

Sabato

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

ORE 09:00 - 16:30 PUNTO DI RITROVO: RECEPTION

Partenza in pulmino alle ore 09.00 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 18,00 € per trasporto e guida

Attenzione: la registrazione è obbligatoria!



ACQUAGYM CON MARCO

ORE 14:00 - 14:45 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 NELLA SAUNA PANORAMICA

ORE 17:15

YIN YOGA CON SOFI

ORE 17:30 PUNTO DI RITROVO: YURTA ALL'LAGHETTO

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.

Tutti livelli.

Min. 4 / Max.8

Attenzione: la registrazione è obbligatoria!

Domenica

YOGA FLOW PER L'APERTURA DEL CUORE CON SOFI

ORE 08:00

In Heart Opening Flow fluiamo nella giornata attraverso asana che aprono particolarmente il cuore.

Difficoltà: facile-media

max: 9 ospiti

Attenzione: la registrazione è obbligatoria!



ESCURSIONE ALLA MALGA KREUZWIESE CON MESSA E FESTA IN MALGA - CON FRANZ

ORE 09:45 - 15:00

Col pulmino fino al parcheggio Schweigerböden, da lì breve escursione per raggiungere la Malga Kreuzwiese. Messa alle ore 11.30 e successivamente festa in Malga. (200 metri di dislivello)

Rientro in hotel da Gargitt o Kostalm (senza guida)

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.

STRETCHING INTENSO CON YAPING

ORE 16:00 PUNTO DI RITROVO: YURTA

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

Durata: 1 ora

Livello di difficoltà: facile

Min. 4 persone / Max. 8 persone

Attenzione: la registrazione è obbligatoria!

GETTATA DI VAPORE NELLA SAUNA PANORAMICA

ORE 18:15

APERITIVO DI BENVENUTO

ORE 18:30

Dalle 18:30 (Con il bel tempo sulla nostra terrazza)



www.luesnerhof.it

PROGRAMMA SETTIMANALE

21.08. - 27.08.2023



Raccomandazioni della settimana

massaggio personalizzato nella nostra naturellness Spa:

Avete dolori nel corpo?

Provate un massaggio personalizzato con i nostri fisioterapisti.

Questo trattamento può ridurre il dolore, stimolare la circolazione e allo stesso tempo ha un effetto positivo sulla respirazione e sulla psiche.

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/Tulper

Orari di ritorno nella brochure estiva di Luson.

Lunedì

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. 4 persone

Max. 10 persone

Attenzione: la registrazione è obbligatoria!

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

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

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

Partenza con l'autobus dell'hotel attraverso il Glittner Joch fino al monte muro >(2.320 m) > discesa fino alla nostra Malga Monte Muro con pranzo > Ritorno al sentiero Stadel

Durata: 4,0 ore

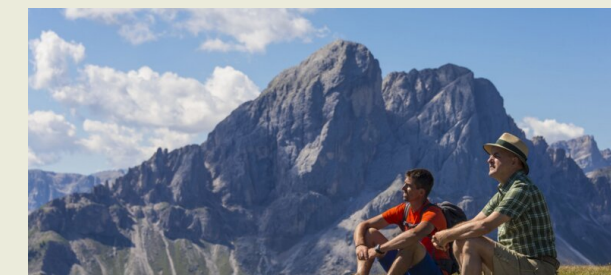
Lunghezza: 11 km

Dislivello: 500m (salita) e 700m (discesa)

Possibile: andare a Petschied + 400m (discesa)

Persone minime: 6 persone

Attenzione: la registrazione è obbligatoria!



GIRO IN PAESE PER FAMIGLIE

ORE 10:00 PUNTO DI RITROVO: CENTRO DI PAESE LUSON

Divertimento, giochi ed esperienze interessanti... con Erika.

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.

DEGUSTAZIONE DI VINI CON MARIO

ORE 17:00 - 18:30 PUNTO DI RITROVO: LOBBY

Conoscete meglio i vini e le loro caratteristiche durante la nostra degustazione. Insieme degusteremo i migliori vini altoatesini.

