INHALTSVERZEICHNIS

P. 01 naturellness®Spa - Das Areal

P. 03 naturellness®Spa - Die Philosophie

Die 3 Bereiche des naturellness®Spa

P. 05 LüsnerBadl & Wasserwelten
Pools I Saunen I Treatments

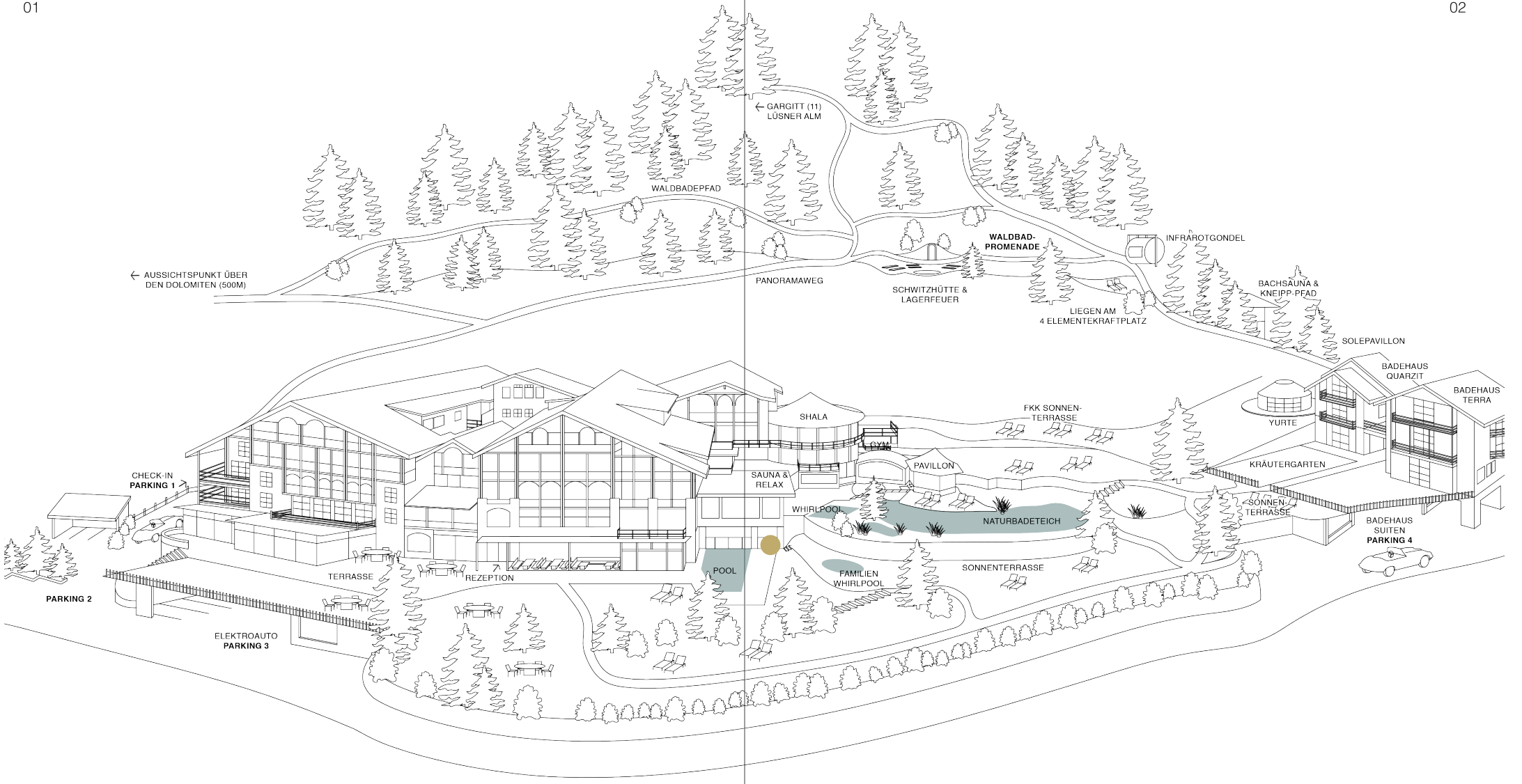
P. 21 BadehausSpa
Badehaus Quarzit und Terra

P. 31 WaldbadPromenade
Bachsauna I Kneipp I Kraftplatz I Schwitzhütte

P. 38 Sauna Übersicht

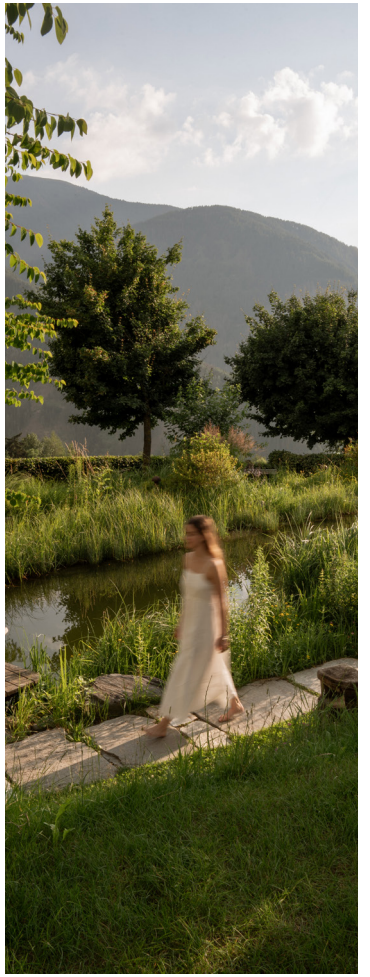
P. 41 naturellness®Spa Infos & Öffnungszeiten

P. 45 Retreats & Teachers in Residency



● Im Erdgeschoss (Handtuchpflicht im Saunabereich – Textilien optional):
Dampfbad, Bergkristallgrotte, Bio-Fichtensauna, Finnische Sauna

Alle übrigen Saunen gehören zum textilfreien Bereich.



NATURELLNESS®SPA
DIE PHILOSOPHIE

Die naturellness® Philosophie im Lüsnerhof steht für ganzheitliches Wohlbefinden in und aus der Natur. Die Natur ist unsere Kraftquelle, unser Lebenselixier und die Inspiration für alles, was wir schaffen.

Ursprüngliche Kraftquellen wie Jahrmillionen altes Dolomitgestein, Almenquellwasser, Zirben- und Lärchenholz der umliegenden Wälder und raumatmosphärische Lehmputzwände wirken als Heilenergien in Saunen, Bädern, Behandlungsräumen und den kraftvollen Ruheinseln der naturellnessSpa: ihr terrassenmäßig aufgebautes Areal setzt sich zusammen aus den drei ganz unterschiedlichen Bereichen LüsnerBadl, BadehausSpa und der Waldbad-Promenade.

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 Sie, liebe Gäste, weiterzugeben und mit Ihnen zu teilen.

WASSER

Wasser ist die Quelle allen Lebens und die reinigende Kraft der Natur.

LÜSNER BADL & WASSERWELTEN

Das LüsnerBadl wurde in alpiner Bio-Bauweise aus abgetragenem Gestein und Altholz des ehemaligen Gargitthofes im Lüsnertal errichtet. An diesem Ort wirkte im 18. und 19. Jahrhundert die Ärztedynastie der Ragginer, die Menschen mit naturheilkundlichem Wissen und überlieferten Kräuterrezepturen behandelte. Die jahrhundertealten Materialien des Gargitthofes verleihen den Saunen und Ruhebereichen eine besondere Atmosphäre und lassen die Geschichte dieses Ortes spürbar werden. Die Behandlungsräume im 2. Obergeschoss bieten kraftvolle Rückzugsorte für tiefe Regeneration und wohltuende Entspannung. Im Naturbadeteich tauchen Sie in das kühle Gebirgsquellwasser der Lüsner Alm ein – ein belebendes Naturerlebnis, das Körper und Geist erfrischt.

