,00 €

Varianti:

Direttamente alla Kreuzwiese (-200 hm)

Discesa fino all'hotel (+ 350 m dislivello)

Attenzione: la registrazione è obbligatoria!

PRENDETEVI IL SALE PEELING ESFOLIANTE FRESCO PER IL BAGNO DI VAPORE

ORE 15:00 - 17:00 PUNTO DI RITROVO: SPA REZEPTION (1° PIANO)

Purificate la vostra pelle con uno scrub naturale preparato da noi, che potrete ritirare alla reception della spa.

GETTATA DI VAPORE

ORE 16:30 PUNTO DI RITROVO: SAUNA PANORAMICA

MEDITAZIONE CON INCENSO CON KORNELIA

ORE 17:00 - 18:00

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 entro le ore 12.00 del giorno stesso.

Min. 4 persone

25,00 € a persona

Attenzione: la registrazione è obbligatoria!

GETTATA DI VAPORE

ORE 17:15 PUNTO DI RITROVO: SAUNA PANORAMICA

Martedì

CIASPOLATA GUIDATA AL RIFUGIO HALSL

ORE 09:30 - 16:00

Partenza con il nostro Landrover dell'hotel per Stadel > salita alla Gampenalm, di fronte alle rocce a strapiombo della Geislergruppe (1.966 m) > discesa e sosta di ristoro alla Halslhütte > lungo il romantico sentiero del torrente ritorno al punto di partenza.

Tempo di cammino: 3.5 h

Distanza: 9 km // Dislivello: 400 hm

Livello di difficoltà: medium

Costi: 17,00 €

Attenzione: la registrazione è obbligatoria!

CORSO DI SCI DI FONDO CON MANNI

ORE 11:30 - 14:00

Manni vi accompagna e vi insegna lo sci di fondo sull'Alpe di Luson

Costi a persona: 35€- compreso noleggio attrezzatura durata del corso: 2 ore

Min.: 3 persone

Attenzione: la registrazione è obbligatoria!

RITUALE DELLA CAPANNA SUDATORIA CON LA SCIAMANA CHRISTINA

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

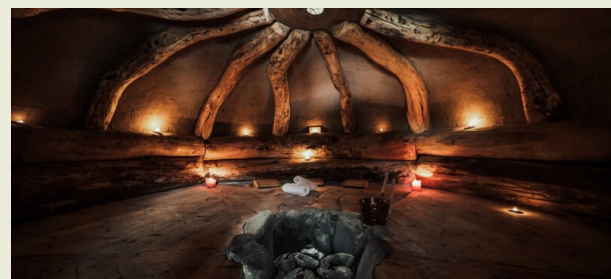
Rituale per la purificazione di corpo, mente e anima. Realizzata in salice e bacchette di nocciolo, prevede la permanenza di due ore all'interno di questo nido riscaldato da pietre calde. L'aroma e l'effetto rilassante delle diverse erbe aromatiche penetrano profondamente nell'anima attraverso i canali 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 10.00

39€ a persona

Minimo 4 persone.

Attenzione: la registrazione è obbligatoria!



GETTATA DI VAPORE

ORE 16:30 PUNTO DI RITROVO: SAUNA PANORAMICA

DEGUSTAZIONE DI OTTIMI VINI CON MARIO

ORE 17:00 - 18:00 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!

YIN YOGA CON SOFI

ORE 17:00 - 18:00 PUNTO DI RITROVO: YURTE

Lo yin yoga è uno stile lento di yoga in cui manteniamo le posizioni per diversi minuti. Puoi allungare il tuo tessuto connettivo a fondo e trovare una mente calma.

Livello di difficoltà: facile

Min. 3 persone// Max. 9 persone

Attenzione: la registrazione è obbligatoria!

Mercoledì

SLOW YOGA CON SOFI

ORE 07:30 - 08:30 PUNTO DI RITROVO: YURTA

In Slow Flow scorriamo attraverso asana particolarmente consapevoli che confluiscono l'una nell'altra e rimaniamo un po' più a lungo nella postura.

Min. 3 partecipanti

Massimo 9 partecipanti

Attenzione: la registrazione è obbligatoria!

QI GONG CON FRANZ

ORE 08:00 PUNTO DI RITROVO: RECEPTION

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!

CIASPOLATA GUIDATA SUL MONTE MURO OPPURE DIRETTAMENTE ALLA MALGA MONTE MURO

ORE 09:30 - 15:30

Partenza dall'hotel in pulmino alle ore 9.30 fino al parcheggio Stadl > escursione alla malga Monte Muro e fino a 2.150 m sotto la cima, al ritorno pranzo nella nostra malga.

Tempo di cammino: 3,5 ore

Dislivello: 500 m// Lunghezza: 10 km

Costo: 17,00€ a persona

Alternativa con partenza alle 10:15: salire solo fino la nostra malga Monte Muro da Stadel (dislivello: 250 m), 2,5 ore, 6,5 km

Attenzione: la registrazione è obbligatoria!



