

Samstag

BERGWANDERUNG ZUM KREUZJOCH / KASERILL IM VILLNÖSSTAL MIT MANNI

09:00 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 Schlüterhütte (2.297 m) > dann hinunter zur Kaserillalm mit Einkehr > Abstieg über den Heuweg nach Zans

Länge: 13 km

Höhenunterschied: 720 hm

Mittelschwere Tour

Dauer: 4,5 Std.

Minimum 5 Personen

Kosten für Transport und Führung: 18,00 €

Achtung: Eine Anmeldung ist erforderlich!



QI GONG MIT YAPING

16:00 UHR TREFFPUNKT: YURTE

Die sanften, geschmeidigen und anmutigen Qi Gong-Bewegungen bestehen aus 8 verschiedenen Figuren, die nacheinander durchgeführt und jeweils mehrmals wiederholt werden. Sie fördern Stabilität, Beweglichkeit und Koordinationsfähigkeit und sprechen gezielt bestimmte Meridiane an. Hier geht es vor allem um das Dehnen und Strecken von Muskeln und Sehnen.

Min: 4 Personen

Schwierigkeitsgrad: leicht

Achtung: Eine Anmeldung ist erforderlich!

Sonntag

WILLKOMMENS APERITIF IN DER LOBBY

18:30 UHR TREFFPUNKT: LOBBY

Bei schönem Wetter auf unserer Terrasse.



www.luesnerhof.it

WOCHENPROGRAMM

29.08. - 04.09.2022



Lüsen App:

Laden Sie sich die Lüsen App auf Ihr Handy, damit Sie stets über Ihren Standort und die besten Touren informiert sind; weitere Informationen zu Wander- und Radtouren finden Sie im Wanderführer und auf der kostenlosen Wanderkarte. Auf der Gästeplattform Guestnet (<https://luesnerhof.guestnet.info/de/home>) finden Sie verschiedene Informationen über unser Hotel und das Wochenprogramm. Sie erreichen unser Guestnet auch, sobald Sie sich bei unserem WLAN anmelden.

Wanderbus:

Montag und Freitag: Abfahrt 9:40 vor dem Hotel zum Würzjoch.

Donnerstag und Sonntag: Abfahrt 9:20 vor dem Hotel zu den Schwaiger Böden // 9:50 zum Tulper

Dienstag: Abfahrt 9:50 vor dem Hotel zum Tulper

Montag

VINYASA YOGA FLOW MIT SOFI

07:30 UHR TREFFPUNKT: YURTE

Im Vinyasa Flow starten wir dynamisch mit ineinanderfließenden Asanas

und Meditation frisch in den Tag.

Grundkenntnisse vorausgesetzt.

Schwierigkeitsgrad: mittel

Achtung: Eine Anmeldung ist erforderlich!



GIPFELWANDERUNG ZUM MAURERBERG - WIR LADEN ZUM MITTAGESSEN EIN

09:30 - 16:30 UHR TREFFPUNKT: REZEPTION

Mit lohnender Rundschau zum Alpenhauptkamm und zu den Dolomiten.

Anstieg zur Maurerberghütte > über den Südrücken bis zum Gipfelkreuz (2.320m) > Abstieg zur hauseigenen Maurerbergalm mit Mittagessen > Rückkehr

Gehzeit: 3,5 Stunden

Gesamtstrecke: 8 km

Höhenmeter: 450 hm (Aufstieg) / 750 hm (Abstieg)

Möglichkeit: Abkürzung über Pecol 150m (Aufstieg) / 400m (Abstieg)

Mindestteilnehmer: 6 Personen

Achtung: Eine Anmeldung ist erforderlich!



AUFGUSS IN DER PANORAMASAUNA

17:15 UHR TREFFPUNKT: PANORAMASAUNA

Dienstag

KRÄUTERWANDERUNG ÜBER DIE LÜSNER ALM MIT HERTA

09:45 UHR TREFFPUNKT: LOBBY

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

Abfahrt zum Parkplatz Herol > Wanderung zur Lüsner Alm > Einkehr in der Kreuzwiesenhütte > Rückkehr zum Parkplatz Schwaiger Böden mit Abholung.

Gehzeit: 3,5 Std.

Gesamtstrecke: 8 km

Höhenunterschied: 400 hm (Aufstieg) & 300 hm (Abstieg)

Achtung: Eine Anmeldung ist erforderlich!