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





UNSERE MASSAGEN

GANZKÖRPERMASSAGE MIT KRÄUTER-AROMAÖLEN

Eine entspannende Massage mit Kräuter-Aromaölen, die die Lockerung des Körpers und der Muskulatur unterstützt, Verspannungen löst und ein tiefes Gefühl von Wohlbefinden schenkt, insbesondere nach sportlicher Aktivität.

50 min | € 94

ALS PARTNERMASSAGE IM BADEHAUS QUARZIT € 105 p. P.

PERSONALISIERTE MASSAGE

Eine exklusive Behandlung nach Maß, die sich ganz an die persönlichen Bedürfnisse orientiert. Mit feinem Gespür und fundierter Expertise kombiniert der Therapeut ausgewählte Techniken zu einem individuellen Behandlungskonzept. Ideal bei spezifischen Beschwerden oder für all jene, die einen ganz persönlichen Ansatz wünschen. Beratung, Behandlung und Wohlbefinden – drei Elemente, die harmonisch zusammenwirken und im Zeichen der Gesundheit stehen.

50 min | € 109
80 min | € 149

AUSZEIT-MASSAGE

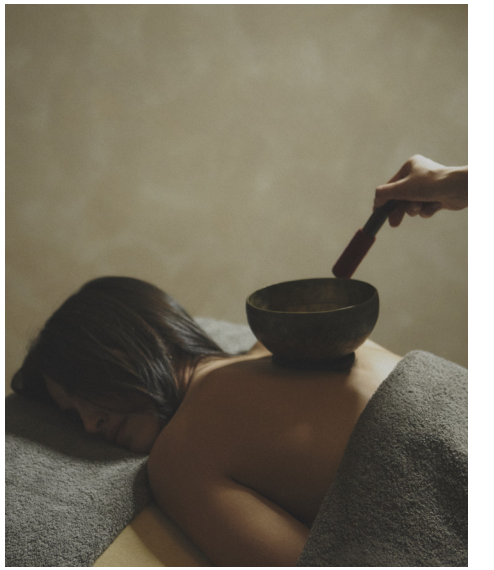
Diese spezielle Massage verbindet traditionelle Techniken, die gezielt Rücken, Schultern und Nacken gewidmet sind. Durch sanfte Mobilisationen werden die Hauptgelenke von energetischen Blockaden gelöst. Den Abschluss bildet eine erholsame Kopfmassage. Diese Massage ist ideal zum Stressabbau, weckt die Lebenskraft und leistet hervorragende Dienste in der Burnout-Prävention.

50 min | € 98

DORSALIS RÜCKENPROGRAMM

Die Dorsalis ist eine eigens konzipierte Rückenbehandlung, bei der individuell auf Ihre Bedürfnisse und Beschwerden eingegangen wird. Unterstützt wird die Wirkung durch Klangschalen und der bedeutenden Technik des Schröpfens.
Ziel ist es Verspannungen und Verklebungen am Rücken zu lösen und dessen Dynamik und Bewegungsfreiheit wieder herzustellen.

50 min | € 98



HONIG - DETOXMASSAGE

Die Honig-Detoxmassage kombiniert die reinigende Kraft des Südtiroler Honigs mit einer Tiefenmassage. Durch eine besondere Massagetechnik wird der Honig für circa 20 Minuten intensiv in das Bindegewebe eingearbeitet, um Verklebungen zu lösen und den Stoffwechsel anzuregen. Wohltuende Entspannung erfahren Sie während der anschließenden Massage. Das Ergebnis ist ein spürbar leichtes, entspanntes Körpergefühl und eine angenehm gepflegte Haut.

45 min | € 94

WELLNESS FÜR DIE WERDENDE MAMA

Eine sanfte Körperbehandlung die darauf ausgerichtet ist, das Wohlbefinden während der Schwangerschaft zu begleiten. Mit der Anwendung des frischen Aloe Vera Frischpflanzenblatt fühlen sich Ihre Beine wieder leicht an, beanspruchtes Bindegewebe wird gestärkt, der Rücken wird entlastet und Anspannung und Müdigkeit weichen. Ein Moment wohltuender Entspannung, der ganz der werdenden Mama gewidmet ist – mit besonderer Aufmerksamkeit auch für den Babybauch (ab dem 3. Monat).

50 min | € 98

LÜSNERHOFS HEISSE STEINE

Die Kombination aus wohltuender Wärme heißer Steine und gezielten Massagetechniken löst Muskelverspannungen bis in die Tiefe, reduziert körperlichen und mentalen Stress und aktiviert die Entgiftung.Verbunden mit einer absoluten Tiefenentspannung sorgt sie für einen neuen Energieschub.

70 min | € 129

VITALPINA BALANCE RITUAL

Das Vitalpina Balance Ritual kombiniert Lymphstimulation, ein Gesichtsritual, Gua Sha und eine individuell abgestimmte Ganzkörpermassage zu einer ganzheitlichen Körperbehandlung. Es unterstützt den Lymphfluss, löst Verspannungen im Kopf- und Nackenbereich und fördert die Durchblutung. Für ein spürbar leichtes und tief entspanntes Körpergefühl.

50 min | € 109
80 min | € 149

SIGNATURE HEILMASSAGE

Eine Deep-Tissue-Massage mit individueller Absprache um gezielt Verspannungen, Schmerzpunkte und energetische Blockaden zu lösen. Eingesetzt werden traditionelle Südtiroler Heilmethoden, intuitive Berührung und tief wirksame Körperarbeit für neue Leichtigkeit und Balance (auf Anfrage – an bestimmten Tagen verfügbar).

50 min | € 109

ENERGETISCHE FUSSREFLEXZONENMASSAGE

Seit über 5.000 Jahren beruht die Fußreflexzonenmassage auf der traditionellen Lehre, dass Füße und Hände in Verbindung mit verschiedenen Körperbereichen stehen. Die Behandlung beginnt mit einem entspannenden Fußbad und geht in eine achtsame Fußmassage über, sie unterstützt seelisches und körperliches Gleichgewicht.

45 min | € 94

AYURVEDA

Die über 5.000 Jahre alte ayurvedische Tradition aus Indien basiert auf dem Gleichgewicht der drei Doshas – Vata, Pitta und Kapha. Diese bioenergetischen Prinzipien stehen für Bewegung, Transformation und Stabilität. Ernährung, Lebensstil und Stress können dieses Gleichgewicht beeinflussen und sich auf das allgemeine Wohlbefinden auswirken. Ayurvedische Behandlungen haben das Ziel, die Harmonie der Doshas zu fördern und die natürliche Balance wiederherzustellen.

.

ABHYANGA-GANZKÖRPERMASSAGE

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

50 min | € 98
80 min | € 138

MUKABHYANGA

Diese wohltuende ayurvedische Kopf-, Gesichts- und Nackenmassage bringt das zentrale Nervensystem zur Ruhe und schenkt tiefe Entspannung. Die abschließende Fußmassage sorgt für Erdung und Balance.

50 min | € 98

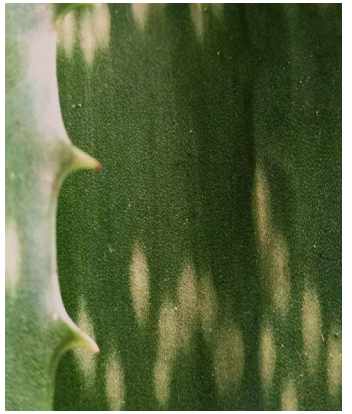




PHARMOS NATUR
sacred plants

GESICHTSBEHANDLUNGEN

So individuell wie Ihre Haut: Wählen Sie Dauer, Intensität und Schwerpunkt der Behandlung. Ihre Therapeutin stimmt die Anwendung gezielt auf die Bedürfnisse Ihrer Haut ab und schafft so ein maßgeschneidertes Pflegeerlebnis mit sichtbaren Ergebnissen und einem strahlenden Hautgefühl. Alle Behandlungen auf Wunsch mit Augenbrauenkorrektur und Oberlippen-Waxing.





