



# Lisnerhof

Naturhotel

\*\*\*\*\*



naturellness® Spa  
Die Fibel





# naturellness® Spa

LüsnerBadl · BadehausSpa · WaldbadPromenade



## Waldbad Promenade



### LüsnerBadl

- 1 Saunen und Ruheräume
- 2 Schleusenbad
- 3 Whirlpool (bekleidet)
- 4 Aufgußsauna mit Panorama-Whirlpool (Nacktbereich)
- 5 Jurte-Bewegungsraum
- 6 Tee-Pavillon
- 7 Naturbadeteich (18 Meter)





# naturellness® Alm Retreat

→  
Stille Abgeschiedenheit auf 1.800 Hm

## Badehaus Spa

## Lüsner Badl

### Badehaus Spa

- 8 Kräutergarten
- 9 Badehaus Quarzit (Private Spa)
- 10 Badehaus Terra: Ruheraum und AcquaSoleSauna

### Waldbad Promenade

- 11 Solepavillon
- 12 Bachsauna + Kneipp-Wasserfall
- 13 Schweben in der Infrarotkabine
- 14 Liegen am 4ElementeKraftplatz
- 15 Barfußweg + Kneipp
- 16 Lagerfeuerarena + Schwitzhütte
- 17 Waldbaden
- 18 „Am Wasserle“
- 19 Dolomiten-Aussichtspunkt (500 m)

## Inhalt

<b>naturellness®Spa - Das Areal</b> .....	2 - 3
<b>naturellness®Spa - Die Philosophie</b> .....	4 - 5

### Die 3 Bereiche der naturellness®Spa

<b>LüsnerBadl &amp; Wasserwelten</b> .....	6 - 15
Massagen, Ayurveda, Kosmetik, Naturbäder & Körperpackungen, Schleusenbad, Außenwhirlpools, Badeteich	

<b>BadehausSpa</b> .....	16 - 23
Badehausritual, Bäder, Silberquarzit-Anwendungen, Massagen	

<b>WaldbadPromenade</b> .....	24- 27
Waldbadritual, Qi Gong, Yoga, Schwitzhüttenritual	

<b>SaunaPromenade</b> .....	28-29
Die Saunareise durch die 3 Bereiche der naturellness®Spa: Vom LüsnerBadl über die BadehausSpa zur WaldbadPromenade	

<b>naturellness®Spa Infos &amp; Öffnungszeiten</b> .....	30
--	----

<b>Das abgeschiedene naturellness®AlmRetreat</b> Auf der Lüsneralm .....	31
---	----







# naturellness® Spa

## Die Philosophie

Die naturellness®Philosophie steht für einzigartiges Wohlbefinden in und aus der Natur. Aus ihr schöpfen, ihr geben und mit ihr sein, **die Natur ist das Lebenselixier im Lüsnerhof.**

**Ursprüngliche Kraftquellen** wie jahrmillionen-altes Dolomitgestein, Almenquellwasser, Zirben- und Lärchenholz der umliegenden Wälder und raumatmosphärische Lehmputzwände wirken als Heilenergien in Saunen, Bädern, Behandlungsräumen und allen einmaligen **Wellness- und Ruheinseln der naturellness®Spa**; ihr terrassenmäßig aufgebautes Areal setzt sich zusammen aus den drei ganz unterschiedlichen Bereichen **LüsnerBadl, BadehausSpa und Waldbad-Promenade**, die von der **abenteuerlichen SaunaPromenade** durchzogen werden.

Beim Wandern in Abgeschiedenheit und beim Entspannen finden Sie zurück zu Ihren Wurzeln und schöpfen aus Ihren tiefsten **Kraftquellen.**

Als Gastgeber dürfen wir Tag für Tag neue Erfahrungen im Erleben und im Umgang mit der Natur machen. In unserer naturellness®Spa ist es uns vergönnt, diese Erfahrungen, an Ihnen, liebe Gäste, weiterzugeben und mit Ihnen zu teilen.

**Ihre Familie Hinteregger und alle fleißigen Hände des Lüsnerhofs.**







Wasserwelten



Panorama-Whirlpool



Saunawelt im Lüsner Badl





# naturellness® Spa

## Lüsner Badl & Wasserwelten

Das **LüsnerBadl** wurde in alpiner **Bio-Baukunst** aus abgetragenem Gestein und Altholz des ehemaligen Gargitthofes in Lüsen erbaut. Hier weilte im 18. und 19. Jahrhundert die **Ärztedynastie der Ragginer**, die Menschen mit naturheilkundlichen Methoden und Kräuterrezepten heilte. Die jahrhunderte-alten Materialien des Gargitthofes verbreiten in den **bewusst klein gehaltenen Saunen**, den Behandlungsräumen und dem Panorama-Ruheraum heilende **kraftvolle Energien**.

In den Wasserwelten des LüsnerBadl mit **Hallen-Schleusenbad**, **Naturbadeteich** und den **Außen-Whirlpools** taucht der Körper in kühles Gebirgsquellwasser der Lüsneralm.

*„Der unmittelbare Kontakt des Menschen mit den 4 Urelementen Erde, Wasser, Luft und Feuer beruhigt die Gedankenwelt und dringt direkt in die Glückregion des Unterbewusstseins vor.“*



# Unsere Massagen

## Ganzkörpermassage mit Kräuter-Aromaölen

Hat eine zutiefst entspannende Wirkung, baut Stress ab und wiegt den Körper in einen heilsamen Zustand innerer Ruhe – die Idee zur allgemeinen Entspannung und nach sportlicher Aktivität.

**Dauer: 50 Min. € 72,00**

### als Teilmassage

- für Rücken
- für Beine
- als Gesicht-Kopfmassage

**Dauer: 25 Min. € 46,00**

## Lymphstimulierende Massage

Durch rhythmisch kreisende und pumpende Massagegriffe (mit fein dosiertem Druck) werden die Lymphgefäße angeregt, überschüssige Gewebsflüssigkeit abzutransportieren. Mildert Schwellungen und regt sanft die Entschlackung und Entgiftung an. Wirkt bei schweren Beinen entstauend und tief entspannend.

