



# Lisnerhof

Naturhotel

\*\*\*\*\*



naturellness® Spa  
La Fibbia



# naturellness® Spa

LüsnerBadl · BadehausSpa · WaldbadPromenade



## Waldbad Promenade



### LüsnerBadl

- 1 saune e sale relax
- 2 piscina interna e esterna
- 3 Whirlpool (con costume)
- 4 sauna panoramica e jacuzzi (senza costume)
- 5 tendone meditativo
- 6 paviglione del tè
- 7 laghetto balneabile (18 metri)



# naturellness® Alm Retreat

Spensieratezza a 1.800 m

## Badehaus Spa

## Lüsner Badl

### Badehaus Spa

### Waldbad Promenade - Sentiero della consapevolezza

- |   |   |
|---|---|
| <b>8</b> giardino delle erbe  | <b>11</b> paviglione con acqua salina                           |
| <b>9</b> casetta dei bagni alpini Quarzite (spa privata)            | <b>12</b> sauna al ruscello + cascata Kneipp                    |
| <b>10</b> casetta dei bagni alpini Terra: sala relax e sauna salina | <b>13</b> cabina ai raggi infrarossi                            |
|   | <b>14</b> sdrai nell'oasi energetica dei 4 elementi             |
|   | <b>15</b> sentiero della consapevolezza a piedi scalzi + Kneipp |
|   | <b>16</b> arena con falò + capanna sudatoria                    |
|   | <b>17</b> bagno nel bosco                                       |
|   | <b>18</b> relax in pieno bosco                                  |
|   | <b>19</b> punto panoramico sulle Dolomiti (500 metri)           |

## Indice

<b>naturellness®Spa - L'areale</b> .....	2 - 3
<b>naturellness®Spa - La filosofia</b> .....	4 - 5

### Le 3 sezioni della naturellness®Spa

**Percorso acquatico & Lüsner Badl** ..... 6 - 15  
Massaggi, Ayurveda, cosmetica, Bagni naturali & impacchi, piscina interna ed esterna, idromassaggi, laghetto naturale

**Badehaus Spa** ..... 16 - 23  
Rituale dei Bagni Alpini, Bagni, trattamenti con la Qarzite Argentea, Massaggi

**Sentiero della consapevolezza** ..... 24- 27  
Bagno nel bosco, Qi Gong, Yoga, Rituale della capanna sudatoria

**Sentiero delle saune** ..... 28-29  
Il sentiero delle saune attraversa le 3 sezioni della naturellness®Spa: Dai Bagni di Luson attraverso la Spa delle Casette dei Bagni Alpini fino al sentiero della consapevolezza

**Informazioni e orari di apertura della naturellness®Spa** ..... 30

**naturellness®Alm Retreat**  
sulla Malga di Luson ..... 31



# naturellness® Spa

## La filosofia

La filosofia naturellness® è garanzia di benessere attinto dalla natura e vissuto nella natura. La natura è la forza primordiale che abbraccia tutta la struttura e la **linfa vitale del Lüsnerhof**.

Fonti di energia autentiche come la roccia dolomitica millenaria, l'acqua di sorgente alpina, il legno di cirmolo e larice dei boschi adiacenti e le pareti in argilla trasmettono tutta la loro energia curativa alle saune, alle stanze, alle zone relax, alle sale dei massaggi e a tutta l'area su cui si distribuisce la nostra naturellness®Spa: il suo areale è composto da tre sezioni molto particolari, **LüsnerBadl**, **BadehausSpa** e **Waldbadpromenade** che potrete attraversare seguendo il **sentiero delle saune**.

Percorrendo questo luogo in solitudine si ritrovano le proprie radici e si attinge alle più profonde fonti di energia.

In qualità di proprietari possiamo sperimentare giorno per giorno continue emozioni legate alla natura che avvolge la nostra naturellness®Spa. Siamo lieti di continuare a provare queste emozioni forti e autentiche e di poterle condividere con Voi.