PHARMOS NATUR

Eine Verbrennung im Gesicht führte die Gründerin von PHARMOS NATUR in die faszinierende Welt der Heil- und Verjüngungspflanzen. Im Mittelpunkt stehen die sogenannten „sacred plants“ – Pflanzen mit einer außergewöhnlichen Vielfalt an wertvollen Wirkstoffen für eine intensive Zellregeneration. Die Behandlungen basieren auf natürlichen Rezepturen, die die Kraft dieser besonderen Pflanzen nutzen und die Haut dabei unterstützen, ihre natürliche Balance zu entfalten. Frische und Lebendigkeit durchströmen die Haut. Das Herzstück aller PHARMOS NATUR Behandlungen: das sacred Aloe Vera Frischpflanzenblatt. Spüren Sie, wie Natur wirkt!

PHARMOS ESSENTIAL CARE

FÜR ALLE BEDÜRFNISSE

Hochwertige Green Luxury Pflege, individuell auf Ihre Haut abgestimmt: Sanfte Reinigung mit Peeling, frische Sacred Aloe Vera und eine pflegende Maske mit wohltuender Gesichtsmassage schenken Ihrer Haut neue Vitalität und strahlende Frische.
Eine pflegende Abschlussmaske in Kombination mit einer wohltuenden Gesichtsmassage rundet die Behandlung ab.

50 min | € 109

PHARMOS INTENSIVE MOISTURE

FÜR ALLE BEDÜRFNISSE MIT EXTRA FEUCHTIGKEIT UND ENTSPANNUNG

Eine Tiefenreinigung und sanftes Peeling bereiten die Haut optimal auf die intensive Feuchtigkeitspflege vor. Eine Maske aus frisch zubereiteter Sacred Aloe Vera und dem Aloe Vera Bioursaft versorgen die Hautstruktur mit wertvoller Feuchtigkeit. Während der Maske genießen Sie eine entspannende Gesichtsmassage sowie wahlweise eine Arm-Nacken- oder Kopfmassage.

80 min | € 139

PHARMOS DELUXE

FÜR ALLE BEDÜRFNISSE MIT EXTRA „SELF-CARE“

Ein exklusives Pflegeritual das wohltuende Berührung mit der Kraft frischer Aloe Vera vereint. Die Behandlung beginnt mit einem wohltuenden Fußbad und einer anschließenden Fußmassage, die das zentrale Nervensystem entspannt und den Körper auf die Behandlung einstimmt. Anschließende (Aus)-Reinigung mit Peeling, sowie Frische-Kick mit der sacred Aloe Vera Frischpflanze. Beendet wird die Behandlung mit einer Aloe Vera Gesichtsmaske und einer Gesichts-, Kopf- und Nackenmassage.

110 min | € 179

PHARMOS EYES

Eine speziell auf die Augenpartie abgestimmte Behandlung mit hochwertigen Produkten auf Basis wertvoller Heilpflanzen. Sie reduziert Augenringe und wirkt vorbeugend gegen Fältchen, Schatten und Tränensäcke. Eine regenerative Packung mit Aloe Vera Frischpflanzen- Gel bringt Ihre Augen zum Strahlen!

25 min | € 54

TEAM DR JOSEPH

TEAM DR JOSEPH steht seit 1986 für ergebnisorientierte und natürliche Hautpflege. Die bio-zertifizierten Produkte folgen einem ganzheitlichen Ansatz und beinhalten Wirkstoffkombinationen aus unterschiedlichen Pflanzen, die mit hochtechnologischen Verfahren verfeinert werden, um beste Ergebnisse für die Haut zu garantieren.
In den Gesichts- und Körperbehandlungen kommen neben Techniken aus der Faszien-Massage auch besondere Tools wie mundgeblasene Gläser für biodynamisches Schröpfen zum Einsatz. Ihr Bekenntnis zu Qualität und Wirkung ist für das klima- und plastikneutrale Familienunternehmen stets mit einem verantwortungsvollen Umgang mit der Natur und ihren Ressourcen verbunden.

INTENSE PURIFYING FACE TREATMENT

INTENSIV REINIGENDE GESICHTSBEHANDLUNG

Diese Behandlung bietet eine intensive Tiefenreinigung, die Ihre Haut bis in die Tiefe klärt, ohne ihr Feuchtigkeit oder natürliche Fette zu entziehen. Poren wirken verfeinert, das Gewebe wird entschlackt und die Haut wird ideal auf die Wirkstoffpflege vorbereitet. Erleben Sie ein sichtbar frisches, gereinigtes und ebenmäßiges Hautbild. Ideal für alle Hauttypen.

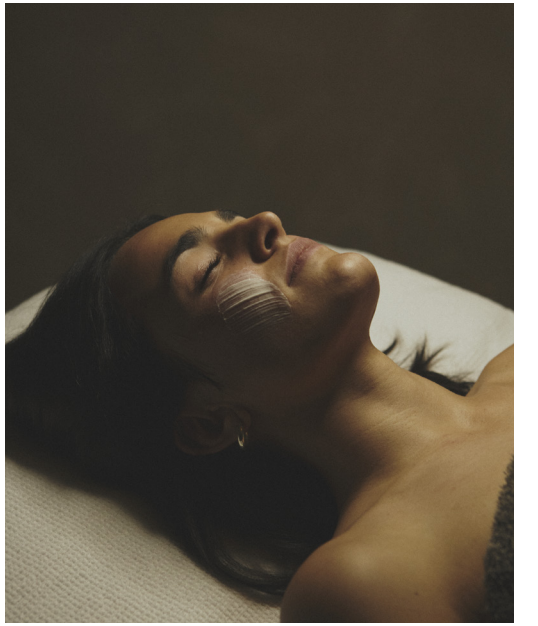
50 min | € 109

CELLULAR RECREATION FACE TREATMENT

TIEFENWIRKSAME SCHÖNHEITSPFLEGE

Eine wunderbar natürliche Wirkstoffpflege speziell abgestimmt auf Ihre Hautbedürfnisse mit Sofort-Effekt und einem tief entspannenden Verwöhnprogramm. Diese wirksame Gesichtsbehandlung mit modulierter Gesichtsmassage ist auf die individuellen Bedürfnisse Ihrer Haut abgestimmt und bietet sichtbare Ergebnisse. Hochwirksame, natürliche Wirkstoffpflege für eine gesunde und intensiv gepflegte Haut.

80 min | € 139



EXPRESS POWER LIFT FOR MEN

WIRKSTARKE PFLEGE FÜR DEN MANN

Natürliche Hightech Power für den Mann für ein verbessertes und reines Hautbild. Diese Gesichtsbehandlung ist das ultimative Verwöhnprogramm speziell für Männer, das schnell und effektiv ist und für einen geklärten, gereinigten Teint und verfeinerte Poren sorgt - ohne Kompromisse bei Wohlbefinden und Ergebnissen.