**Dauer: 25 Min. € 46,00**

## Energetische Fussreflexzonenmassage

Schon vor 5.000 Jahren wussten die Menschen, dass sich Reflexzonen der unterschiedlichsten Bereiche, einschließlich der inneren Organe auf unseren Fuß – und Handflächen befinden. Wunderbar sensibel ansprechende Massage. Die Behandlung beginnt mit einem individuellen Fußbad und endet mit einem Fußbalm, der die energetisierende Wirkung der Massage aufrecht erhält.

**Dauer: 25 Min. € 46,00**

**Dauer: 50 Min. € 72,00**

## Breuss-Massage mit Johanniskrautpackung

Die Breuss-Massage ist eine energetische Rückenmassage. Sie löst sanft seelische und körperliche Blockaden, lockert die Muskulatur entlang der Wirbelsäule. Zur Behandlung wird ein spezielles Johanniskraut-Öl verwendet, welches eine antibakterielle, entzündungshemmende und schmerzlindernde Wirkung auf den Körper ausübt. Ausserdem beschleunigt das Johanniskraut die Wundheilung und schenkt uns, durch seine durchblutungsfördernde Wirkung, ein allgemeines Wohlbefinden.

**Dauer: 45 Min. € 67,00**

## Dorsalis Rückenprogramm

Die Vitalis Massage Resonanz I Dorsalis, ist eine eigens konzipierte Behandlung, in der sich der Fokus ausschliesslich auf den Rücken verlagert und bei der individuell auf Ihre Bedürfnisse und Beschwerden eingegangen wird. Unterstützt wird die Wirkung durch Klangschalen und der alten Tradition des Schröpfens. Ziel ist es Verspannungen und Verklebungen am Rücken zu lösen und dessen Dynamik und Vitalität wieder herzustellen.

**Dauer: 50 Min. € 78,00**

## Dorn & Breuss Methode

Die Dornmethode und die Breuss-Massage sind zwei überragende Methoden zur Regeneration und Aktivierung der Selbstheilkräfte, insbesondere bei sehr vielen Problemen des Rückens, der Wirbelsäule, der Gelenke und aller Bereiche des Körpers, die mit der Wirbelsäule und den Gelenken verbunden sind. Begonnen wird mit einer sanften Kontrolle und Korrektur von Fehlstellungen im Körper (Wirbelverschiebung, Beinlängendifferenz, usw.). Im Anschluss folgen die Massage und Packung mit warmem Johanniskraut.

**Dauer: 80 Min. € 119,00**



### Honigmassage = Tiefenreinigung des Bindegewebes

Die Honig-Massage ist schon lange bekannt und bewährt. Durch eine besondere Klopftechnik wird der Südtiroler Honig tiefer und tiefer in das Bindegewebe eingearbeitet. Er wirkt auf das Bindegewebe und zieht tief aus ihrem Körpergewebe die Schlackenstoffe heraus. Zudem werden Störungen ausgeglichen und verschiedenste Schmerzzustände positiv beeinflusst. Haupteinsatzgebiet für diese Behandlung ist der Rücken (auf Wunsch auch an den Beinen möglich). Wir arbeiten ca. 20 Min. mit dem Honig und zum Abschluss werden Ihre Muskeln noch mit einer klassischen Massage gelockert.

**Dauer: 45 Min.**

**€ 67,00**

### Lüsnerhofs heiße Steine

Die von den Steinen ausgehende Wärme ermöglicht dem Masseur, auf das oberflächliche Warmkneten zu verzichten und sofort mit der tiefgehenden Massage zu beginnen. Durch die Wärme öffnen sich jene Energiezentren, die sonst nicht so leicht erreicht werden. Verbunden mit einer absoluten Tiefenentspannung sorgt diese Anwendung für einen neuen Energieschub.

**Dauer: 70 Min.**

**€ 97,00**





### Auszeit-Massage

Diese spezielle Massage ist aus altbewährten Techniken zusammengesetzt. Es werden Rücken, Schulter und Nacken speziell massiert. Anschließend die Hauptgelenke des Körpers und am Ende besondere Entspannungspunkte am Kopf und im Gesichtsbereich behandelt. Infolgedessen wird der gesamte Rücken gekräftigt, die Gelenke gelöst und der erholsame Tiefschlaf gefördert. Diese Massage ist ideal zum Stressabbau, weckt die Lebenskraft und leistet hervorragende Dienste in der Burnout-Prävention.

**Dauer: 50 Min.**

**€ 78,00**

### Personalisierte Massage

Mit der Verwendung von verschiedenen Massagetechniken wird eine Physiotherapeutin eine individuelle Sitzung für Sie gestalten. Durch ein Gespräch mit unseren qualifizierten Mitarbeitern können Sie uns Schmerzstellen sowie Präferenzen und Notwendigkeiten der Behandlung mitteilen. (auf Nachfrage)

**Dauer: 50 Min.**

**€ 83,00**

### Fingerspitzengefühl: 4 Massagen + 1 Badehausritual

Bei einer Buchung von 4 Massagen zu 50 Minuten schenken wir Ihnen ein Badehausritual im BadehausQuarzit dazu!





# Ayurveda

Im 6.000 Jahre alten indischen Heilsystem des Ayurveda besteht der Mensch aus 3 Doshas (Bioenergien): VATA, PITTA und KAPHA. Sie symbolisieren Bewegung, Wandel und Beständigkeit. Durch tägliche Belastungen geraten die Doshas in Disharmonie, die durch ayurvedische Behandlungen wieder ins Gleichgewicht gebracht werden.

## Mukabhyanga

Das zentrale Nervensystem wird durch diese ayurvedische Kopf-Gesichts- und Nackenmassage beruhigt. Mit der abschließenden Fußmassage wird der Körper wieder geerdet.

**Dauer: 50 Min.**

**€ 85,00**

## Abhyanga-Ganzkörpermassage

Die traditionelle Ölmassage wird in Indien auch „Königin der Massagen“ genannt. Warmes Öl umhüllt Ihren Körper. Es wird auch eine Kopf- Gesichtsmassage ausgeführt. Sie fallen in einen Zustand der völligen Entspannung und Leichtigkeit. Diese tiefenwirksame Massage führt zur Entschlackung, Zellerneuerung und Stärkung des Immunsystems.