**Famiglia Hinteregger e tutti i collaboratori.**



Casetta dei bagni alpini Terra



Sdraiati nell'oasi energetica dei 4 elementi



Percorso acquatico



Idromassaggio panoramico



Area Sauna



# naturellness® Spa

## Percorso acquatico & Lüsner Badl

Il **LüsnerBadl** è stato costruito rispettando i criteri **dell'architettura ecologica** e utilizzando il legno antico e la roccia dolomitica dell'antico Maso Gargitt di Luson. Questo luogo ospitava l'antica **dinastia dei medici Ragginer** tra il 18° e il 19° secolo, che già utilizzava piante e rimedi naturali per curare la gente del posto. Gli antichi materiali diffondono **l'energia curativa** del Maso Gargitt nelle sale relax, nelle stanze dei trattamenti e nelle piccole, particolari, e numerose saune.

Nel mondo d'acqua dei Bagni di Luson con la **piscina interna ed esterna**, il **laghetto naturale** e gli **idromassaggi esterni** il Vostro corpo verrà coccolato dalla purissima acqua di sorgente della Malga di Luson.

*"L'immediato contatto tra l'essere umano e i quattro elementi primordiali Terra, Acqua, Aria e Fuoco allevia i pensieri e penetra direttamente nella regione della felicità dell'inconscio"*



# I nostri massaggi

## Massaggio totale corpo con olio alle erbe

Ha un effetto profondamente rilassante, elimina lo stress e porta il corpo a uno stato benefico di tranquillità interiore – è perfetto per rilassarsi in generale e dopo le attività sportive.

**Durata: 50 Min. € 72,00**

### come massaggio parziale

- per la schiena
- per le gambe
- per testa e cervicale

**Durata: 25 Min. € 46,00**

## Massaggio linfostimolante

Attraverso una leggera pressione con le dita il tessuto connettivo viene sciolto dolcemente e la disintossicazione dei tessuti vengono stimolati leggermente. Questo trattamento crea un effetto rilassante, disintossicante e aumenta le forze di autoguarigione. Consigliato specialmente con gambe pesanti..

**Durata: 25 Min. € 46,00**

## Massaggio riflessogeno plantare

È noto da oltre 5000 anni che sulle superfici dei piedi e delle mani si trovano diversi punti riflesso geni, corrispondenti alle varie parti del corpo e agli organi interni. Massaggio straordinariamente delicato e piacevole, che inizia con un pediluvio.

**Durata: 25 min. € 46,00**

**Durata: 50 Min. € 72,00**

## Massaggio Breuss con impacco iperico

Per rilassare i muscoli del dorso. Il massaggio Breuss è un massaggio dorsale energetico capace di sciogliere blocchi fisici e mentali, che lavora la muscolatura lungo la colonna vertebrale. Per questo trattamento si utilizza uno speciale olio di iperico, che viene facilmente assorbito dai dischi intervertebrali, rafforzandoli e rendendoli più morbidi ed elastici. Il massaggio scioglie le fasce muscolari che sostengono la colonna vertebrale, regolando il flusso energetico.

**Durata: 45 Min. € 67,00**

## Dorsalis – L'originale programma per la zona dorsale

Il Massaggio Vitalis Risonanza I Dorsalis è un trattamento appositamente studiato e focalizzato sulla schiena. Verrà effettuato tenendo conto delle Vostre esigenze e dei punti dolenti. Il massaggio verrà eseguito utilizzando le ciotole di canto e l'antica tradizione della coppettazione. L'obiettivo è quello di sciogliere nervi e muscoli tesi e di restituire dinamismo e vitalità.

**Durata: 50 Min. € 78,00**

## Metodo Dorn & Breuss

Il metodo Dorn e il massaggio Breuss sono due metodi eccellenti per attivare il processo di auto-guarigione specialmente per dolori e problemi alla schiena, la colonna vertebrale, le articolazioni e tutte le parti del corpo che sono collegate con la colonna vertebrale in modo diretto o indiretto. Diritti, senza dolori, leggeri nel corpo e nella mente alzandosi – ecco lo stato che riesce a donare il trattamento Dorn-Breuss – un equilibrio totale.