50 min | € 109

KOSMETIK VON KOPF BIS FUSS

FÜR SCHÖNE AUGEN

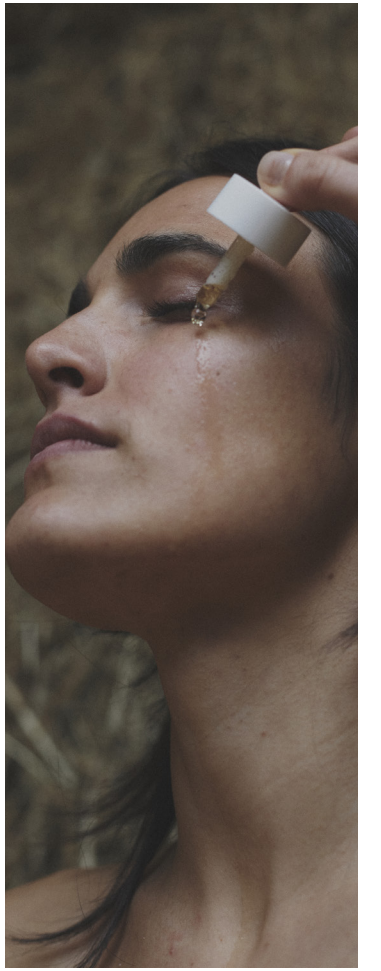
Augenbrauen in Form bringen	€ 22
Augenbrauen regulieren + färben	€ 35
Wimpern färben	€ 25
Wimpern und Augenbrauen färben	€ 35

MANIKÜRE UND PEDIKÜRE

Maniküre mit Handmassage oder Lack	50 min I € 79
Pediküre mit Fußmassage oder Lack	50 min I € 85
Urlaubskombi Maniküre und Pediküre (ohne Lack und ohne Massage)	80 min I € 129

DEPILATION MIT WARMWACHS

Bikinizone oder Achselhöhle	€ 30
Bikinizone und Achselhöhle	€ 49
Oberlippe und Kinn	€ 30
Halbbein	€ 45
Ganzbein	€ 59
Rücken	€ 59
Brust und Bauch	€ 59



NATUR UND KÖRPERPACKUNGEN IN DER DAMPFWANNE

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

25 min | € 54

ALPIN-ZIRBE

Das Zirbenöl mit seiner besonders antiseptischen und durchblutungs-aktivierenden Kraft ist ein beliebtes Hausmittel gegen Muskelverspannung und Schlafstörungen. Das Selbstvertrauen wird gestärkt und nervliche Anspannung gelindert. Geistig und seelisch bringt sein Duft frische, klare Gedanken und mehr Konzentration, sowie ein behagliches Gefühl!

ALPIN-LATSCHE

Das Latschenkiefernöl ist ein sehr bewährtes Hausmittel für die Atemwege und hat eine starke und tiefgreifende 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.

LÜSNER ALMHEUBAD

Diese wertvolle Mischung aus Almheu und aromatischen Kräutern, inspiriert von einem alten Rezept der Ärztefamilie Ragginer aus Lüsen, schenkt ein tief entspannendes Wohlfühlerlebnis. Die wohltuende Wärme und die natürlichen Essenzen fördern das allgemeine Wohlbefinden, verleihen ein angenehmes Gefühl der Leichtigkeit und helfen dabei, Körper und Geist zu entspannen.



ERDE

Die Erde trägt uns auf ihrem Boden und nährt uns, damit wir leben und wachsen können.

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: ein exklusives Erlebnis im Sinne der Naturellness®-Philosophie, das Sie auf dem Weg zu tiefer Entspannung und ganzheitlichem Wohlbefinden begleitet. Liebevoll gestaltete Rückzugsorte schaffen eine Atmosphäre der Ruhe, Harmonie und inneren Ausgeglichenheit. Die Saunen sowie die Ruhe- und Kuschelinseln setzen die alpine Bio-Baukunst des Haupthauses aus reinen Erdelementen fort.





Badehaus Quarzit
Wenn Sie schon mal bei uns zu Gast sind, verabsäumen Sie es nicht, das wohltuende Badehausritual zu buchen. Das Floaten in der Solegrotte, die Zirbensauna, die Gradieranlage und vieles mehr sind ein einmaliges Geschenk stiller Freude an das Herz, an die zarte schöne Haut und den gesunden Körper.

Badehaus Terra
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 finden Körper und Geist zur Ruhe, während der Blick über Wiesen, Wälder und Berge schweift.

DAS BADEHAUSRITUAL IM BADEHAUS QUARZIT

MIT PRIVATEM ZUGANG ZUR SOLESCHWEBEGROTTE

Behandlungen mit Zirbenkieferdampf samt abschließender Abkühlung mit frischem Wasser waren eine sehr wirkungsvolle Heilmethode der Ragginer-Zeiten von dazumal. Diese wurden im Lüsnerhof modern interpretiert und weiterentwickelt.

So entstand das Badehausritual in 3 Schritten, das in den vielen kuscheligen Nischen des Badehauses Stille und Harmonie erleben lässt.



Schritt 1:
Besuchen Sie die 45°C warme Zirbensauna - eine Wohltat für Lunge, Haut und Gelenke. Die erhöhte Luftfeuchtigkeit, lässt Sie sanft schwitzen, während Sie vom Duft der Zirben umhüllt werden. Gehen Sie 20 Minuten vor dem Besuch der Grotte in die Zirbensauna, so öffnen sich die Poren der Haut und Sie sind bestens für das Salzwasser vorbereitet.

Schritt 2:
Beim Floaten in der Soleschwebegrotte schwebt der Körper schwerelos wie im Toten Meer im 35°C warmen, salzhaltigen Wasser. Bei meditativer Unterwassermusik und gedämpftem Licht prickeln in der 15-prozentigen Salzlösung feinste, regenerierende Salzkristalle auf der Haut. Die Heilung von Erkältungen wird beschleunigt, rheumatische Beschwerden und Muskelverspannungen werden gelindert. Durch diese schnelle, tiefgreifende Entspannung auf physischer und mentaler Ebene entstehen ein umfassendes und lang anhaltendes Wohlgefühl.

Schritt 3:
Nehmen Sie sich Zeit zum Nachruhen in der Gradieranlage (zum Inhalieren von Bergsole- und Fichte-Essenzen) mit Infrarotliegen oder den kuscheligen Rückzugsorten im Badehaus Terra, wo Sie stille Momente für sich genießen können. In der Ragginer Kräuterbrennerei und Teestube stehen Tee-Rezepte aus Urgroßmutters Zeiten und kleine Snacks bereit. Hier werden die Hydrolate, Cremen und Öle des Lüsnerhof hergestellt. Neben der Zirbensauna finden Sie ein hausgemachtes, wohltuendes Zirbenhydrolat zum Einreiben nach der Solegrotte.

EMPFEHLUNG: nehmen Sie sich für das Badehausritual mit Saunagang und Nachruhzeit 2 h Zeit.

Eintritt pro Person in das Badehaus Quarzit (inkl. Solegrotte): € 39

ZUM BADEHAUSRITUAL DAZU BUCHBAR

GANZKÖRPERPEELING IM ROSENQUARZBAD DES BADEHAUS QUARZIT

Ein wohltuendes Peeling, das die Haut sanft reinigt, ihre natürliche Erneuerung unterstützt und ein wohltuendes Gefühl von Geschmeidigkeit und Wohlbefinden schenkt. Wählen Sie die Wirkung, die am besten zu Ihren Bedürfnissen passt:

• **Lymphstimulation – LYMPHIP**
Eine aktive Synergie mit straffenden und entwässernden Eigenschaften, die ein angenehmes Gefühl von Leichtigkeit und Vitalität verleiht.

• **Muskuläre Entlastung – DOLORES**
Eine revitalisierende Aromamischung, die die Muskelentspannung fördert und ein angenehmes Gefühl von Erleichterung und Wohlbefinden schenkt.

• **Tiefenentspannung – ROSIS DELUXE**
Zarte florale Noten umhüllen Körper und Geist und schenken ein Erlebnis tiefer Entspannung und Harmonie.

25 min I € 49

MINERALERDE MASSAGE

GANZKÖRPERBEHANDLUNG IM ROSENQUARZBAD

Eine wohltuende Ganzkörperbehandlung mit wertvoller Silberquarzit-Heilerde und warmem Wacholderöl. Die mineralisierende Anwendung pflegt und revitalisiert die Haut und schenkt ein tiefes Gefühl von Reinigung, Erdung und neuer Kraft.