**Dauer: 80 Min.**

**€ 119,00**

**Dauer: 50 Min.**

**€ 85,00**

## Wellness für die werdende Mama

Achtsame Streicheleinheiten sind gerade während der Schwangerschaft Balsam für Körper und Seele. Erleben Sie eine Behandlung nach der besonderen PHARMOS Methode. Anspannung und Müdigkeit weichen. Als Highlight spüren Sie die Anwendung des einzigartigen Aloe Vera Frischpflanzenblattes: Ihre Beine fühlen sich wieder leicht an, beanspruchtes Bindegewebe wird gestärkt, der Rücken

wird entlastet. Und der Babybauch liebevoll gepflegt. Erleben Sie die Wirkung purer Pflanzenkraft in und auf Ihrer Haut!

**Dauer: 50 Min.**

**€ 78,00**





# Gesichtsbehandlungen



Mit Pharmos Natur erleben Sie die einzigartige Wirkkraft ausgewählter, kostbarer Heil-, Verjüngungs- und Regenerationspflanzen. Das Highlight Ihrer Pharmos Natur Behandlung ist die Anwendung eines ganz besonderen Aloe Vera Frischpflanzenblattes. Ihre Haut saugt das feuchtigkeitsspendende Gel vollständig auf. Die vielen Wirkstoffe sorgen für jugendliche Ausstrahlung, Frische und Lebendigkeit durchströmen Ihre Haut. Pures Wohlgefühl in Ihrem ganzen Sein!

Wählen Sie die Dauer Ihrer Behandlung, die Intensität und den Schwerpunkt: Ihre Therapeutin wird Sie entsprechend Ihrer momentanen Bedürfnisse und Befindlichkeiten ganz individuell beraten und behandeln.

## Pharmos Basic

Reinigung mit Peeling und Ausreinigen, Augenbrauen-Korrektur, Massage und Abschlussmaske.

**Dauer: 50 Min. € 79,00**

## Pharmos Relax

Reinigung mit Peeling und Ausreinigen, Augenbrauen-Korrektur, Frische-Kick einer Aloe Blattmassage. Während der Maske verwöhnen wir Sie mit einer entspannenden Arm-Nackenmassage.

**Dauer: 80 Min. € 109,00**

## Lüsnerhofs Deluxe-Behandlung

Nach dem wohltuenden Fußbadl wird eine stimulierende Fußmassage ausgeführt, um das zentrale Nervensystem zu entspannen. Es folgt Reinigung mit Peeling und Ausreinigen, Augenbrauen-Korrektur, Gesichts-Kopf- und Nackenmassage mit anschließender Aloe Blattmassage. Beendet wird die Deluxe Gesichtsbildung mit einer individuellen Gesichtsmaske.

**Dauer: 110 Min. € 146,00**

## Strahlende Augen

Eine sanfte Massage mit wertvollen Ölen und Heilpflanzenprodukten verwöhnt Ihre Augen, wirkt entstauend und glättend. Sie reduziert Augenringe und wirkt vorbeugend gegen Fältchen, Schatten und Tränensäcke. Eine regenerative Packung mit Aloe Vera Frischpflanzen-Gel bringt Ihre Augen zum Strahlen!

**Dauer: 25 Min. € 46,00**

## „MEN ONLY“

Grundreinigung, sanftes Peeling, belebende Massage von Gesicht, Hals, Nacken und Schultern. Eine abschließende Vitalisierungspackung schenkt Ihrer Haut Frische und Lebendigkeit.

**Dauer: 80 Min. € 109,00**





# Gesichtsbehandlungen



Basierend auf Ihren Hautbedürfnissen und wissenschaftlichen Erkenntnissen setzt die manuelle Behandlungsmethode TEAM DR JOSEPH in der Tiefe des Gewebes an. Den natürlichen Funktionsgesetzen folgend wird der Hautstoffwechsel in Balance gebracht: Beruhigung des Nervensystems, Entspannung der Mimik, Harmonie des Fließgleichgewichts, Normalisierung der Mikrozirkulation mit dem Ziel Ihr ganzheitliches Hautgefühl, Ihre Hautgesundheit und Ihre unvergleichliche Schönheit zu pflegen und erhalten. Erleben Sie selbst die individuelle Schönheitspflege nach der Methode von TEAM DR JOSEPH: pureness. recreation. protection.

## Intense purifying face treatment

Hauttypspezifische Tiefenreinigung nach der Methode TEAM DR JOSEPH: Ihre Haut? Rein und zart. Ihr Gesicht? Strahlend. Ihr Gefühl? Klar und energievoll. Im Mittelpunkt dieser Gesichtsbildung steht eine Tiefenreinigung der Haut. Die Haut wird mit selektiven Wirkstoffen porentief gereinigt. Verstopfungen werden sanft gelöst und die Talproduktion normalisiert. Das Behandlungsritual wird mit einer tonisierenden Gesichtspackung und der Peel-Off-Maske zur optimalen Feuchtigkeitsversorgung abgerundet. Für ein sichtbar frisches, gereinigtes und ebenmäßiges Hautbild.

**Dauer: 50 Min.**

**€ 76,00**

## Cellular recreation face treatment

Eine wunderbar natürliche Wirkstoffpflege speziell abgestimmt auf Ihre Hautbedürfnisse mit Sofort-Effekt und einem tief entspannenden Verwöhnprogramm nach der Methode TEAM DR JOSEPH: Hautdiagnostik, Augenbrauen fassonieren, lymphstimulierende Massage, Kräuter-Dampfkompresen, Peeling, Tiefenreinigung mit Schröpfgläsern, Spezial-Serum, modulierte Gesichtsmassage, Intensivmaske und eine abschließende individuelle Tagespflege. Mit hochwirksamen natürlichen Aktivstoffen für eine gesunde und intensiv gepflegte Haut.

**Dauer: 80 Min.**

**€ 103,00**

## Express power lift for men

Methode TEAM DR JOSEPH für Ihn. Kraftvoll, naturnah, wirkungsstark: Hautdiagnostik, lymphstimulierende Massage, Kräuter-Dampfkompresen, Peeling, Tiefenreinigung, Spezial-Serum, Intensivmaske mit Gesichtsmassage und eine abschließende individuelle Tagespflege. Natürliche Hightech Power für eine kraftvolle und gepflegte Ausstrahlung.

