

## Samstag

### BERGWANDERUNG ZUM KREUZJOCH / KASERILL IM VILLNÖSSTAL

09:00 - 16:30 UHR TREFFPUNKT: REZEPTION

Abfahrt um 09.00 Uhr bis nach Zans im Villnößtal > von Zans (1.680 m) über Tschantschenon zum Kreuzjoch (2.293 m) > nach dem etwas steilen Aufstieg zum Bronsoi-Joch mit fantastischem Rundblick inmitten der Dolomiten (2.471 m) weiter zur Schlütherütte (2.297 m) > dann hinunter zur Kaserillalm mit Einkehr > Abstieg über den Heuweg nach Zans.

Am Rückweg kurze Besichtigung unseres Biogarten am Blauerhof.

Dauer: 4,5 Std

Länge: 13 km // Höhenunterschied: 720 hm

Minimum 5 Personen

Kosten für Transport und Führung: 18,00 €

**Achtung: Eine Anmeldung ist erforderlich!**



### ACQUAGYM MIT MARCO

14:00 - 14:45 UHR TREFFPUNKT: SCHWIMMBAD

**Achtung: Eine Anmeldung ist erforderlich!**

### HOLEN SIE SICH EIN FRISCHES SALZPEELING FÜR DAS DAMPFBAD

15:00 - 17:00 UHR TREFFPUNKT: REZEPTION SPA (1. ETAGE)

Reinigen Sie Ihre Haut mit einem von uns zubereiteten Naturpeeling, welches Ihnen zum abholen an der Spa Rezeption zur Verfügung steht.

### AUFGUSS IN DER PANORAMASAUNA

17:15 UHR

### YIN YOGA MIT SOFIA

17:30 UHR TREFFPUNKT: YURTE AM BADETEICH

Yin Yoga ist ein langsamer Yogastil, in dem wir Posen mehrere Minuten lang halten. Dabei kannst du dein Bindegewebe gründlich dehnen und zu einem ruhigen Geist finden.

Alle Level.

Min. 4 Personen / Maximal 8

**Achtung: Eine Anmeldung ist erforderlich!**

## Sonntag

### HERZÖFFNENDER MORGEN FLOW MIT SOFI

08:00 UHR

Im Heart Opening Flow fließen wir durch besonders herzöffnende Asanas in den Tag.

Schwierigkeitsgrad: leicht-mittel

Min. 3 Personen

Max: 8 Personen

**Achtung: Eine Anmeldung ist erforderlich!**



### WANDERUNG ZUR KREUZWIESENALM MIT GOTTESDIENST UND ALMFEST MIT FRANZ

09:45 - 15:00 UHR

Abfahrt mit Franz zum Parkplatz Schweigerböden und gemeinsame Wanderung zur Kreuzwiesenalm mit Bergmesse um 11.30 Uhr und anschließend Almfest (200 m Höhenunterschied)

Abstieg über Gargitt oder Kostalm (ohne Führung)

### HOLEN SIE SICH EIN FRISCHES SALZPEELING FÜR DAS DAMPFBAD

15:00 - 17:00 UHR TREFFPUNKT: REZEPTION SPA (1. ETAGE)

Reinigen Sie Ihre Haut mit einem von uns zubereiteten Naturpeeling, welches Ihnen zum abholen an der Spa Rezeption zur Verfügung steht.

### INTENSIVES STRETCHING MIT YAPING

16:00 UHR TREFFPUNKT: YURTE AM BADETEICH

Zusammen dehnen und stretchen wir unseren Körper intensiv, für mehr Flexibilität und ein besseres "Bodyfeeling".