25 min I € 59

BEHANDLUNGEN IM BADEHAUS QUARZIT

PARTNERMASSAGE MIT KRÄUTER-AROMAÖLEN IN DER ZIRBENSTUBE

Erholung und Entspannung für Körper und Muskulatur, baut Stress ab und wiegt den Körper in einen heilsamen Zustand, insbesondere nach sportlicher Aktivität. Durch dieses Massage-Erlebnis entsteht eine wohltuende Auszeit zu zweit, die Entschleunigung und gemeinsame Zeit miteinander verbindet.

50 min I € 105 p.P.
mit Solegrotte: € 130 p.P.

BADEHAUSPAKET FÜR ZWEI

• Peeling im Rosenquarzbad für je 20 Min. pro Person (die Tiefenreinigung regt die Funktion der Haut an)
• Anschließend leichtes Schwitzen in der Zirbensauna mit dem Peeling
• Ganzkörper-Partnermassage 50 Min. mit Kräuter-Aromaöl
• Genießen Sie die Annehmlichkeiten des Badehauses

mit Solegrotte: € 169 p.P.
ohne Solegrotte: € 139 p.P.



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: 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.

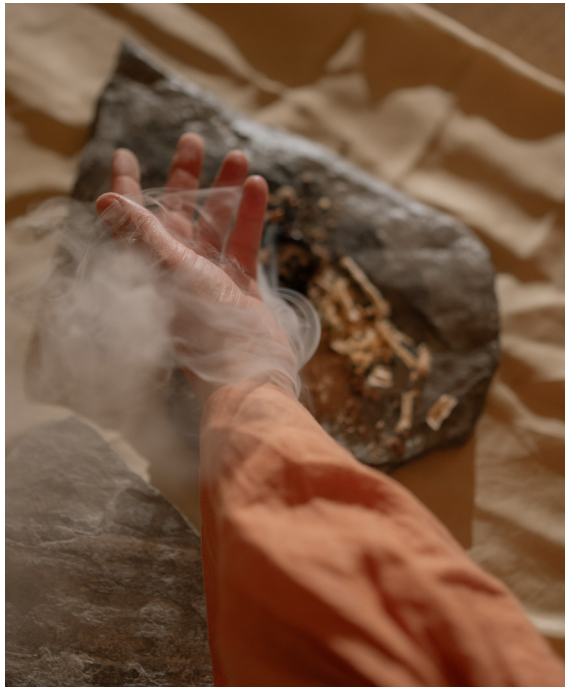
WASSER: In der Solegrotte schwebt der Körper für 20 Min. schwerelos wie im Toten Meer im warmen, salzhaltigen Wasser, begleitet von sanfter Unterwassermusik.
Die Salzkristalle auf der Haut haben eine entgiftende Wirkung und befreien den Körper von angesammelten Spannungen.

ERDE: Anschließend laden wir Sie zu einem gegenseitigen Peeling im Rosenquarzbad ein.

LUFT: Nach einer regenerierenden Dusche erwarten Sie die Therapeutinnen für die abschließende 50-minütige Partnermassage.

Ziel des Rituals ist es, die Quintessenz, unsere fünfte Essenz zu erhöhen, den Körper von Unterdrückungen zu befreien und aus lokalen Kräutern und Mineralien neue Lebensenergie zu gewinnen. Durch das Ritual finden Sie zurück in Ihr Urvertrauen und die aufrichtige Fähigkeit Ihren Mitmenschen Liebe zu schenken.

2 h
bis 15 Uhr: € 154 p.P.
ab 15 Uhr: € 169 p.P.



SILBERQUARZIT® RITUALE

DIE SCHÖNSTE ART SÜDTIROLER URKRÄFTE ZU SPÜREN

SilberQuarzit® bezieht sich auf ein weltweit einzigartiges Gestein, das der wertvolle Rest eines Sandstrandes Ur-Europas ist. Für Kornelia Schwitzer dient Silberquarzit als Inspirationsquelle und Grundlage für die Entwicklung ihrer einzigartigen und wirkungsvollen Rituale. Alle Experiences basieren auf Bergbauern Naturheilwissen und beinhalten neben der heilenden Kraft des Silberquarzit, regionale Wildkräuter wie Johanniskraut oder Schafgarbe zur Stressreduktion und Stärkung des Immunsystems.
Eine eigens entwickelte Entschleunigungstechnik sowie besondere Heilklänge versetzen Sie in ein Gefühl von tiefer Gelassenheit. Sie atmen ruhiger, denken klarer und erleben den wertvollen Zustand inneren Friedens.

URSTEINRITUAL

IHR PERSÖNLICHES TRANSFORMATIONSRITUAL

Das Ursteinritual stärkt Ihr Bewusstsein und schenkt Ihnen neue Kraft durch die Kombination von Silberquarzit, Wildkräuteressenzen und einem meditativen Räucherritual. Es beruhigt das Nervensystem, stärkt das Immunsystem und erleichtert das Loslassen, während Sie eine tiefe innere Reise erleben.

2,5 h mit Solegrotte | € 298

SILBERQUARZIT®SOMA

SOMATISCHE KLOPF- & ENTLASTUNGSMASSAGE

Tiefwirksame somatische Bodywork-Behandlung zur Lösung von muskulären Spannungen, innerem Druck und emotionaler Überlastung. Bewusst geführte Atemsequenzen, manuelle Klopf-, Schüttel- und Stretchtechniken sowie die heilsame Präsenz der SilberQuarzit® Steine, begleitet von Lärchenräucherwerk und binauralen Klängen, führen in tiefe Entspannung und ganzheitliche Neuordnung.

2 h mit Solegrotte | € 229



BESONDERHEIT

Ein individuell abgestimmtes Ritual zur Förderung von Klarheit, innerer Balance und neuer Energie. Kornelia Schwitzer begleitet Sie persönlich und unterstützt Sie dabei, Belastendes loszulassen und neue Perspektiven zu entwickeln. Mit ihrer Expertise in somatischer Körperarbeit und holistisch-energetischem Coaching schafft sie einen achtsamen Raum für nachhaltige Impulse und persönliche Entwicklung.

4 h mit Solegrotte | € 540

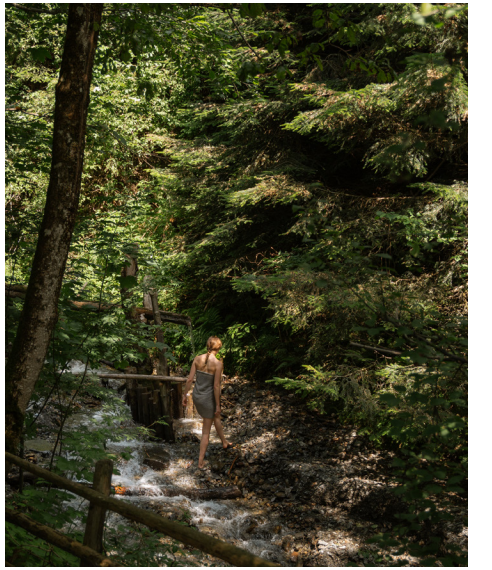
LUFT

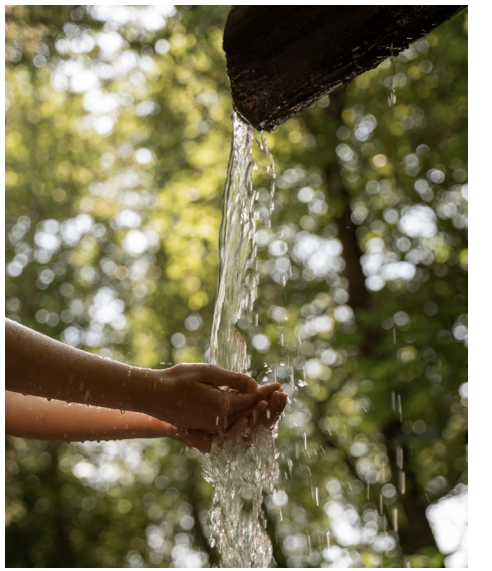
Die Luft ist der Atem des Lebens. Sie schenkt uns Freiheit und Weite, bewegt, klärt und öffnet unseren Geist für Neues.