**Dauer: 50 Min.**

**€ 76,00**

## Advanced bio lifting face treatment

Das ganzheitliche Maximalprogramm nach der Methode TEAM DR JOSEPH: Intensivbehandlung mit biodynamischer Lifting-Massage ganz nach Ihren Hautbedürfnissen. Erleben Sie eine wahrhaft einzigartige Schönheitsbehandlung mit Hautdiagnostik, Augenbrauen fassonieren, lymphstimulierende Massage, Kräuter-Dampfkompresen, Peeling, Tiefenreinigung mit Schröpfgläsern, Spezial-Serum, bioenergetischer Blütenstempel-Lifting Massage, Intensivmaske und einer abschließenden individuellen Tagespflege sowie Stabilisation. Hightech der Natur für nachhaltige Wirkung, sofortige Sichtbarkeit und maximalen Effekt.

**Dauer: 110 Min.**

**€ 139,00**



# Kosmetik von Kopf bis Fuß

## Für schöne Augen

Augenbrauen in Form bringen	€ 16,00
Augenbrauen färben	€ 19,00
Augenbrauen regulieren + färben	€ 23,00
Wimpern färben	€ 19,00

## Manicure & Pedikure

Auftragen Nagellack	€ 15,00
Maniküre mit Handmassage oder Lack	€ 56,00
Pedikure mit Fußmassage oder Lack	€ 59,00

### Urlaubskombi: Manicure & Pedikure

(ohne Lack und ohne Massage)

Dauer: 80 Min. € 97,00

## Depilation mit Warmwachs

Ganzbein	€ 45,00
Halbbein	€ 35,00
Bikinizone oder Achselhöhle	€ 15,00
Bikinizone und Achselhöhle	€ 25,00
Oberlippe oder Kinn	€ 10,00
Oberlippe und Kinn	€ 15,00
Rücken	€ 25,00 – 45,00
Brust und Bauch	€ 25,00 – 45,00

## Auf zur Traumfigur

### Innovatives Zelluliteprogramm

Die vitalis massage resonanz | cellulite ist eine einzigartige Massagetechnik: Schröpftechnik in Kombination mit wirkstarke Naturprodukten, die Ihnen helfen, die Zeichen der Cellulite effizient, langfristig und sichtbar zu lindern. Einzigartige Besonderheiten dieser Massage sind ein anregendes Körperpeeling, eine stimulierende Schröpfglasbehandlung sowie eine modulierte Cellulitemassage. Wirkverstärkend empfehlen wir Ihnen die Massage mit einem extra tonifizierenden Algenbad zu kombinieren. Rundum definiert!

Dauer: 50 Min. € 68,00

mit Algenpackung: 80 Min. € 86,00





# Naturbäder & Körperpackungen

Wertvolle Essenzen und ätherische Öle mit verschiedenen Wirkungsweisen werden sorgsam auf Ihren Körper aufgetragen und dieser behutsam in weiche Tücher gehüllt. Nun schweben Sie auf wohliger temperiertem Untergrund, auf angenehm warmem, kleinemolekularem Dampf, der Ihren Körper behutsam einnebelt. Dabei öffnen sich sanft Ihre Hautporen und gewähren somit ein optimales Eindringen der gewählten Pflege. Ein einzigartiges Gefühl, das noch lange anhält.

**Alle Anwendungen 25 Min. € 43,00 pro Person**

## Lüsner Almheubad

Würzige Kräuter und Almheu in Anlehnung an ein Rezept der Ärztfamilie der Ragginer aus Lüssen regen den Kreislauf an, reinigen, entschlacken, kräftigen Immunsystem und Nerven. Schmerzlindernd bei chronischen Gelenksleiden.

## Salz auf meiner Haut/Peeling

Eine zarte, reine und angenehm duftende Haut ist das Effekt-Ergebnis dieser Behandlung: entschlackend und entgiftend zugleich. Zuerst wird der Körper mit einer reinen Meersalz-Ölmischung gepeelt und anschließend mit hochwertigen Soletüchern umhüllt. Ein besonders effektives Pflegeerlebnis!

## Alpin-Latsche

Unser hausgemachtes Latschenkieferöl ist ein sehr bewährtes Hausmittel für die Atemwege und hat eine starke und tief greifende Wirkung bei Erkältung, Bronchitis und allen Beschwerden im Brustbereich. Ebenfalls kann die Körperpackung bei Rheuma, Gicht und Durchblutungsstörungen helfen. Wohltuend bei Entzündungen der Harnwege und Blase ist dies eine äußerst beliebte Frauenpackung.

## Alpin-Zirbel

Unsere Anwendung mit hausgemachtem Zirbenöl mit seiner antiseptischen, schleimlösenden und Durchblutung steigernden Kraft ist ein beliebtes Hausmittel gegen Erkältung und Muskelverspannung. Außerdem wird das Selbstvertrauen gestärkt und ist ideal bei nervlicher Anspannung. Geistig – seelisch bringt sein Duft frische, klare Gedanken und mehr Konzentration und gibt einfach ein behagliches Gefühl!







Relax Terra



AcquaSoleSauna







# naturellness® Spa

## BadehausSpa

**Die Badehäuser Quarzit und Terra** im Kräutergarten des Lüsnerhof führen die Handschrift der **Lüsner Bergdoktorendynastie der Ragginer** des 18. und 19. Jahrhunderts fort: das **Badehausritual in 3 Schritten** ist ein romantisches, heilendes naturellness®Märchen, das in den vielen kuscheligen Nischen der Badehäuser liebevolle Geborgenheit und Zweisamkeit in **Stille und Harmonie** erleben lässt. Die aus Erdelementen gestalteten Behandlungsräume für Bäder und Massagen sowie **Saunen und Ruhe- und Kuschelinseln** führen die alpine Bio-Baukunst des Haupthauses aus reinen Erdelementen fort.

### **BadehausTerra**

Das BadehausTerra bietet eine besondere Kulisse für entspannende Stunden. Die wohltuende **AcquaSoleSauna** ist eine der vielen Erfindungen von Gastgeber Franz, welche die einzigartige naturellness®Philosophie des Lüsnerhof unterstreichen. Im **Ruheraum mit offenem Kamin** darf der Körper in den Schoß von Mutter Erde fallen, während das Auge in Wiesen, Wäldern und Bergen weidet.