**Durata: 80 Min. € 119,00**

### **Massaggio al miele = pulizia profonda del tessuto connettivo**

Il massaggio al miele esiste già da tanto tempo. Tramite una tecnica di battito il miele altoatesino viene lavorato in profondità nel tessuto connettivo per riuscire ad espellere elementi nocivi. Inoltre vengono equilibrati dolori. Il trattamento avviene maggiormente sulla schiena, su scelta anche sulle gambe. Lavoriamo circa 20 minuti con il miele e si conclude con un massaggio classico rilassante.

**Durata: 45 Min.**

**€ 67,00**

### **Hotstone al Lüsnerhof**

Pietre di diverse grandezze vengono collocate sui centri energetici del corpo, come mani, fronte, petto, ventre, oppure sotto la nuca. Il calore delle pietre permette al massaggiatore di saltare la fase del riscaldamento e passare direttamente al massaggio profondo. Il calore apre i centri energetici, che normalmente non sono tanto facili da raggiungere. Questo trattamento regala un'autentica sferzata di energia, unita a un rilassamento profondo e totale.

**Durata: 50 Min.**

**€ 97,00**



Tendone meditativo

### Il massaggio Time-Out del Lüsnerhof

Questo speciale massaggio si compone di un mix di tecniche antiche. I massaggi si concentrano specialmente su schiena, spalle e nuca. Si aggiungono alla fine le articolazioni principali del corpo e i punti di rilassamento sulla testa e sul viso. Il massaggio rafforza la schiena, scioglie le tensioni alle articolazioni e sollecita un sonno profondo e riposante. Un massaggio ideale per scaricare lo stress in eccesso, ravvivare la forza vitale e prevenire la sindrome da burn-out.

**Durata: 50 Min.**

**€ 78,00**

### Massaggio personalizzato

Attraverso un colloquio conoscitivo preliminare, potrete indicare le vostre aree fisiche problematiche, specificare preferenze e individuare necessità e obiettivi. Utilizzando una combinazione di tecniche diverse, una nostra professionista creerà una sessione personalizzata in base ai vostri specifici bisogni.

**Dauer: 50 Min.**

**€ 83,00**

#### **Il Vostro vantaggio: 4 massaggi + 1 rituale dei bagni alpini**

Prenotando 4 massaggi da 50 minuti avrete un rituale dei bagni alpini in omaggio.



# Ayurveda

Ayurveda – la scienza della vita lunga e sana – è l'antica medicina olistica indiana, nata più di 6000 anni fa. Il sistema ayurvedico si basa sull'idea che in ogni essere umano agiscono tre DOSHA (principi bioenergetici): VATA, PITTA e KAPHA, che rappresentano rispettivamente il movimento, il mutamento e la stabilità. Un'alimentazione scorretta, abitudini di vita inadeguate, dovute spesso allo stress, pensieri e preoccupazioni provocano disturbi emotivi e problemi di salute, ossia viene a mancare l'equilibrio tra i Dosh.

## Mukabhyanga

Il sistema nervoso centrale viene calmato con questo tipo di massaggio ayurvedico alla testa, al viso e alla nuca. Il programma si chiude con un massaggio ai piedi.

**Durata: 50 Min. € 85,00**

## Massaggio totale corpo Abhyanga

Il tradizionale massaggio all'olio viene chiamato „la regina dei massaggi“ in India. Olio caldo avvolge il corpo. Viene fatto un massaggio alla testa e al viso che Vi trasporta un senso di relax e benessere totale. Questo massaggio Vi garantisce disintossicazione, il rinnovo delle cellule e un rafforzamento del sistema immunitario.

**Durata: 80 Min. € 119,00**

**Durata: 50 Min. € 85,00**

## Wellness per la futura mamma

Coccole piene di attenzione sono balsamo per corpo ed anima in modo particolare durante il delicato periodo della gravidanza. Questo trattamento prēmaman è un rituale firmato PHARMOS, la nostra linea naturale all'aloë vera. Tensione e stanchezza svaniscono, il foglio dell'aloë dà fre-

schezza e elasticità alla cute morbida: le gambe saranno leggere, la cute meno sotto tensione, la schiena meno appesantita. E il pancione viene trattato con amore! Provate questa sensazione nuvolosa.