WALDBADPROMENADE

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 im Bademantel an den Badehäusern und führt weiter zur Bachsauna und dem Kneipppfad am rauschenden Almgebirgsbach. In Richtung Waldrand schaukelt die Infrarotgondel mit Blick auf die imposanten Waldhügel und Berggipfel. Über dem Kraftplatz, wo in den Sommermonaten Yoga und Qi Gong praktiziert werden, führt der Weg weiter zur schamanischen Schwitzhöhle. Abschließend gelangt man entlang des Waldbaden-Pfads 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)





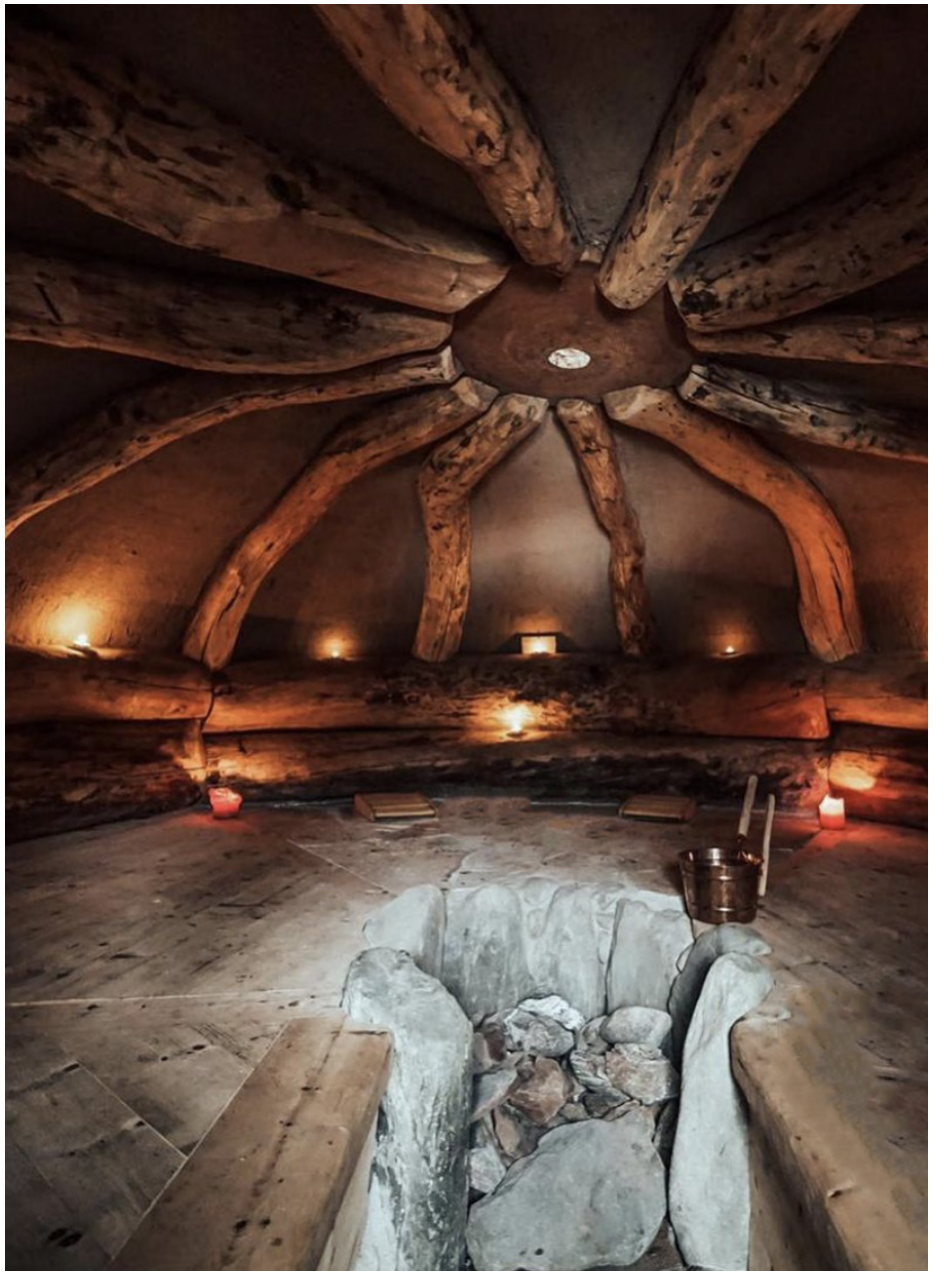
NATURELLNESS® RITUALE

SCHWITZHÜTTENRITUAL

Lassen Sie sich vom Atem, den Gesängen und Klängen der Erde leiten, transformieren Sie Ihre Energie und erleben Sie eine Wiedergeburt Ihres Wesens. Das „Temazcalli“ oder auch Schwitzhüttenritual ist eine Reise in den Schoß von Mutter Erde.
Die mit heißen Steinen erhitzte Höhle aus Holz, Lehm und Stein erlaubt es uns verschiedene Aspekte unseres Wesens zu reinigen- körperlich, geistig und emotional. Die Kraft der Elemente im Stillen als auch klangvollen Sein, Geschichten, Töne und Lieder sowie der Klang der Schamanentrommel und weitere Instrumente unterstützen dieses zauberhafte indigene Reinigungsritual. Jedes Schwitzhüttenritual gestaltet sich anders und neu, jedes Mal zeigt sich eine besondere Kraft und Themenweisheit. Somit ist jede Schwitzhüttenzeremonie einzigartig!

SAUNARITUAL

Ein geführtes Saunaerlebnis der besonderen Art. Das Silberquarzit Saunaritual wird in unserer Dampfsauna mit hochwertigem Silberquarzit-Heilerdegranulat und der belebenden Energie des wildwachsenden Bergwacholder zelebriert. Eine völlig neue Sauna-Erfahrung die Körper und Geist harmonisiert. Das 50-minütige Ritual richtet sich nach folgender Vorgehensweise: Räucherung, Einreibung von Wacholderöl, Silberquarzit-Peeling in der Dampfsauna, Leberwickel mit Schafswolle und abschließend eine Tasse Berg-Kräutertee zur ganzheitlichen Regeneration.