### **BadehausQuarzit (Private Spa)**

Wenn Sie schon mal bei uns zu Gast sind, dann verabsäumen Sie es nicht, das **heilende Wellness-Erlebnis** mit dem einzigartigen Badehausritual auf 4 Ebenen buchen. Das **Floaten in der Sollegrotte, die Zirmsauna, die Gradieranlage** und vieles mehr sind ein einmaliges Geschenk stiller Freude an das Herz, an die zarte schöne Haut und den gesunden Körper.



# Das Badehausritual im Quarzit – Private Spa

## Mit privatem Zugang zur Soleschwebegrotte

Behandlungen mit Zirbelkieferndampf samt abschließender Abkühlung mit frischem Wasser war eine sehr wirkungsvolle Heilmethode der Ragginer-Zeiten von dazumal. Diese wurden im Lüsnerhof modern interpretiert und weiterentwickelt. So entstand das **Badehausritual in 3 Schritten** – ein romantisches, heilendes, ca. 2-stündiges Naturellness-Märchen, das in den vielen kuscheligen Nischen der Badehäuser liebevolle Zweisamkeit in Stille und Harmonie erleben lässt.

### Schritt 1:

Besuchen Sie die auf 45 °C erwärmte Zirbsauna – eine Wohltat für Lunge, Haut und Gelenke. Die erhöhte Luftfeuchtigkeit, lässt Sie sanft schwitzen, während Sie vom frischen Dampf der Zirben umhüllt werden.

### Schritt 2:

Beim Floaten im Soleschweb Becken mit privatem Zugang schwebt der Körper schwerelos wie im Toten Meer im 35 Grad warmen, salzhaltigen Wasser. Bei meditativer Unterwassermusik und gedämpften Licht prickeln in der 15-prozentigen Salzlösung feinste Salzkristalle auf der Haut. Durch diese schnelle, tiefgreifende Entspannung auf physischer und mentaler Ebene entsteht ein umfassendes und lang anhaltendes Wohlgefühl sowie eine einzigartige Nähe zum Partner.

### Zusätzlich zum Badehausritual buchbar:

#### Teilmassage Rücken oder Beine

Dauer: 20 Min. € 30,00 (pro Pers.)

#### Hamam-Bürstenmassage oder Ganzkörperpeeling

Zur Reinigung und Stärkung der Abwehrkräfte der Haut, im Rosenquarzbad mit Masseur.

Dauer: 20 Min. € 30,00 (pro Pers.)

### Schritt 3:

Wir empfehlen den Körper mit dem hausgemachten Zirbenhydrolat einzureiben. Nachruhen in der Gradieranlage mit Infrarotliegen oder der Kuschealm: unsere Gradieranlage befindet sich im Erdgeschoss, besonders wohltuend ist das Inhalieren der freigewordenen Essenzen aus Bergsole und Fichte. Im Dachgeschoss mit prächtigem Panoramablick befinden sich liebeliche Entspannungs- und Kuschelecken, wo Sie stille Momente in Zweisamkeit genießen können.

In der Ragginer Kräuterbrennerei und Teestube stehen Tee-Rezepte aus Urgroßmutterns Zeiten, kleine Snacks, sowie ein hausgemachtes Stamperl Zirbenschnaps bereits. Hier werden die Hydrolate, Cremen und Öle des Lüsnerhof hergestellt.

Das Badehausritual kann jederzeit an der Rezeption gebucht werden – für den Zugang wird der Chip auf Ihrem Schlüssel aktiviert.

Dauer: 2 – 3 Stunden

€ 39,00 (pro Pers.)

#### Selfnesspaket

Anleitung zum Hamam im Rosenquarzbad inkl. Massagehandschuh und Behandlungsöl für zwei Personen.

Dauer: 20 Min.

€ 10,00 (pro Pers.)



Floating: schwerelos entspannen in der Solegrotte



Hammam



Ragginer Kräuterküche



Kuschelalm



# Behandlungen im Badehaus Quarzit

## 4Elemente naturellness®Ritual

Dieses besondere Ritual ist von den **vier Elementen** Erde, Wasser, Luft und Feuer inspiriert und wurde speziell für Paare geschaffen, um Beziehungen zu stärken und neu wertzuschätzen. Eine Therapeutin wird sie im Badehaus Quarzit empfangen.

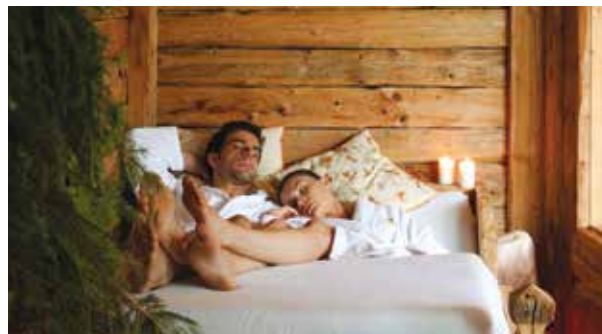
**Feuer und Luft:** Das Ritual beginnt mit einer Räucherung, welche durch das Einatmen der Wirkstoffe von aromatischen, heimischen Kräutern, Harzen und Baumteilen, eine regenerierende und befreiende Wirkung auf uns ausübt. Ein guter Start belastendes loszulassen und Raum für neues zu schaffen.

**Wasser:** In der Solegrotte, schwebt der Körper für 45 Min. schwerelos wie im Toten Meer im warmen, salzhaltigen Wasser, begleitet von sanfter Unterwassermusik. Die Salzkristalle auf der Haut haben eine entgiftende Wirkung und befreien den Körper von angesammelten Spannungen.

**Feuer und Erde:** Anschließend laden wir Sie zu einem gegenseitigem Heilerde-Kristallpeeling ein, für welches wir Ihnen unser Rosenquarzbad zur Verfügung stellen.

**Feuer und Luft:** Nach einer regenerierenden Dusche erwarten Sie die Therapeutinnen für die abschließende 50-minütige Partnermassage. Ziel des Rituals ist es, die Quintessenz, unser ultimatives und konstitutives Element, zu erhöhen, den Körper von Unterdrückungen zu befreien und aus lokalen Kräutern und Mineralien neue Lebensenergie und eine aufrichtige Fähigkeit zu gewinnen, sich selbst und den wichtigen Menschen in Ihrem Leben Liebe zu schenken.