E-BIKE TOUR AUF DIE LÜSNER ALM MIT MANNI

10:00 UHR

Mit dem E-Bike Richtung Tulperhof und anschließend über die schöne Lüsner Alm mit Einkehr.

Kosten für E-Bike mit Führung: 45,00€

Kosten ohne E-Bike: 15,00€

Höhenmeter 1100

Länge: 30 km

Dauer: 4 Stunden

Minimum 4 Personen

Achtung: Eine Anmeldung ist erforderlich!

HERSTELLUNG EINER ZIRBELSALBE MIT HERTA

16:45 UHR TREFFPUNKT: VOR DEM BADEHAUS QUARZI

Zusammen mit Herta stellen wir im Badehaus Quarzit ein Fuß Deo für reduziertes Schwitzen und ein frischeres Gefühl her.

BIRKENAUFGUSS IN DER SCHWITZHÜTTE MIT MANNI

17:00 UHR TREFFPUNKT: SCHWITZHÜTTE AM WALDRAND

WEINVERKOSTUNG VON 6 SÜDTIROLER SPITZENWEINE MIT FRANZ

17:30 UHR TREFFPUNKT: LOBBY

Tauchen Sie ein in die Welt der Südtiroler Weine.

Preis: 18€ pro Person.

Achtung: Eine Anmeldung ist erforderlich!

LAGERFEUER AM WALDRAND

21:00 UHR TREFFPUNKT: WALDRAND OBERHALB VOM BADEHAUS

Wir laden zum Digestiv ein.

Mittwoch

SONNENAUFGANGS-WANDERUNG ZUM CAMPILL

04:10 - 09:00 UHR TREFFPUNKT: LOBBY

Abfahrt mit dem Hotelbus > Wanderung vom Parkplatz Schwaiger Böden zum Sonnenaufgang aufs Campill (2.190m) > am Gipfel kleiner Morgengruß mit Tee und Gebäck

Dauer: 3 h / Länge: 7 km / Höhenunterschied: 460 hm

Die ersten 8 angemeldeten Gäste können mit den Hotelbus mitfahren, weitere bitten wir mit dem eigenen Auto hinterherzufahren.

Achtung: Eine Anmeldung ist erforderlich!

QI GONG MIT FRANZ

08:00 UHR TREFFPUNKT: YURTE

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 Kttttörper dienen.

Achtung: Eine Anmeldung ist erforderlich!

NATURPARKWANDERUNG IN DIE AFERER GEISLERGRUPPE | TULLN MIT MANNI

09:30 UHR TREFFPUNKT: REZEPTION

Die Wanderung führt durch Zirmwald hinauf zum Kälbergraben und weiter zur „Kofelalm“, wo wir uns zum Picknick treffen. Man kann dort diesen zauberhaften Ausblick genießen oder weiter wandern zum Tulln (zusätzlich ca 100hm)

Gesamtgehzeit: 4h 9km – 820 Höhenmeter

Kosten: 18€ pro Person



NATUR-ESSENZ-WANDERUNG MIT HERTA MARIA

10:00 UHR TREFFPUNKT: LOBBY

Gemütliche Wanderung rund um das Hotel

"Wahrnehmung der Essenz der Natur"

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. 1,5 h

Achtung: Eine Anmeldung ist erforderlich!

WALDBADEN - EINTAUCHEN IN DIE NATUR MIT ALLEN SINNEN.

15:30 - 00:00 UHR

Franz verrät, wieso Waldbaden Stress abbaut und warum das bewusste Atmen gar nicht so einfach ist.

Anleitung zur Achtsamkeit mit verschiedenen Sinnesübungen.

Preis p.P. 19€ inklusive Booklets übers Waldbaden

Anschließend empfehlen wir den Kräuteraufguss in der Schwitzhütte mitzumachen.

MEDITATIVER AUFGUSS IN DER SCHWITZHÜTTE UND KNEIPPEN MIT FRANZ

17:00 UHR TREFFPUNKT: SCHWITZHÜTTE

Achtung: Eine Anmeldung ist erforderlich!

LÜSNERHOF' S HAUSMUSIK

Donnerstag

AUF DEN KLEINEN PEITLERKOFEL MIT MANNI

09:00 UHR TREFFPUNKT: REZEPTION

Abfahrt mit dem Hotelbus bis zum Parkplatz am Würzjoch (1.998m) Hier über weiche Almböden und dann steil aufwärts zur Peitlerscharte (2.357m).