**Durata: 50 Min. € 78,00**



# Trattamenti Viso



Con la nostra linea cosmetica „Pharmos Natur“ andrete a vivere il grado di efficienza di una pianta molto benefica: l’Aloe Vera. La Vostra pelle assorbe del tutto il gel del foglio dell’Aloe Vera e dona freschezza, un aspetto più giovanile e tanta vitalità. Scegliete qui la durata del Vostro trattamento come anche l’intensità e la massima importanza: la Vostra terapeuta Vi consiglierà a secondo dei Vostri bisogni e delle Vostre necessità.

## Pharmos Basic

Purificazione con peeling e pulitura, correzione delle sopracciglia, massaggia e maschera finale.

**Durata: 50 Min. € 79,00**

## Pharmos Relax

Purificazione con peeling e pulitura, correzione delle sopracciglia, picco di freschezza con massaggio con il foglio dell’Aloe Vera. Durante la maschera faremo un rilassante massaggio alle braccia e alla nuca.

**Durata: 80 Min. € 109,00**

## „Trattamento Lüsnerhof Deluxe“

La gioia pura della vita per Lei e per Lui. Luminosa bellezza, e una pelle levigata, vitale e fresca. Trattamento per il viso totale, con pulizia, peeling, maschera e un meraviglioso massaggio del viso, collo, nuca, braccia e mani con prodotti preziosi della natura. Un impacco al viso personalizzato secondo le sue necessita, da benessere alla pelle. La sua pelle torna di nuovo al suo splendore.

**Durata: 110 Min. € 146,00**

## Occhi raggianti

Un delicato massaggio con oli preziosi coccola i Vostri occhi e agisce lisciante e rilassante. Riduce le occhiaie e previene rughe, ombre e sacchi lacrimali. Il trattamento si chiude con un impacco rigenerativo che Vi regala occhi raggianti

**Durata: 25 Min. € 46,00**

## „MEN ONLY“

Pulizia di base, peeling delicato, massaggio stimolante del viso, collo, cervicale e spalle. Un impacco finale rivitalizzante regala alla pelle freschezza e vitalità.

**Durata: 80 Min. € 109,00**



# Trattamenti Viso



In base alle esigenze della Vostra pelle e a conoscenze scientifiche, il metodo manuale TEAM DR JOSEPH inizia in profondità dei tessuti. Seguendo le naturali leggi funzionali, si ottiene l'equilibrio del metabolismo della pelle: rilassamento del sistema nervoso, distensione della mimica, armonia dell'omeostasi, normalizzazione della micro-circolazione con l'obiettivo di curare e mantenere la sensazione di benessere della Vostra pelle, la Vostra salute e la Vostra inconfondibile bellezza! Provate la cura di bellezza individuale del metodo di TEAM DR JOSEPH: pureness. recreation. protection.

## Intense purifying face treatment

Pulizia profonda specifica in base al Vostro tipo di pelle secondo il metodo TEAM DR JOSEPH: La Vostra pelle? Pulita e delicata. Il Vostro viso? Radioso. La Vostra sensazione? Chiara e piena di energia. Iniziando con le compresse calde, un delicato massaggio linfostimolante, peeling, pulizia profonda del viso con coppette seguiti da un impacco viso tonificante, una maschera peel off e il trattamento giorno adatto al Vostro tipo di pelle. Per una carnagione visibilmente più fresca e un aspetto vitale.

**Durata: 50 Min.**

**€ 76,00**

## Cellular recreation face treatment

Un inconfondibile trattamento viso con principi funzionali naturali particolarmente adatti alle esigenze della Vostra pelle con effetto immediato e un programma profondamente rilassante per viziarsi secondo il metodo TEAM DR JOSEPH: analisi della pelle, correzione sopracciglia, pulizia profonda con coppette, siero speciale, massaggio viso modulato, maschera intensiva e trattamento giorno individuale. Con principi funzionali naturali particolarmente efficaci per una pelle sana e intensamente curata.

**Durata: 80 Min.**

**€ 103,00**

## Express power lift for men

Il metodo TEAM DR JOSEPH per Lui. Intenso, naturale, efficace: analisi della pelle, massaggio linfostimolante, compresse calde, peeling, pulizia profonda, siero speciale, maschera intensiva con un massaggio viso e una crema giorno individuale. Efficacia high-tech della natura per un aspetto vitale e curato.