Schwierigkeitsgrad: leicht

Min. 4 Personen // Max. 8 Personen

**Achtung: Eine Anmeldung ist erforderlich!**

### AUFGUSS IN DER PANORAMASAUNA

18:15 UHR

### WILLKOMMENS-APERITIF

18:30 UHR TREFFPUNKT: LOBBY

Ab 18:30 Uh



www.luesnerhof.it

## WOCHENPROGRAMM

21.08. - 27.08.2023



## Empfehlung der Woche

### Personalisierte Massage in unserer Natruellness Spa:

Sie haben Schmerzen am Körper? Dann versuchen Sie doch eine individuell abgestimmte Massage mit unseren Physiotherapeuten. Die Behandlung kann Schmerzen lindern, den Kreislauf anregen und hat zugleich positive Einflüsse auf ihre Atmung und Psyche.

### Übersicht der Wanderbusse mit jeweiliger Abfahrtszeit vom Hotel:

Mo + Fr: 09.40Uhr Würzjoch

Di: 09:55 Uhr Herol/Tulperhof

Do: 09:25 Uhr Schweiger Böden und 09:55Uhr Zumis

Sa: 09:25 Uhr Schweiger Böden und 09:55 Uhr

Herol/Tulperhof

Rückfahrzeiten im Wanderfolder Lüsen.

## Montag

### QI GONG MIT FRANZ

08:00 UHR TREFFPUNKT: REZEPTION

Qi Gong ist eine chinesische Meditations-, Konzentrations- und Bewegungsform zur Kultivierung von Körper und Geist. Zur Praxis gehören Konzentrationsübungen, Atemübungen, Körper- und Bewegungsübungen. Sie sollen der Harmonisierung und Regulierung des Qi-Flusses im Körper dienen.

Min. 4 Personen

Max. 10 Personen

**Achtung: Eine Anmeldung ist erforderlich!**

### GIPFELWANDERUNG ZUM MAURERBERG - WIR LADEN ZUM MITTAGESSEN EIN

09:30 - 16:05 UHR TREFFPUNKT: REZEPTION

**Mit lohnender Rundsicht zum Alpenhauptkamm und zu den Dolomiten.**

Abfahrt mit dem Hotelbus. Über das Glitter Joch zum Maurerberg > (2.320m) > Abstieg zur hauseigenen Maurerbergalm Franz und Maria kochen zum Mittagessen > Rückkehr zum Stadel

Dauer: 4,0 Stunden

Länge: 11 km

Höhenunterschied: 500 hm (Aufstieg) / 750 hm (Abstieg)

Möglichkeit: Abkürzung Hinterlüssen! + 400m (Abstieg)

Mindestteilnehmer: 5 Personen

**Achtung: Eine Anmeldung ist erforderlich!**



### DORFRUNDGANG FÜR FAMILIEN

10:00 UHR TREFFPUNKT: DORFPLATZ IN LÜSEN

Spiel, Spaß und Interessantes erfahren...mit Erika.

**Achtung: Eine Anmeldung ist erforderlich!**

### HOLEN SIE SICH EIN FRISCHES SALZPEELING FÜR DAS DAMPFBAD

15:00 - 17:00 UHR TREFFPUNKT: REZEPTION SPA (1. ETAGE)

Reinigen Sie Ihre Haut mit einem von uns zubereiteten Naturpeeling, welches Ihnen zum abholen an der Spa Rezeption zur Verfügung steht.

### WEINVERKOSTUNG MIT MARIO

17:00 - 18:30 UHR TREFFPUNKT: LOBBY

Lernen Sie bei unserer Weindegustation Weine und Ihre Charakteristiken besser kennen. Gemeinsam verkosten wir Südtiroler Spitzenweine.

Verbindliche Anmeldung bis 15.00 Uhr.

19,00€ pro Person

**Achtung: Eine Anmeldung ist erforderlich!**

### AUFGUSS IN DER PANORAMASAUNA

17:15 UHR

### MUSIKUNTERHALTUNG AUF DER ZIEHHARMONIKA MIT MANI

19:00 UHR

## Dienstag

### MORGENSPAZIERGANG UND STRETCHING MIT MARCO 08:00 - 09:00 UHR TREFFPUNKT: YURTE

Vom Haus ausgehend starten wir gemeinsamen in Richtung Waldrand zum Panoramaweg und spazieren über die Waldlichtung bis nach Gedraz und durch den Waldweg zurück zum Kraftplatz an der Waldbadpromenade. Hier angekommen dehnen und stretchen wir Muskeln und Gelenke, kurbeln den Energiefluss an, fördern die Durchblutung und starten frisch und munter in den Tag.  
Min. 4 Personen  
**Achtung: Eine Anmeldung ist erforderlich!**

### KRÄUTERWANDERUNG ÜBER DIE LÜSNER ALM MIT HERTA 09:35 UHR TREFFPUNKT: LOBBY

...erfahren Sie Wissenswertes über Kräuter und deren Heilwirkung.