**Dauer: 2 Stunden** € 139,00 pro Person  
**bis 15 Uhr** € 115,00 pro Person



## Vitalpina Badehauspaket für Sie & Ihn

- Vitalpina-Heupeeling im Rosenquarzbad, 20 Min. pro Person. Die Tiefenreinigung regt die Funktion der Haut an
- Leichtes Schwitzen in der Zirmsauna mit dem Peeling
- Nachruhen auf der Kuschelalm
- Partnervollmassage 50 Min. mit Kräuterölen
- Genießen Sie die Annehmlichkeiten des Badehauses

**Dauer: 2,5 Stunden**

**mit Besuch der Solegrotte** € 129,00 pro Person  
**ohne Solegrotte** € 99,00 pro Person

## Ganzkörpermassage mit Kräuter-Aromaölen

Hat eine zutiefst entspannende Wirkung, baut Stress ab und wiegt den Körper in einen heilsamen Zustand innerer Ruhe – die Idee zur allgemeinen Entspannung und nach sportlicher Aktivität.

**Dauer: 50 Min.** € 72,00 pro Person

**als Partnermassage im Badehaus** € 79,00 pro Person  
**mit Besuch der Solegrotte** € 99,00 pro Person

# Bäder in der Zirmstube im Badehaus Quarzit

Das Bad dauert 25 Minuten, im Anschluss laden wir Sie ein unsere Kuschelalm zu genießen sowie alle Annehmlichkeiten des Badehauses. Gerne können Sie diese Bäder mit einer Teilmassage (€ 46,00) oder einer Ganzkörpermassage (€ 72,00) kombinieren. **Dauer: 25 Min., 1 Person € 39,00, 2 Personen € 49,00**

## Ragginer Kräuterbäder in der Whirlwanne

Die anregenden und entspannenden Essenzen wie Arnika, Minze, Thymian, Kamille, Rotklee, Schafgarbe, Kornblumen und Rosenblätter stammen vom Schmidthof. Über die Haut und die Sinnesorgane werden Geruchsempfindungen und Wirkungsweisen der verschiedenen Kräuter aufgenommen und entspannen dabei Körper und Seelenlandschaft. Während dem Bad wird ein Kräuterschnaps serviert.

## Belvita Romantic Treatment

Begonnen wird diese Paarbehandlung mit einem Ganzkörperpeeling, bestehend aus heimischen Blüten und Kräutern. Genießen Sie anschließend ein Entspannungsbad in der Whirlwanne zu zweit. Zum Schluss verwöhnen wir Sie mit einer muskellösenden Rückenmassage.

**Dauer: 80 Min., 2 Personen € 189,00**







# SilberQuarzit® Rituale

## Ihre persönliche Erfahrung zurück zum Ursprung, zurück zu sich selbst

SilberQuarzit® bietet Ihnen einen Weg aus dem stressigen Alltag und dem Druck unserer Gesellschaft. Das weltweit einzigartige Gestein Silberquarzit aus Südtirol ist als wissenschaftlich attestierte Heilerde ausgezeichnet. Kombiniert mit speziell entwickelten Entschleunigungstechniken aktiviert es die Selbstheilungskräfte Ihres Körpers. Alle Experiences sind nach naturheilkundlichem Wissen Traditioneller Europäischer Medizin konzipiert. Zur heilenden Kraft des Silberquarzits kommen regionale und handgepflückte Wildkräuter dazu. Ziel ist es Ihr Immunsystem zu stärken und den Ausstoß von Stresshormonen zu reduzieren. Ihr Parasympathikus wird aktiviert und das Vegetative Nervensystem somit entlastet. Sie entspannen Ihre Muskeln, atmen tiefer und Ihr Denken wird immer klarer. Wer sich für SilberQuarzit entscheidet, entscheidet sich für sich selbst.

## Ursteinritual

### Ihr persönliches Transformationsritual

Das Ursteinritual ist ein ganz individuelles Erlebnis für Körper, Geist und Seele, welches dazu dient Ihr Bewusstsein zu stärken und Ihnen neue Kraft zu schenken. Das Zusammenwirken von Silberquarzit, Wildkräuteressenzen und einem meditativen Räucheritual beruhigt das Nervensystem und erleichtert das Loslassen.

Eine tiefe Reise ins Innere Ihrer selbst entspannt Sie auf allen Ebenen. Aggressive Stressmuster werden reduziert und Ihr Immunsystem gestärkt.

**Dauer: 105 Min.** € 219,00  
**mit Badehausritual** € 236,00

Es duftet nach Lärchenharz und hochalpinem Bergwacholder. Begleitende Ursteingesänge und eine Räucherung versetzen Sie in den nötigen meditativen Zustand.

**Dauer: 105 Min.** € 219,00  
**mit Badehausritual** € 236,00

## Mineral Sports Detox

### Ihr Moment der Entgiftung für neue Lebensenergie

Die einzigartige Heilerde aus dem Pfitschtal mit sehr hohem Siliziumanteil hat wissenschaftlich nachgewiesen eine entsäuernde Wirkung auf Ihre Muskeln und Ihr Bindegewebe. Warme Wildkräuterkissen auf Leber und Nieren aktivieren den Stoffwechsel und regenerieren Ihren Körper. Dieses basische Entsäuerungserlebnis wirkt auch für den Geist und die Seele befreiend und schenkt Ihnen viel Kraft und Motivation für Ihre Taten.

**Dauer: 50 Min.** € 150,00  
**mit Badehausritual** € 167,00

## Reinigungsritual

### Ihr Moment des Loslassens und der tiefen Reinigung

Als ganzheitliches Reinigungsritual nach Traditioneller Europäischer Naturheilkunde wirkt diese Experience nachhaltig auf Ihren Körper, durch Anregung des Stoffwechsels, und auf Ihre Seele, durch energetische Reinigung und unterstützt die Kraft für neue Vorhaben.

Dieses wissenschaftlich zertifizierte Heilmineral hat Kornelia Schwitzer veranlasst, das "SilberQuarzit Experience" zu konzipieren. Sie entwickelte naturheilkundliche, moderne Behandlungen mit dem Ziel die Selbstheilungskräfte des Körpers steigern.