**Durata: 50 Min.**

**€ 76,00**

## Advanced bio lifting face treatment

Il programma olistico completo secondo il metodo TEAM DR JOSEPH: trattamento intensivo con massaggio lifting biodinamico, interamente svolto secondo le esigenze della Vostra pelle. GodeteVi un trattamento di bellezza unico con analisi della pelle, correzione sopracciglia, massaggio linfostimolante, compresse calde alle erbe, peeling, pulizia profonda con coppette, siero speciale, massaggio lifting bioenergetico, maschera intensiva, trattamento giorno individuale e stabilizzazione. Hightech della natura per un effetto duraturo, risultati visibili e massimo effetto.

**Durata: 110 Min.**

**€ 139,00**

# Cosmetica dalla A alla Z

## Per occhi raggianti

Correzione sopraciglia	€ 16,00
Tintura sopraciglia	€ 19,00
Correzione e tintura sopraciglia	€ 23,00
Tintura ciglia	€ 19,00

## Manicure & Pedicure

Smalto	€ 15,00
Manicure con massaggio o lacca	€ 56,00
Pedicure con massaggio o lacca	€ 59,00

### **Combinazione vacanza:**

(senza lacca o massaggio)

**Durata: 80 min.** € 97,00

## Depilazione con ceretta a caldo

Gamba intera	€ 45,00
Mezza gamba	€ 35,00
Inguine o ascelle	€ 15,00
Inguine e ascelle	€ 25,00
Labbro superiore o mento	€ 10,00
Labbro superiore e mento	€ 15,00
Schiena	€ 25,00 – 45,00
Petto e pancia	€ 25,00 – 45,00

## Vitalis massage resonanz - CELLULITE

L'innovativo ed efficace programma contro gli inestetismi della cellulite. Il trattamento comprende un pediluvio seguito da un peeling corpo, un bagno alle alghe nel bagno VITALIS, un massaggio modulato con coppettazione ed un massaggio stimolante dei punti riflessogeni dei piedi. Il trattamento viene concluso con un massaggio sonoro profondamente rilassante.

**Durata: 50 min.** € 68,00  
**con impacco alle alghe: 80 min.** € 86,00



# Bagni naturali e impacchi nella vasca a vapore

Essenze pregiate e oli essenziali con effetti diversi verranno applicati sul vostro corpo, che sarà poi avvolto accuratamente in morbidi teli. Distesi su una base piacevolmente tiepida, vi sentirete avvolgere da una nube di vapore micronizzato: in questo modo i pori si apriranno dolcemente e i trattamenti risulteranno ancora più efficaci. Si tratta di una sensazione straordinaria, che lascia un'impressione duratura.

**Durata dei trattamenti 25 min. € 43,00 – per 1 persona**

## Bagno di fieno dell'Alpe di Luson

Erbe aromatiche e fieno di malga, secondo una ricetta della famiglia di medici Ragginer. Stimola la circolazione sanguigna, depura, detossina, rinforza il sistema nervoso e immunitario e lenisce i dolori articolari cronici.

## Sale sulla pelle

Questo trattamento detossinante lascia la pelle pulita, morbida e piacevolmente profumata. Si inizia con un peeling effettuato con una miscela di sali marini puri e oli; poi il corpo viene avvolto in teli imbevuti di acqua salina. Un trattamento particolarmente efficace!

## Mugo Alpino

L'olio di pino mugo di nostra produzione è un rimedio tradizionale per le affezioni delle vie respiratorie ed è molto efficace in caso di raffreddori, bronchiti e disturbi di petto in generale; inoltre l'impacco al pino mugo può essere utile per lenire dolori reumatici, gotta e problemi circolatori. È molto apprezzato dalle signore per la sua efficacia contro le infiammazioni delle vie urinarie.