Abfahrt zum Parkplatz Herol > Wanderung über die Lüsner Alm > Einkehr in der Kreuzwiesenhütte > Rückkehr zum Parkplatz Schwaiger Böden mit Abholung.  
Gehzeit: 3,5 Std.  
Länge: 8 km  
Höhenunterschied: 400 hm (Aufstieg) & 300 hm (Abstieg)  
Verlängungsmöglichkeit ohne Herta zum Astjoch  
**Achtung: Eine Anmeldung ist erforderlich!**



### E-BIKE TOUR AUF DIE LÜSNER ALM 10:30 - 14:30 UHR TREFFPUNKT: LOBBY

Mit dem E-Bike zum Tulperhof und weiter in Richtung Ronerhütte über das Hochplateau der Lüsneralm mit schöner Rundschau weiter bis zur Kreuzwiesenhütte mit Einkehr-Abfahrt über Flitt bis zum Hotel.  
Kosten für E-Bike 45,00€  
Dauer: 4 Stunden // Länge: 30km // Höhenunterschied: 1100m  
**Achtung: Eine Anmeldung ist erforderlich!**

### INTENSIVES STRETCHING MIT YAPING 15:00 UHR TREFFPUNKT: YURTE AM BADETEICH

Zusammen dehnen und stretchen wir unseren Körper intensiv, für mehr Flexibilität und ein besseres "Bodyfeeling".  
Schwierigkeitsgrad: leicht  
Min. 4 Personen  
Max. 8 Personen  
**Achtung: Eine Anmeldung ist erforderlich!**

### HERSTELLUNG EINER RINGELBLUMENSALBE MIT HERTA 16:45 UHR TREFFPUNKT: BADEHAUS QUARZIT

Gemeinsam mit Kräuterexpertin Herta stellen wir in der Kräuterküche im Badehaus Quarzit Salbe und Tinktur her.  
Mind. 4 Personen  
**Achtung: Eine Anmeldung ist erforderlich!**

### AUFGUSS IN DER PANORAMASAUNA 17:15 UHR

## Mittwoch

### SONNENAUFGANGS-WANDERUNG ZUM CAMPILL 03:45 - 08:00 UHR TREFFPUNKT: LOBBY

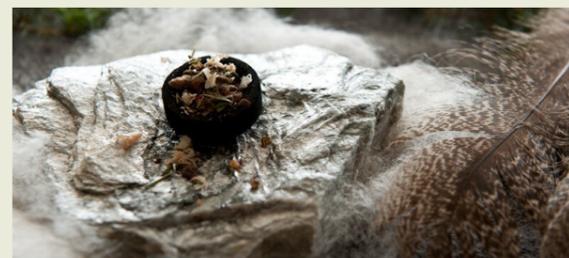
Abfahrt mit dem Hotelbus bis zum Parkplatz Schwaiger Böden. Durch die Wälder und dann quer über die Almwiesen der Lüsner Alm führt uns der Weg hinauf auf den Gipfel des Campill (2.190 m). Dort, hoch über dem Alltag und in der Stille der Berge, erleben wir den mystischen Moment, wenn die Sonne hinter den Berggipfeln aufgeht. Auf dem Rückweg erzählt uns Herta Maria Interessantes über Kraftplätze, die Kraft der Kräuter und gibt uns wertvolle Tipps für deren Anwendung.  
Dauer: 4 Stunden, davon 3 Stunden Gezeit  
Länge: 8 km // Höhenunterschied: 450 Hm  
Mindestteilnehmer: 6 Personen  
**Achtung: Eine Anmeldung ist erforderlich!**