Weiter am Südhang bis zum kleinen Gipfel.

Jause mit Südtiroler Spezialitäten.

Bewertung: mittelschwer, Kondition erforderlich.

Dauer: 5 h

Länge: 12 km

Höhenunterschied: 900 m

Minimum 5 Personen

Kosten für Transport, Führung und Picknick: € 18,00

Achtung: Eine Anmeldung ist erforderlich!



LÜSNER KULTURWANDERUNG MIT RAIMUND

10:00 UHR TREFFPUNKT: AM DORFPLATZ IN LÜSEN

Sie wandern mit Bio-Bauer, Natur-und Landschaftsführer Raimund Lamprecht durch den Wald und das Kaserbachtal und lassen sich in alte Zeiten zurückversetzen: An der alten Mühle und Säge holen Sie bewusst Luft und lassen die Stille auf sich wirken.

So gelangen Sie zum Ausgangspunkt: Öffentlicher Bus um 09.13 Uhr vom Hotel oder zu Fuß circa 20 Minuten ins Dorf.

Dauer: ca. 2,5 h

Schwierigkeitsgrad: leicht

Achtung: Eine Anmeldung ist erforderlich!

QI GONG MIT YAPING

15:00 UHR TREFFPUNKT: YURTE

Die sanften, geschmeidigen und anmutigen Qi Gong-Bewegungen bestehen aus 8 verschiedenen Figuren, die nacheinander durchgeführt und jeweils mehrmals wiederholt werden. Sie fördern Stabilität, Beweglichkeit und Koordinationsfähigkeit und sprechen gezielt bestimmte Meridiane an. Hier geht es vor allem um das Dehnen und Strecken von Muskeln und Sehnen.

Min: 4 Personen

Schwierigkeitsgrad: leicht

Achtung: Eine Anmeldung ist erforderlich!

SCHWITZHÜTTENRITUAL MIT SCHAMANIN CHRISTINA

16:00 - 18:00 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!

AUFGUSS IN DER PANORAMASAUNA

17:15 UHR TREFFPUNKT: PANORAMASAUNA

Freitag

GEFÜHRTE WANDERUNG ZUM GROSSEN GABLER MIT ROBERT

09:30 UHR TREFFPUNKT: REZEPTION

Abfahrt mit dem Hotelbus über Hinterlüssen bis Stadel; von dort empor neben dem dösenden Wildbach zur Vielzirmalm; weiter über den romantischen Kessel zum großen Gabler (2570m); genießen Sie bei einer Gipfeljause mit Südtiroler Spezialitäten das herrliche Panorama.

Dauer: 4 h

Länge: 9 km

Höhenunterschied: 750 m

Minimum 5 Personen

Kostenbeitrag für Führung, Transport und Picknick: 18,00€ pro Person

Achtung: Eine Anmeldung ist erforderlich!



ALPINE ACHTSAMKEITSWANDERUNG AM ZIERBELKIEFERWEG

09:35 - 15:45 UHR TREFFPUNKT: REZEPTION

Mit allen Sinnen Almwiesen, Wald und Berge wahrnehmen und spüren. Mit Einkehr.

"Zurück zur Natur"

Länger: 9,5 km

Gehzeit: 3,5 Std

Höhenmeter: 360 hm

Achtung: Eine Anmeldung ist erforderlich!

E-BIKE TOUR MIT MANNI ZUM WÜRZJOCH UND MAURERBERG

10:00 UHR TREFFPUNKT: REZEPTION

Abfahrt vom Hotel bis zum Würzjoch und weiter zur hauseigenen Alm (800 hm), wo Manni Ihnen ein leckeres Mittagessen zubereitet. Eigene Rückfahrt zum Hotel oder weiter zur Maurerberghütte, Lüsnerjoch. (1200 hm)

Kosten ohne E-Bike: 15,00€

Kosten für E-Bike mit Führung: 45,00€

Achtung: Eine Anmeldung ist erforderlich!

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

Achtung: Eine Anmeldung ist erforderlich!

AUFGUSS IN DER PANORAMASAUNA

16:30 - 00:00 UHR TREFFPUNKT: PANORAMASAUNA

AUFGUSS IN DER PANORAMASAUNA

17:15 UHR TREFFPUNKT: PANORAMASAUNA