## Cembro alpino

Il trattamento con olio di cembro di nostra produzione, grazie alle sue proprietà antisettiche ed espettoranti, stimola l'irrorazione sanguigna e combatte il raffreddore e le contratture muscolari; inoltre rafforza la fiducia in se stessi ed è molto efficace contro la tensione nervosa. Il suo fresco profumo rischiarla la mente, rasserena lo spirito e aiuta la concentrazione, generando sensazioni piacevoli.





Relax Terra



AcquaSoleSauna



Relax Terra





naturellness® Spa

## BadehausSpa

**Le Casette dei Bagni Alpini Terra e Quarzite**, nel giardino delle erbe, replicano la tradizione della **dinastia dei dottori Ragginer** del 18° e 19° secolo. Il Rituale dei Bagni Alpini composto da 3 fasi è una fiaba naturellness® che Vi farà scoprire tante piccole nicchie dove poter trascorrere momenti intimi in solitudine e silenzio.

Le stanze dei trattamenti sono rivestite da materiali naturali di alta qualità e rispettano i dettami della bioedilizia sostenibile, proprio come la struttura principale.

### **Casetta dei Bagni Alpini Terra**

Crea una scenografia particolare per momenti rilassanti. La **Sauna Salina** è una delle tante invenzioni del proprietario, Franz. Essa è unica nel suo genere e rispecchia appieno la filosofia naturellness® del Lüsnerhof. Nella **sala relax il calore del caminetto** in pietra accompagna il corpo di Madre Natura mentre lo sguardo si disperde lungo le verdi distese e le cime innevate.

### **Casetta dei Bagni Alpini Quarzite (Spa Privata)**

Se siete nostri ospiti non dovete perdere l'occasione di godervi un'esperienza wellness indimenticabile che si svolge su 4 livelli. La suggestiva **grotta salina con sali delle saline alpine, la sauna in circolo e la distilleria delle erbe** sono solo alcune delle attrazioni che regaleranno una pelle pura e liscia tonica, distesa e vellutata.

# Il rituale dei Bagni Alpini nella casetta Quarzite – Private Spa

## Con accesso privato alla grotta salina

Trattamenti con il vapore di pino cembro seguiti da un raffreddamento con acqua dolce erano un metodo di guarigione molto efficace ai tempi dei Ragginer. Essi sono stati reinterpretati in chiave moderna qui al Lüsnerhof. Così abbiamo creato il **rituale dei Bagni Alpini**. È una fiaba romantica e curativa composta da varie nicchie all'interno della Casetta Quarzite e da **3 passaggi**.

### Step 1:

Usufruire del bagno di vapore al cirmolo a 45°C circa fa bene ai polmoni, alla pelle e alle articolazioni. Consigliamo di cospargere il corpo con la frizione al cirmolo prima di entrare. Il forte tasso d'umidità induce una sudorazione dolcemente graduale di cui apprezzerete subito gli effetti, seduti su una panca di legno e inalando il fresco vapore profumato.

### Step 2:

Vasca salina nella grotta dolomitica: è salutare e straordinariamente rilassante galleggiare privi di gravità nella vasca salina sotterranea, cullati dalla musica subacquea e sostenuti dalla spinta della soluzione salina al 15%. Nella grotta salina di roccia dolomitica, i finissimi cristalli di sale svolgono un'azione detossinante, sciolgono e tensione e

risultano efficaci in caso di disturbi legati allo stress, problemi dermatologici, dolori muscolari e articolari, infezioni e raffreddori.

### Step 3:

Mansarda delle coccole e reparto inalazioni: per rilassarsi dopo il bagno salino Vi consigliamo l'inalazione di essenze di pino e salgemma oppure all'ultimo piano dei bagni alpini è stata allestita la zona relax con comodi lettini per momenti di dolce benessere e coccole davanti al caminetto.

Nella distilleria delle erbe e nella sale da the troverete tisane, un piccolo snack e grappe fatte in casa. Qui vengono prodotte le creme, gli oli e gli idrolati del Lüsnerhof.

Il rituale dei Bagni Alpini può essere prenotato in qualunque momento al ricevimento – attiveremo il chip vicino alla Vostra chiave per consentirVi l'accesso alla Casetta dei Bagni Alpini Quarzite.