### NATUR-ESSENZ-WANDERUNG MIT HERTA MARIA 10:00 UHR TREFFPUNKT: LOBBY

Gemütliche Wanderung rund um das Hotel. Wir tauchen ein in die Natur und lassen diese auf uns wirken. Mit allen Sinnen.... spüren, riechen, schmecken.....nehmen wir die Natur wahr. Die Bäume, Pflanzen, Tiere unterstützen uns beim Entschleunigen, Entspannen und Regenerieren. Über die Natur kommen wir wieder stärker zu uns und nehmen uns selbst besser wahr. Durchatmen, frei sein.  
Dauer: ca. 2 h  
**Achtung: Eine Anmeldung ist erforderlich!**

### INTENSIVE BASEN ATMUNG MIT SILBERQUARZIT-GRÜNDERIN KORNELIA SCHWITZER 17:00 UHR TREFFPUNKT: BADEHAUS

Das intensive und rhytmisch-dynamische Atmen kombiniert mit elektronischer Musik, haben eine enorme Kraft, dich im Moment fokussierter zu machen und dir den Zugang zu höheren Bewusstseinsbereichen zu ermöglichen. Diese 90-minütige Atemreise, wird dich in einen tiefen meditativen und basischen Glückszustand versetzen. Du brauchst vorab keine Atem- oder Meditationserfahrungen zu haben, ich begleite dich und du kannst dich von mir führen lassen.  
30,00 € pro Person.  
Min. 2 Personen// Max.5 Personen  
**Achtung: Eine Anmeldung ist erforderlich!**



### AUFGUSS IN DER PANORAMASAUNA 17:15 UHR

### LAGERFEUER AM WALDRAND 21:15 UHR TREFFPUNKT: SCHWITZHÜTTE NR. 16

Wir laden zum Digestiv ein.

## Donnerstag

### HOCHGEBIRGSWANDERUNG PLOSE-TELEGRAF 09:30 UHR

Über das romantische Kaserbachtal zur Plosescharte Plose - Telegraf Einkehr auf der Ochsenalm > Rückweg über Nivenol  
Dauer 4,5h // Länge 12km  
Höhenmeter : 600

### LÜSNER KULTURWANDERUNG MIT RAIMUND 09:30 - 13:30 UHR TREFFPUNKT: DORFPLATZ IN LÜSEN

Sie wandern mit Bio-Bauer, Natur-und Landschaftsführer Raimund Lamprecht durch den Wald und das Kaserbachtal bis zur historischen Säge und Mühle und lassen sich in alte Zeiten zurückversetzen: So gelangen Sie zum Ausgangspunkt: Öffentlicher Bus um 09.18 Uhr vom Hotel oder zu Fuß circa 20 Minuten ins Dorf.  
Dauert: 4h

**Achtung: Eine Anmeldung ist erforderlich!**

### QI GONG MIT YAPING 15:00 UHR TREFFPUNKT: YURTE AM BADETEICH

Qi Gong ist eine chinesische Meditations-, Konzentrations- und Bewegungsform zur Kultivierung von Körper und Geist. Die Übungen sollen der Harmonisierung und Regulierung des Qi-Flusses im Körper dienen.  
Min. 4 Personen

**Achtung: Eine Anmeldung ist erforderlich!**

### DAS SCHWITZHÜTTENRITUAL MIT SCHAMANIN CHRISTINA 16:00 - 18:30 UHR TREFFPUNKT: SCHWITZHÜTTE

Der Temazcal ist ein uraltes Reinigungsritual, dabei reinigen der Duft unterschiedlicher Kräuter auf den heißen Steinen, die Hitze und das meditative Ambiente mit Gesang Körper, Geist und Seele. Durch das Ritual führt Schamanin Christina.  
Verbindliche Anmeldung bis 12 Uhr Mittag.  
29€ pro Person/Min. 4 Personen