KNEIPPEN

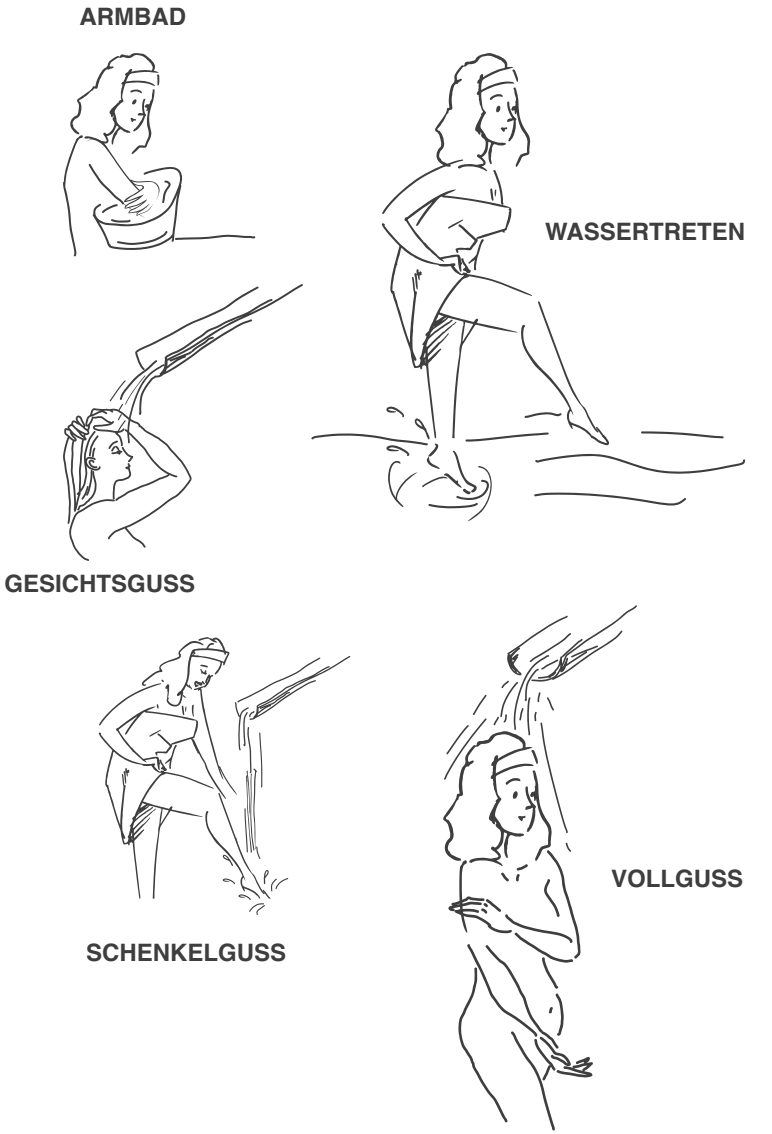
Obwohl die Anwendung des Kneippens unscheinbar erscheinen mag, ist ordentlich was dran: Der Kältereiz an Füßen, Beinen, Armen und Händen bewirkt physiologisch, dass sich die Kapillaren, hauchdünne Blutgefäße, zusammenziehen.
Diese Kontraktion fördert den Blutfluss und die Durchblutung des Körpers, was viele positive Auswirkungen hat. Der Stoffwechsel kommt auf Trab, Sie fühlen sich erfrischt und fördern einen gesunden und guten Schlaf.

Den Kneipppfad finden Sie am Gebirgsbach bei der Bachsauna.



AUFGÜSSE IN DER RITUALSAUNA

Natürliche Heilmethoden, wie der Saunaaufguss und das Kneippen, sind seit Jahrhunderten bekannt für ihre revitalisierende Wirkung. In unserem Spa laden wir Sie ein, die heilenden Kräfte dieser traditionellen Praktiken zu entdecken.
Unsere Aufgussrituale finden mehrmals pro Woche statt und sind eine wohltuende Verbindung von Düften, Wärme und Feuchtigkeit, die Körper und Geist beleben.



FEUER

Die Flamme, die unsere Leidenschaft entfacht und unsere Wege erhellt.

SAUNIEREN

Die unterschiedlichen Schwitzbereiche mit vielfältigen heilenden Wirkungen beginnen im LüsnerBadl, halten Zwischenstation in der BadehausSpa und werden anschließend in der Waldbad-Promenade fortgeführt. Saunen, Wasserflächen und die vielen Kuschelecken 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 Entwicklung und dem Verbrauch von Wärme in den Saunen und Wasserflächen für eine nachhaltige Energieeffizienz zu sorgen.



SAUNEN & RUHERÄUME:

LÜSNER BADL (ERDGESCHOSS)

- **DAMPFBAD**
  43°C und 80% Luftfeuchtigkeit
- **BIO-FICHTENSAUNA**
  60°C und 55% Luftfeuchtigkeit
- **WINTERGARTEN (FAMILY)**
- **BERGKRISTALLGROTTE**
  38°C und 55% Luftfeuchtigkeit
- **FINNISCHE SAUNA**
  80°C und 20% Luftfeuchtigkeit

IM ERSTEN STOCK

- O **BIOSAUNA**
  50°C und 60% Luftfeuchtigkeit
- **VERANDA**
- O **NATURELLNESS® RITUALSAUNA**
  85°C und 20% Luftfeuchtigkeit
- **PAVILLON (IM ZWEITEN STOCK)**

BADEHAUS SPA

- O **ZIRBENSAUNA IM BADEHAUS QUARZIT**
  45°C und 40% Luftfeuchtigkeit
- **RELAX TERRA**
- O **AQUA-SOLESAUNA IM BADEHAUS TERRA**
  37°C und 45% Luftfeuchtigkeit

ENTLANG DER WALDBADPROMENADE

- O **BACHSAUNA**
  70°C und 20% Luftfeuchtigkeit; durch ziehen an der Kordel wird die Temperatur bis zu 85°C erhöht
- O **SCHWITZHÜTTE-TEPIDARIUM**
  Leichtes Schwitzen am heißen Stein in der Höhle aus Holz, Lehm und Stein
- O **INFRAROTGONDEL**
  Entspanntes Schwitzen durch Infrarot-Strahlung. Unterstützend bei Behandlung von Rücken- & Gelenkproblemen

- Handtuchpflicht in den Saunen im EG (Textilien optional)
- Ruheräume
- O Textilfreie Saunen



NATURELLNESS®SPA – ÖFFNUNGSZEITEN UND SPA-ETIKETTE

Pools & Gym / Boulder (2.OG): **07.00 bis 20.00 Uhr**
Treatments im SPA (2.OG): **09.00 bis 19.00 Uhr**
Yoga Shala (3.OG) mit Zugang über das LüsnerBadl: **07.00 bis 21.00 Uhr**

Saunen:
- Saunen im Badehaus Terra und Quarzit, Bachsauna, Infrarotgondel und Schwitzhütte: **07.00 bis 23.00 Uhr**
- Biosauna und Dampfbad: **11.00 bis 20.00 Uhr**
- Saunen im LüsnerBadl und naturellness® Ritualsauna: **14.00 bis 20.00 Uhr (bei Schlechtwetter ab 11 Uhr)**

BERATUNG & TERMINE:
Für eine individuelle Beratung steht Ihnen das naturellness SPA Team zur Verfügung. Ihre gewünschte Behandlung können an der (SPA) - Rezeption gebucht werden. Informieren Sie uns bitte über eine Schwangerschaft oder mögliche Beschwerden wie Bluthochdruck, Herzkrankheiten etc.

IHRE BEHANDLUNG:
Damit sich Ihr/e Therapeut/in optimal auf Ihre Anwendung vorbereiten kann, bitten wir Sie, sich etwa 5 Minuten vor Beginn Ihrer Anwendung im Bademantel auf dem großen Sofa im zweiten Stock einzufinden.

STORNIERUNGEN:
Bitte teilen Sie uns eventuelle Terminänderungen oder Absagen bis maximal 24 h vor Ihrem Behandlungstermin mit. Bei kurzfristiger Stornierung müssen wir den vollen Preis in Rechnung stellen.

TEXTILBEREICH:
Das Schwimmbad mit Familien-Whirlpool und der Gartenbereich im Erdgeschoss gehören zum Textilbereich.
In den Saunen im Erdgeschoss gilt Handtuchpflicht (Textilien optional).

TEXTILFREIE BEREICHE:
Dieser Bereich umfasst alle Saunen (außer jene im Erdgeschoss), sowie die oberste Liegewiese auf der linken Seite des Badeteichs.

RUHEZONE SPA:
Genießen Sie die Momente der Stille, nehmen Sie Rücksicht auf den Nächsten und verzichten Sie auf Ihr Mobiltelefon im SPA-Bereich, telefonieren und fotografieren sind nicht gestattet.

RESERVIEREN DER RUHELIEGEN:
Aus Rücksicht auf alle Gäste bitten wir Sie, Ihre Ruheliege freizugeben, wenn Sie diese länger als 20 Minuten verlassen. Bitte sehen Sie von einer dauerhaften Reservierung der Liegen ab.