Bevor man sich für die SQ Rituale entscheidet sollte man seine Denkweise ändern. „Heutzutage wollen die Menschen etwas Neues ausprobieren, aber sie lassen sich

nicht wirklich auf die Behandlungen ein. Die SilberQuarzit Rituale sind nicht als Massagen zu verstehen, sie sind eine einzigartige Erfahrung, die dazu einlädt, den Wunsch, wirklich etwas zu verändern, wahrzunehmen. Aus diesem Grund sollte man sich vor der Behandlung im Klaren werden, was man im Leben erreichen will und welche negativen Emotionen man loslassen will“, erklärt Kornelia Schwitzer.







Liegen am Gargittbachl



Kneipp-Wasserfall



Solepavillon





# naturellness® Spa

## Waldbad Promenade

Die **WaldbadPromenade** ist eine Erfahrungsreise, urigen Nadelwald in abgeschiedener Natur auf **verschiedenen Stationen** sinnlich, rein und meditierend zu erleben, während sich wärmende Sonnenstunden bis spät in den Abend auf die Promenade legen.

Die Reise beginnt beim **Solepavillon** und führt zur **wildromantischen Bachsauna** direkt am rauschenden Almengebirgsbach. In Richtung Waldrand schaukelt die **Infrarotgondel** mit Blick auf die imposanten Waldhügel und Berggipfel. Über dem **Kraftplatz**, wo Yoga und Qi Gong praktiziert werden, führt der sinnliche **Barfußweg** zur schamanischen **Schwitzhöhle** mit dem besonderen Ritual. Wach und flanierend gelangt man abschließend zum **Dolomiten Aussichtspunkt**, wo man auf **Holzliegen** achtsam der Sprache der Natur lauschen darf.

*„Wer wandert, der tut es, um Augen und Ohren zu öffnen und seine Seele zu erleichtern.“  
(Lin Yutang)*





## Das Walbadritual

Geführte Sauna- und Sinnesreise mit abschließendem Floaten in der Solegrotte

Das Walbadritual startet mit leichtem Schwitzen in der Zirm und AquaSolesauna. Anschließend flanieren wir im Bademantel am 4 ElementeGarten entlang zur Lagerfeuerarena. Wir entzünden dort ein Feuer um die Steine zu erhitzen, die Saunareise führt weiter bis zum Dolomiten-Aussichtspunkt. Durch einen achtsamen und langsamen Spaziergang im Wald wird die Natur, mit Anleitung zum Durchatmen und Waldbaden über alle Sinne intensiv wahrgenommen. Auf dem Weg zurück zur Schwitzhütte lädt ein Kräuter-Räucheritual zum sanften Schwitzen ein. Das Kneipen am Bach belebt die Sinne. Das abschließende schwerelose Floaten in der Solegrotte (45 Min., 35°C) hat eine positive Wirkung auf Gelenke und Verspannungen und bringt Sie in einen Zustand der völligen Entspannung wie sonst nur bei Meditation und Tiefschlaf (jahreszeitlich bedingt).

**Dauer: 2,5 – 3 Stunden**    **€ 39,00 pro Person**  
**€ 19,00 pro Person ohne Floating in der Solegrotte**

2 Booklets im Wert von 19,80 € mit Anleitung zum Waldbaden und Durchatmen werden Ihnen bei der Anmeldung zur Vorbereitung überreicht.



Waldbaden



Eingang Schwitzhütte



Dolomiten Aussichtspunkt (800 m vom Hotel)

# Schwitzhüttenritual

Die Schwitzhütte, die von den indigenen Völkern vor 2.000 Jahren zelebriert wurde, gilt als älteste Form der Sauna. Man hält sich zwei Stunden lang in der, mit heißen Steinen erwärmten, Schwitzhöhle auf. Zwischendurch wird die Tür geöffnet und Wasser zur Erfrischung gereicht, während der Raum von einem Feuerhüter mit neuen heißen Steinen aufgefüllt wird. Der Duft und die entspannende Wirkung unterschiedlicher Kräuter auf den heißen Steinen dringen über die Sinneskanäle bis tief in die menschliche Seele hinein und reinigt Sie. Der gesamte Ablauf wird von einer spezifisch für das Schwitzhüttenritual ausgebildeten **Schamanin** begleitet. Dabei entwickelt jede Gruppe ihr eigenes Reinigungsritual. So bilden je nach Wunsch tiefgehende Gespräche, Geschichten, Gebete, Ruhe, das stille Lauschen der Schamanentrommel oder die Klänge ande-



rer Instrumente den Rahmen für eine ganz neue Erfahrung, die der Lüsnerhof seinen Gästen bietet. **Kosten 19,00 €**

Unsere einmalige Schwitzhöhle aus Lehm, Stein & Holz kann auch als Tepidarium genutzt werden- leichtes Schwitzen am heißen Stein bei ca. 40°C stärkt das Immunsystem ohne den Kreislauf zu belasten. Durch das Ziehen an der Kordel kann die Temperatur erhöht werden.

# Yoga, Qi Gong & mehr

Am **4 ElementeKraftplatz** fließen die Urlelemente energetisch ineinander, wenn man beim Kneipp- und Barfußgehen die frische Reinluft atmet und das Gesicht in der Sonne badet, während das Plätschern des Gargitt Bachl ins Ohr fließt. Deshalb finden hier, bei Sonnenschein, entspannende und kraftvolle Stunden mit **Yoga, Qi Gong, Entspannung nach Jacobsen oder auch Rückengymnastik** statt. In der kalten Jahreszeit werden die genannten Körper-Seelen Praktiken in der **Jurte** angeboten. Die Jurte kann jederzeit und nach Verfügbarkeit auch für persönliche Praktiken besucht werden.

Auf Wunsch können auch private Yogastunden gebucht werden: **Kosten 47,00 €**



4 Elemente Kraftplatz



## SaunaPromenade

Vom LüsnerBadl über die BadehausSpa zur WaldbadPromenade.

Finnische Saunen, Dampfbäder oder wildromantische Bachsauna; **10 Saunen** in ganz unterschiedlichen Ausgestaltungen mit vielfältigen heilenden Wirkungen stehen dem Gast im Lüsnerhof zur Auswahl.

Die SaunaPromenade mit unterschiedlichen Schwitzbereichen beginnt im **Lüsner Badl**, hält Zwischenstation in der **BadehausSpa** und wird anschließend in der **WaldbadPromenade** fortgeführt. Sie zieht sich durch alle drei Wellnessbereiche im Lüsnerhof und zeichnet sich aus durch **Vielfalt und Originalität**.