Iscrizione obbligatoria fino alle ore 15.00

19,00€ a persona

Attenzione: la registrazione è obbligatoria!

GETTATA DI VAPORE NELLA SAUNA PANORAMICA

ORE 17:15

INTRATTENIMENTO MUSICALE SULLA FISARMONICA CON MANNI

ORE 19:00

Martedì

CAMMINATA DEL MATTINO E STRETCHING CON MARCO

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

Partendo dalla casa, camminiamo insieme verso il margine del bosco fino al sentiero panoramico, attraversiamo la radura fino a Gedrarz e torniamo indietro attraverso il sentiero del bosco fino al punto di forza sul pensiero della consapevolezza. Qui allunghiamo i muscoli e le articolazioni, stimoliamo il flusso di energia, favoriamo la circolazione sanguigna e iniziamo la giornata freschi e vivaci.

Min. 4 persone

Attenzione: la registrazione è obbligatoria!

ESCURSIONE ALLA SCOPERTA DELLE ERBE AROMATICHE SULL'ALPE DI LUSON CON HERTA

ORE 09:35 PUNTO DI RITROVO: LOBBY

...apprenderemo interessanti informazioni sul territorio e i suoi abitanti ma soprattutto sulle erbe officinali e i loro effetti terapeutici.

Partenza dall'hotel alle ore 9.40 > parcheggio Herol > camminando sull'Alpe di Luson in compagnia di Herta, esperta di erbe officinali > sosta al rifugio Kreuzwiese con ristoro > ritorno al parcheggio Schweiger Böden dove verremo a prenderVi con il pullmino

Tempo di cammino: 3,5 ore

Lunghezza: 8 km

Dislivello: 400 m

Possibilità di prolungamento senza Herta fino ad Astjoch

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.

Costo per la bici: 45,00 €

Durata: 4 ore

Distanza: 30 km

Dislivello: 1100 m

Attenzione: la registrazione è obbligatoria!

STRETCHING INTENSO CON YAPING

ORE 15:00 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!

PREPARAZIONE DI UNA POMATA CALENDULA

ORE 16:45 PUNTO DI RITROVO: CASSETTA DEI BAGNI ALPINI

Insieme all'esperta di erbe Herta, prepariamo nella cucina della casetta di Bagni Alpini una pomata calendula con Herta.

Min. 4 persone

Attenzione: la registrazione è obbligatoria!

GETTATA DI VAPORE NELLA SAUNA PANORAMICA

ORE 17:15

Mercoledì

ESCURSIONE ALL'ALBA SUL MONTE CAMPILL

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

Partenza in pulmino > passeggiata dal parcheggio Schweiger Böden > Giogo Campill (2.190m) > piccolo spuntino in cima > discesa al parcheggio.

Durata: 3 ore

Lunghezza: 7 km

Dislivello: 460m

Persone minime: 6

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

Attenzione: la registrazione è obbligatoria!

ESCURSIONE NATURALISTICA CON HERTA

ORE 10:00 PUNTO DI RITROVO: LOBBY

Camminata nei dintorni dell'hotel

Ci immergiamo nella natura e lasciamo che faccia effetto su di noi.

Con tutti i nostri sensi... sentire, odorare, assaporare...

...percepriamo la natura. Gli alberi, le piante e gli animali ci aiutano

a decelerare, a rilassarci e a rigenerarci. Attraverso la natura

torniamo a noi stessi e ci percepiamo meglio. Respira

profondamente, essere libero.

Dura: ca. 2ore

Attenzione: la registrazione è obbligatoria!

PSYCHEDELIC BREATH® CON LA FONDATRICE DI QUARZITE D'ARGENTO KORNELIA SCHWITZER

ORE 17:00

La respirazione dinamica, intensa e ritmica, combinata con la musica elettronica, ha un enorme potere di rendervi più concentrati sul momento e di farvi accedere a regni di coscienza più elevati. Questo viaggio di 90 minuti nella respirazione vi porterà in un profondo stato meditativo e alcalino di beatitudine. Non è necessario avere alcuna esperienza precedente di respirazione o meditazione, vi accompagnerò e potrete lasciarvi guidare da me.