**Achtung: Eine Anmeldung ist erforderlich!**



### SOUND HEALING MIT KATHARINA 17:00 UHR TREFFPUNKT: YURTE

Möchtest du dich entspannen, wohlfühlen, abschalten, regenerieren?  
Ich führe dich in eine Meditation, begleitend mit den harmonischen Klängen der Klangschalen, des Koshi, der Zimbeln und des Gong, die deine Seele beflügeln, dich in die Entspannung führen, Selbstheilungskräfte aktivieren und dich harmonisieren. Ich freue mich auf Dich! // Min. 5 Personen  
20,00 € pro Person  
Verbindliche Anmeldung bis zum Vorabend  
**Achtung: Eine Anmeldung ist erforderlich!**

### AUFGUSS IN DER PANORAMASAUNA 17:15 UHR

### KAMINGESPRÄCH MIT BERGBÄUERIN BARBARA 17:30 UHR TREFFPUNKT: LOBBY

Was sie immer schon mal fragen wollten....eine Gesprächsrunde zum Weiterdenken. Bergbäuerin Barbara gibt Einblicke zum Bergbauernleben.

## Freitag

### KELTISCHES WYDA YOGA MIT PHILIPP 08:00 UHR TREFFPUNKT: YURTE

Die Übungen im Wyda-Yoga werden sanft und gelenkschonend ausgeführt und ähneln im Ablauf eher einer Bewegungsmeditation. Hauptsächlich geht es darum die drei Energiefelder (Mental-Emotional-und Vitalfeld) zu harmonisierend und Blockaden zu lösen. Dabei werden Körperübungen, Gesang und Meditation verbunden und bringen so Körper und Geist in Einklang.  
Verbindliche Buchung bis 19.Uhr am Vorabend  
Min 3 Personen / Max 8 Personen

### NATURPARKWANDERUNG IN DIE AFERER GEISLERGRUPPE | TULLN 09:30 UHR TREFFPUNKT: REZEPTION

Die Wanderung führt durch den Zirmwald hinauf zum Kälbergraben und weiter zur „Kofelalm“, wo wir unser Picknick genießen. Man kann dort den zauberhaften Ausblick genießen oder weiter wandern zum Gipfel des Tulln. (zusätzlich ca 100 hm). Mittelschwere Tour.  
Dauer: 4,5h // Länge: 9km // Höhenunterschied: 820  
Kosten für Transport, Führung und Picknick: 18€ pro Person  
**Achtung: Eine Anmeldung ist erforderlich!**

### ALPINE ACHTSAMKEITSWANDERUNG ZUM GLITTNER SEE 09:35 - 16:05 UHR TREFFPUNKT: REZEPTION

Mit allen Sinnen Almwiesen, Wald und Berge wahrnehmen und spüren.  
Abfahrt mit dem Wanderbus bis . Der Weg führt am Bach entlang über Gunggan zur Halslhütte (mit Einkehr), von dort weiter zum Dolomiten-Panoramaweg und über die Runggatscher Wiesen zurück.  
Dauer: 3 Std // Länge: 10 km // Höhenunterschied: 300 hm  
**Achtung: Eine Anmeldung ist erforderlich!**



### E-BIKE TOUR MIT FRANZ ZUR HAUSEIGENEN MAURERBERGALM 10:00 - 14:00 UHR TREFFPUNKT: REZEPTION

Abfahrt vom Hotel über das Dorfzentrum mit Schmiede und weiter entlang des Lasankenbachs bis nach Stadel und weiter zur hauseigenen Alm (1.000 hm) mit Kaiserschmarrn Genuss à la Franz. Rückfahrt zum Hotel oder weiter zur Maurerberghütte, Lüsnerjoch. (+400 hm) Leichte Tour.  
Kosten: 45,00€  
**Achtung: Eine Anmeldung ist erforderlich!**

### AUFGUSS IN DER PANORAMASAUNA 16:30 UHR

### AUFGUSS IN DER PANORAMASAUNA 17:15 UHR