GETTATA DI VAPORE

ORE 16:30 PUNTO DI RITROVO: SAUNA PANORAMICA

PSYCHEDELIC BREATH® - RESPIRAZIONE ALCALINA INTENSIVA CON KORNELIA

ORE 17:00 - 18:15 PUNTO DI RITROVO: YURTE

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, come hanno fatto innumerevoli persone nei miei 20 anni di esperienza di Healing nel senso di liberazione olistica.

30,00 € a persona // Registrazione vincolante fino alla sera precedente.

Min. 2 persone/ Max. 12 persone

Attenzione: la registrazione è obbligatoria!

GETTATA DI VAPORE

ORE 17:15 PUNTO DI RITROVO: SAUNA PANORAMICA

Giovedì

CIASPOLATA FINO AL PASSO DELLE ERBE

ORE 09:30 - 16:00

Partenza dall'albergo in pulmino fino a Stadel. Passeggiata idilliaca lungo il torrente fino ai piedi del Sasso Putia sul Passo delle Erbe.

Ristoro nella baita Ütia de Börz sul Passo delle Erbe!

Tempo di cammino: 4 h

Distanza: 11 km

Dislivello: 470 hm

Difficoltà: Media

Costi: € 17,00

È possibile fare una scorciatoia sulla pista di fondo direttamente al rifugio. (400 metri // 3,5 ore).

Attenzione: la registrazione è obbligatoria!



STRETCHING INTENSO CON YAPING

ORE 15:00 - 15:45 PUNTO DI RITROVO: YURTA

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

Livello di difficoltà: facile

Min. 4 persone // Max. 8 persone

Attenzione: la registrazione è obbligatoria!

GETTATA DI VAPORE

ORE 16:30 PUNTO DI RITROVO: SAUNA PANORAMICA

MEDITAZIONE DEL SUONO CON KATHARINA

ORE 17:00 PUNTO DI RITROVO: YURTE

Volete rilassarvi, sentirvi bene, spegnervi, rigenerarvi?

Vi guiderò nella meditazione, accompagnata dai suoni armoniosi di singing bowls, koshi, cembali e gong, che ispireranno la vostra anima, vi condurranno al rilassamento, attiveranno i vostri poteri di self-healing e vi armonizzeranno.

Non vedo l'ora di incontrarvi!

Min. 5 persone

25,00 € a persona

Iscrizione vincolante fino alla sera precedente

Attenzione: la registrazione è obbligatoria!



GETTATA DI VAPORE

ORE 17:15 PUNTO DI RITROVO: SAUNA PANORAMICA

Venerdì

CIASPOLATA GUIDATA AL LAGHETTO GLITTNER E AL GLITTNER JOCH

ORE 09:30 - 15:30 PUNTO DI RITROVO: RECEPTION

Partenza dall'hotel in pulmino alle ore 9.30 fino a Oberflitt > passeggiata su starda alpestre fino alle "Glittner Ställen" > in cima invitiamo al picnic > proseguiamo fino alla malga Hernealm e scendiamo fino al parcheggio Oberflitt.

Durata: 4 ore

Lunghezza: 9 km // discesa: 500 hm

Livello di difficoltà: mediamente impegnativo

Costi: € 17,00

Attenzione: la registrazione è obbligatoria!

ACCOGLIENTE ESCURSIONE INVERNALE CON HERTA MARIA SULLA MALGA DI LUSON

ORE 09:50 - 16:00

Partenza con il bus escursionistico alle 9:50 per il parcheggio di Herol. Da lì si attraversa la Reaswiese fino alla malga Starckenfeldhütte (con ristoro). Dopo una breve sosta di riposo, si prosegue per il rifugio Rastnerhütte, Pianer Kreuz e poi per il Tulperhof, dove si prende l'autobus per tornare in albergo. Escursione di consapevolezza attraverso l'altopiano di Rodenecker e Lüsner Alm.

Tempo di cammino: 3 ore

Lunghezza: ca. 7 km

Dislivello: 250 m

Gratuito.

Attenzione: la registrazione è obbligatoria!



QI GONG CON YAPING

ORE 16:00 - 16:45 PUNTO DI RITROVO: YURTA

I movimenti del Qi Gong, dolci, duttili e aggraziati, consistono in 8 figure diverse, che vengono eseguite una dopo l'altra e ripetute più volte. Promuovono la stabilità, la flessibilità e la coordinazione e si rivolgono a meridiani specifici. L'attenzione è rivolta soprattutto all'allungamento dei muscoli e dei tendini.

Min: 4 persone

Livello di difficoltà: facile

Attenzione: la registrazione è obbligatoria!

GETTATA DI VAPORE

ORE 16:30 PUNTO DI RITROVO: SAUNA PANORAMICA

GETTATA DI VAPORE

ORE 17:15 PUNTO DI RITROVO: SAUNA PANORAMICA