Saunen, Wasserflächen und die vielen Kuschecken zum Nachruhen wurden dabei **bewusst kompakt** gehalten, um dem Gefühl von Zweisamkeit und Nähe einen harmonischen Raum zu geben. Dabei ist es die **Philosophie** der Gastgeberfamilie, in der Herstellung und dem Verbrauch von Wärme in den Saunen und Wasserflächen für eine **nachhaltige Energieeffizienz** zu sorgen.

### Saunen im Lüsner Badl



#### Dampfbad

43°C und 80% Luftfeuchtigkeit



#### Bergkristallgrotte

38°C und 55% Luftfeuchtigkeit

### Saunen im BadehausSpa



#### Zirmsauna im Badehaus Quarzit (Private Spa)

45°C und 40% Luftfeuchtigkeit



#### Aqua- Solesauna im Badehaus Terra

38°C und 45% Luftfeuchtigkeit



### **Bio-Fichtensauna**

60°C und 55% Luftfeuchtigkeit



### **Finnische Sauna**

85°C und 20% Luftfeuchtigkeit



### **Panoramasauna**

Hier finden Aufgüsse statt  
85°C und 20% Luftfeuchtigkeit

## Saunen entlang der WaldbadPromenade



### **Bachsauna**

70°C und 20% Luftfeuchtigkeit; durch ziehen an der Kordel wird die Temperatur bis zu 85°C erhöht



### **Infrarotgondel**

Entspanntes Schwitzen durch Infrarot-Strahlung. Unterstützend bei Behandlung von Rücken- & Gelenkproblemen.



### **Schwitzhütte-Tepidarium 40° C**

Leichtes Schwitzen am heißen Stein in der Höhle aus Holz, Lehm und Stein. Regelmäßige naturellness®Aufgüsse



# naturellness®-Infos und Öffnungszeiten

## SaunaPromenade:

- Panoramsauna und Dampfsauna von 11.00 bis 20.00 Uhr
- Acqua-Sole Sauna, Bachsauna, Infrarotgondel und Schwitzhütte von 07.00 bis 23.00 Uhr
- Alle weiteren Saunen von 14.00 bis 20.00 Uhr

## Behandlungen im Spa-Bereich (1. Obergeschoss):

von 10.00 bis 19.00 Uhr

## Fitness (Untergeschoss) + Pools:

von 07.00 bis 20.00 Uhr

## Textilbereich:

Der Bereich des Schwimmbads mit Whirlpool, Garten und Ruheraum sind Textilzone. Die Saunen im Lüsner Badl, die Solesauna im Badehaus Terra, als auch der Badeteich können mit oder ohne Textilien betreten werden.

## Nacktbereich:

Alle weiteren Saunen, sowie der Panorama-Whirlpool mit Panoramsauna und Kräutergarten zählen zum Nacktbereich

## Ruhezone SPA:

Das Telefonieren ist aus Rücksicht gegenüber anderen Gästen nicht gestattet.

## Reservieren der Ruheliegen:

Wir bitten Sie die Liegen während eines Behandlungstermines oder der Nachmittagsjause nicht zu reservieren.

## Badetücher:

Ihre Badetücher werden täglich auf Ihrem Zimmer ausgetauscht. Zusätzliche Saunatücher erhalten Sie jederzeit an der Rezeption.

## naturellness®Spa – täglich für Sie da

### Behandlungstermine & Anmeldung

Spa-Behandlungen können jederzeit an der Rezeption gebucht werden. Für die Entspannungseinheiten (Yoga, etc.) & Rituale bitten wir um Anmeldung an der Rezeption.

### Ihre Behandlung

Damit Ihre Therapeutin sich individuell auf Ihre Anwendung vorbereiten kann und Sie Ihre volle Behandlungszeit genießen können, bitten wir Sie, sich ca. 5 Min. vor Anwendungsbeginn an unserer Spa-Rezeption zu melden. Bitte kommen Sie zu ihrer Anwendung im Bademantel. Um Ihre Intimsphäre zu schützen, offerieren wir Ihnen bei jeder Be-

handlung einen Einmalslip und arbeiten mit verschiedenen Abdecktechniken. In der Behandlung möchten wir ganz individuell auf Ihre Wünsche eingehen.

### Stornierungen

Ihre Terminabsage sollte bitte mindestens 24 Stunden vor Behandlungsbeginn stattfinden. Bei kurzfristiger Stornierung müssen wir Ihnen den vollen Preis in Rechnung stellen.

### GUESTNET

Infos zum Hotelareal, Beauty-Spezialangebote, Floating und vieles mehr finden Sie in unserem Guestnet: [www.luesnerhof.guestnet.info](http://www.luesnerhof.guestnet.info)



# naturellness® AlmRetreat

Ein unvergessliches Urlaubserlebnis in Abgeschiedenheit



Die zum Lüsnerhof gehörende und mehr als 100 Jahre alte Maurerbergalm mit originalen Holztäfelungen wurde von Gastgeber Franz mit aller Liebe zum Detail in das naturellness®AlmRetreat verwandelt: ein abgeschiedener, am stillen Waldrand gelegener und von sanften Almwiesen umgebener Rückzugsort auf 1.800 m. In Form einer gemütlichen Achtsamkeitswanderung, der Maurerberg-Gipfeltour oder auch mit einer E-Bike-Tour führt der Lüsnerhof seine Gäste durch duftende Zirmwälder mit Vogelgesang und unberührten Almwiesen mit Blumen und Kräutern zum AlmRetreat mit herrlichem Panorama.



Hier werden die Gäste von den Gastgebern mit leckerem Buchweizen- Kaiserschmarrn von hauseigenen Bio-Eiern verköstigt.

Eine urige neue Erfahrung kann auch eine Wellness-Auszeit mit einem Kräuter- oder Heubad oder einer Wald-Massage mit Blick zum Peitlerkofel sein. Und der Abenteurer kann hoch droben auf den Bergen auch unter freiem Himmel oder im Heu übernachten ... und eine Erinnerung für die Ewigkeit mit nach Hause nehmen.



[www.naturhotel.it](http://www.naturhotel.it)



Schwitzhüttenritual