BADETÜCHER:
Der Umwelt zuliebe bitten wir Sie sparsam mit den Saunatüchern umzugehen. Zusätzliche Saunatücher erhalten Sie im 1.Stock, neben der Spa Rezeption.

UMKLEIDEN & SCHLIESSFÄCHER:
Sie möchten auch am Abreisetag noch ein paar Stunden im naturellness®SPA verweilen? Bitte wenden Sie sich für Ihren „Late Check-Out“ an die Rezeption.
Im Erdgeschoss finden Sie bequeme Umkleiden mit Duschen, WCs und Schließfächer.



MINDFULNESS PROGRAMM

1:1 BEGLEITUNG, RITUALE, KÖRPERARBEIT

Unser Mindfulness Programm vereint eine Vielzahl an ganzheitlicher Praktiken. Die täglichen Angebote in der Shala nutzen den Körper als Zugang zu mehr Bewusstsein, durch z.B. Atmung, Faszienarbeit, Yoga, Qi Gong, Stretching, Meditation und unterstützen dabei, Spannungen zu lösen, das Nervensystem zu regulieren und die Wahrnehmung für die eigenen Bedürfnisse zu schärfen.

In den 1:1 Begleitungen entstehen achtsame Erfahrungen durch individuelle abgestimmte Impulse für die persönliche Entwicklung. Jede Begleitung orientiert sich an dem, was der Mensch im jeweiligen Moment braucht.
Im Mittelpunkt steht nicht die Optimierung, sondern das bewusste Wahrnehmen dessen, was der Körper bereits weiß. Denn dort, wo wir lernen, ihm wieder zuzuhören, können Klarheit, Veränderung und nachhaltige Regeneration entstehen.

AUF ANFRAGE ALS EINZELSESSION BUCHBAR:

Yoga
Psychedelic Breath
Sound Healing
Räuchermeditation
Reconnective Healing
Spinal Energetics
Schwitzhüttenritual
Blind Somatic Experience
Somatic Water Flow
Breath & Ice

Die Beschreibungen der Angebote sind auf der Gäste App einsehbar.
Gerne beraten wir Sie persönlich und gestalten gemeinsam mit Ihnen ein individuelles Programm, das Sie auf Ihrem Weg bestmöglich begleitet.

RETREATS & TEACHER IN RESIDENCY

Als Teil unseres Mindfulness Programms bietet der Lüsnerhof das ganze Jahr über inspirierende Teacher Residencies und Retreats an, die Raum für Achtsamkeit, persönliche Entwicklung und ganzheitliches Wohlbefinden schaffen.

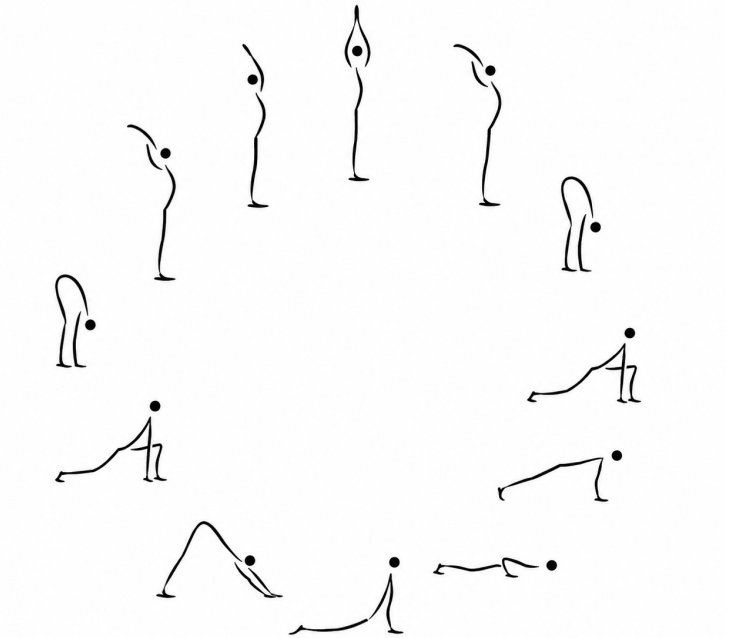
Im Rahmen unseres Teacher in Residency Programms begrüßen wir renommierte Lehrende aus aller Welt, die ihre persönliche Praxis, ihre Erfahrungen und ihre Philosophie mit unseren Gästen teilen. Sie bringen neue Impulse, Inspiration und vielfältige Perspektiven mit und laden dazu ein, vertraute Wege zu verlassen, neue Erkenntnisse zu gewinnen und die eigene Achtsamkeitspraxis zu vertiefen.

Unsere Retreats schenken Zeit für Rückzug, Regeneration und innere Verbindung. Umgeben von der kraftvollen Natur und den Bergen Südtirols entsteht ein besonderer Ort, an dem Körper, Geist und Seele in Einklang kommen können – eine Auszeit, um sich mit dem eigenen wahren Selbst zu verbinden und neue Energie zu schöpfen.

Alle aktuellen Termine und Informationen zu unseren Retreats und Residencies finden Sie auf unserer Webseite.



SONNENGRUSS



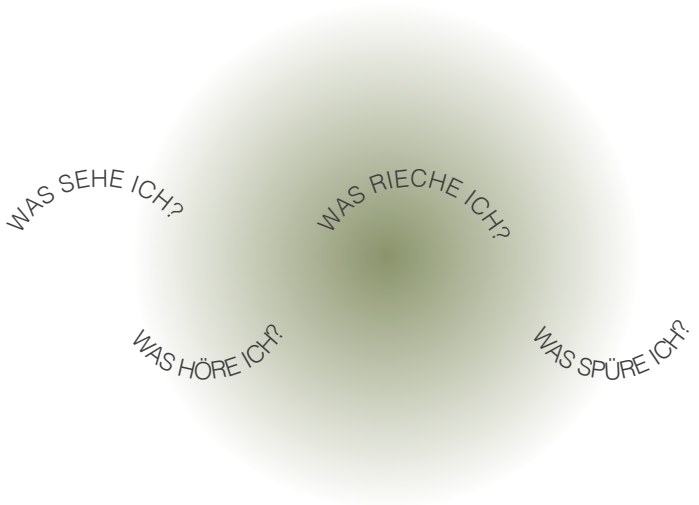
Der Sonnengruß – Surya Namaskara
„Surya“ bedeutet Sonne, „Namaskara“ Gruß oder Ehrerbietung. Der Sonnengruß ist ein Ritual, mit dem wir die Sonne begrüßen und unsere Dankbarkeit für den neuen Tag ausdrücken. Die fließende Verbindung von Bewegung und Atem wirkt aktivierend, schenkt Klarheit und Willenskraft und bringt Prana – unsere Lebensenergie – in Fluss.

Die einzelnen Asanas (Haltungen) können zunächst Schritt für Schritt geübt werden und anschließend mit dem Atem verbunden werden, sodass ein fließender, bewusster Flow entsteht, bei dem Bewegung und Atmung miteinander verschmelzen. Eine Runde besteht aus einer Seite links und einer Seite rechts. Wiederholen Sie den Ablauf 4–6 Runden und spüren Sie dabei, was die Bewegungen in Ihrem Körper auslösen.

BEOBACHTEN DES JAHRESKREISES

Eine kleine Einladung, innezuhalten und Präsenz zu üben.
Ziehen Sie für einen Moment Ihre Sinne aus dem Alltag zurück,
um die feinen Veränderungen der Natur wahrzunehmen.

Nehmen Sie sich einen ruhigen Platz in der Natur. Setzen Sie sich bequem hin, lehnen Sie sich an einen Baumstamm oder spüren Sie barfuß die Erde unter Ihren Füßen. Lassen Sie Ihren Blick schweifen und kommen Sie ganz im Moment an.



Bleiben Sie einige Minuten einfach bei diesen Eindrücken.
Welche Zeichen der Jahreszeit entdecken Sie?
Was erzählen die Wahrnehmungen?