### In aggiunta al rituale dei Bagni Alpini:

#### Massaggio parziale schiena o gambe

**Durata: 20 Min.** € 30,00 (per pers.)

**Massaggio Hammam o peeling totale del corpo** per purificare e rigenerare le difese immunitarie della pelle) nel bagno di quarzo rosa con Massaggiatrice.

**Durata: 20 Min.** € 30,00 (per pers.)

**Durata: 2 – 3 ore**

**€ 39,00** (per pers.)

#### Pacchetto Selfness

Istruzioni per fare il massaggio Hammam nel bagno di quarzo rosa. Incluso un guanto per il massaggio e olio per 2 persone

**Dauer: 20 Min.**

**€ 10,00** (pro Pers.)



Floating nella grotta salina



Hammam



Stube del thè dei medici Ragginer



Mansarda delle coccole

# Trattamenti nella casetta dei Bagni Alpini Quarzite

## Rituale dell'Amore

Rituale di coppia ispirato ai **Quattro Elementi**; Terra, Acqua, Aria e Fuoco è realizzato per coloro che desiderano vivere un'esperienza intima lontano dai ritmi frenetici della vita quotidiana. Una terapeuta Vi accoglierà nella casetta dei Bagni Alpini Quarzite.

**Fuoco e Aria:** il rituale ha inizio con l'inalazione dei principi attivi di erbe aromatiche, resine e parti di albero raccolte nei boschi alpini adiacenti.

**Acqua:** Galleggerete nella vasca salina per circa 20 minuti, accompagnati da dolci note subacquee rilassanti. I cristalli di sale svolgeranno un'azione detossinante, liberando il corpo dalle tensioni accumulate.

**Fuoco e Terra:** al termine del bagno, sarete accompagnati nella sala Quarzite Rosa ove si svolgerà un peeling con la Quarzite Argentea.

**Fuoco e Aria:** dopo una doccia rigenerante, Vi attenderanno le nostre terapisti per il Massaggio di Coppia conclusivo di 20 minuti.

L'obiettivo è aumentare la Quintessenza, il nostro elemento ultimo e costitutivo, liberando il corpo dalle oppressioni e recuperando dalle erbe e dai minerali locali nuova energia vitale e una sincera capacità di donare amore a sé stessi e alle persone importanti della propria vita.

**Durata: 2 ore** € 139,00 per persona  
**fino alle ore 15** € 115,00 per persona



## Pacchetto Vitalpina per coppie

- Peeling "Vitalpina" nel bagno di quarzo rosa (20 min. per persona).
- Questo trattamento di pulizia profonda riattiva la pelle
- Riscaldamento nel bagno di vapore inondato dall'aroma del legno di cirmolo
- Riposo nella mansarda delle coccole
- Massaggio completo in coppia (50 min.) con oli aromatici
- Uso dello chalet ai Bagni Alpini (senza grotta salina)

**Durata: 2,5 ore**  
**con grotta salina** € 129,00  
**senza grotta salina** € 99,00

## Massaggio totale corpo con olio alle erbe

Ha un effetto profondamente rilassante, elimina lo stress e porta il corpo a uno stato benefico di tranquillità interiore – è perfetto per rilassarsi in generale e dopo le attività sportive.

**Durata: 50 min.** € 72,00  
**massaggio in coppia**  
**nella casetta dei Bagni Alpini** € 79,00  
**con entrata nella grotta salina** € 99,00

# Bagni nella stube al cirmolo nella casetta Quarzite

Il bagno dura 25 minuti, di seguito Vi invitiamo a usufruire della nostra malga delle coccole ed il resto della casetta die bagni alpini. Vi consigliamo inoltre di combinare il bagno con un rilassante massaggio parziale (Euro 46,00) oppure un rilassante massaggio totale corpo (Euro 72,00). **Durata: 25 minuti, 1 persona € 39,00, 2 persone € 49,00**

## Bagni „Ragginer“ alle erbe nella vasca idromassaggio

Secondo un'antica ricetta della famiglia Ragginer, il bagno è a base di piante provenienti dal maso Schmidthof: arnica, menta, timo, camomilla, trifoglio, achillea millefoglie, fiordaliso e petali di rosa. I profumi e le proprietà delle varie piante vengono assorbiti dalla pelle e dagli organi sensoriali esercitando una benefica azione rilassante sul corpo e sulla mente. Durante il bagno vi verrà servito un bicchierino di grappa alle erbe.