30,00 € a persona.

min. 2 persone// max. 5 persone

Attenzione: la registrazione è obbligatoria!



GETTATA DI VAPORE NELLA SAUNA PANORAMICA

ORE 17:15

FALÒ AL BORDO DEL BOSCO

ORE 21:15 PUNTO DI RITROVO: CAPANNA SUDATORIA (NR. 16)

Vi invitiamo a un digestivo.

Giovedì

ESCURSIONE CULTURALE A LUSON CON RAIMUND

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

Fate un'escursione con l'agricoltore biologico, la guida naturalistica e paesaggistica Raimund Lamprecht attraverso il bosco e la valle di Kaserbach e lasciatevi riportare ai vecchi tempi.

Ecco come si arriva al punto di partenza: Autobus pubblico alle 09.13 dall'hotel o a piedi a circa 20 minuti a piedi dal villaggio.

Durata: ca. 4 h

Difficoltà: facile

Attenzione: la registrazione è obbligatoria!

GIRO DELLA PLOSE

ORE 09:30

Attraverso il romantico Kaserbachtal alla Ploescharte fino alla

cima della Plose > fermata alla Ochsenalm > ritorno via Nivenol

Durata 4,5h // Lunghezza 12km

Dislivello: 600

QI GONG

ORE 15:00 PUNTO DI RITROVO: RECEPTION

con Yaping

Attenzione: la registrazione è obbligatoria!

RITUALE DELLA CAPANNA SUDATORIA CON LA SCIAMANA CHRISTINA

ORE 16:00 - 18:30 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 12.00

29€ a persona

Minimo 4 persone.

Attenzione: la registrazione è obbligatoria!



GETTATA DI VAPORE NELLA SAUNA PANORAMICA

ORE 17:15

MUSICA DELLA CASA CON HANS E MICHL

ORE 19:00

Venerdì

YOGA CELTICO CON PHILIPP

ORE 08:00 PUNTO DI RITROVO: YURTE

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 / max 8 persone

ESCURSIONE NEL PARCO NATURALE AFRERER GEISLER | TULLN

ORE 09:30 PUNTO DI RITROVO: RECEPTION

L'escursione conduce attraverso il "Zirmwald" fino al

"Kälbergraben" e alla "Kofelalm", dove ci fermeremo per un picnic

insieme. Si può godere di una vista incantevole o continuare

l'escursione fino al monte Tulln (circa 100hm in più). Tour di media

difficoltà.

Durata: 4,5 h

Lunghezza: 9km

Dislivello: 820m

Costo per trasporto, guida e picnic: 18€ p.p

Attenzione: la registrazione è obbligatoria!

ESCURSIONE MEDITATIVA SUL SENTIERO DEI CIRMOLI

ORE 09:35 - 16:05 PUNTO DI RITROVO: REZEPTION

Percepire e sentire i prati alpini, i boschi e le montagne con tutti i sensi.

Partiamo con il pulmino fino Kalkofen, il sentiero si conduce lungo

il torrente fino al Rifugio Halsl (con sosta), si ritorna al Kalkofen

passando per i prati di Gunggan.

Durata: 3 ore camminata

Lunghezza: 10 km // Dislivello 300 m

Attenzione: la registrazione è obbligatoria!



TOUR CON LA BICI ELETTRICA CON FRANZ SULLA NOSTRA MALGA MAURERBERG

ORE 10:00 - 14:00 PUNTO DI RITROVO: RECEPTION

Partenza dall'hotel verso il centro del paese e avanti lungo il

ruscello "Lasanke" fino alla malga di proprietà (800 m dislivello).

Lí Franz prepara il Suo Kaiserschmarrn per Voi.

Ritorno in albergo o proseguimento per il rifugio Maurerberghütte,

Lüsnerjoch. (+400 m dislivello)

Costi: 45,00€

Attenzione: la registrazione è obbligatoria!

GETTATA DI VAPORE NELLA SAUNA PANORAMICA

ORE 16:30

GETTATA DI VAPORE NELLA SAUNA PANORAMICA

ORE 17:15