## Belvita Romantic Treatment

Questo trattamento in coppia inizia con un peeling totale corpo con erbe e fiori locali. Segue un rilassante bagno nella vasca idromassaggio e si chiude con un massaggio benefico alla schiena.

**Durata: 80 min. 2 persone**

**€ 189,00**





# Rituali SilberQuarzit®

## Riscoprite la Vostra essenza, tornate a Voi stessi, date il via alla Vostra rinascita personale

SilberQuarzit® Vi aiuta ad alleviare lo stress della quotidianità e la pressione della nostra società. L'esclusiva quarzite argentea dell'Alto Adige è riconosciuta come minerale curativo scientificamente certificato. La sua applicazione, combinata con tecniche di rilassamento e decelerazione appositamente sviluppate, attiva i poteri di autoguarigione del Vostro corpo. Tutte le Experiences sono state concepite in accordo alle conoscenze naturopatiche della medicina tradizionale europea. Le erbe selvatiche utilizzate durante l'Experience, vengono raccolte manualmente in Alto Adige e aumentano il potere curativo della quarzite argentea. I benefici principali di queste Experiences afferiscono al rafforzamento del sistema immunitario e al rilascio di ossitocina e serotonina, conosciuti per essere gli ormoni della felicità. Un ulteriore beneficio si ritrova nell'attivazione del sistema parasimpatico, con conseguente riduzione dello stress a carico del sistema nervoso autonomo. Rilassa i muscoli, respirate profondamente e i Vostri pensieri diventeranno sempre più chiari.

### Rituale Primordiale

#### Il Vostro rituale di trasformazione individuale

Il Rituale Primordiale è un'esperienza individuale per corpo, mente e anima, che serve a rafforzare la consapevolezza di sé e dare nuova forza. La combinazione di quarzite argentea, essenze di erbe selvatiche e incenso meditativo, calma il sistema nervoso e facilita il rilassamento. Un viaggio profondo dentro sé stessi verso la pace e la calma, sia mentale che fisica. Il livello di stress si riduce e il sistema immunitario rinvigorisce.

**Durata: 105 Min.** € 219,00  
**con rituale dei Bagni Alpini** € 236,00

### Rituale di Purificazione

#### Lasciatevi andare ad una profonda catarsi

Il Rituale di Purificazione, concepito in accordo alla tradizione naturopatica della medicina tradizionale europea, ha un effetto durevole sul corpo. Stimola il metabolismo e lo spirito grazie alla purificazione energetica, donando forza e concentrazione per affrontare nuove sfide. L'Experience Vi immergerà in un profumo di resina di larice e ginepro

alpino, mentre ogni dettaglio sarà curato per spingerti nel necessario stato di meditazione, dal fumo di preziosi incensi, fino alla musica di accompagnamento, ideata e realizzata in esclusiva da professionisti della musicoterapia.

**Durata: 105 Min.** € 219,00  
**con rituale dei Bagni Alpini** € 236,00

### Mineral Sports Detox

#### Riscoprite la Vostra energia vitale

Gli eccezionali minerali curativi della Val di Vizze, ad alto contenuto di silicio, hanno un dimostrato effetto alcalino su muscoli e tessuto connettivo. Caldi cuscini di erbe selvatiche, poggiati su fegato e reni, attivano il metabolismo e rigenerano il corpo. Oltre al potere alcalinizzante, questa Experience libera mente e anima e dona forza e motivazione per le tue azioni.

**Durata: 50 Min.** € 150,00  
**con rituale dei Bagni Alpini** € 167,00

Questo minerale curativo scientificamente certificato ha spinto Kornelia Schwitzer a creare la „SilberQuarzit Experience „. Ha sviluppato trattamenti naturopatici moderni con l’obbiettivo di aumentare le capacità di autoguarigione del corpo.

Prima di sottoporsi a questi rituali si dovrebbe cambiare il modo di pensare. „Oggi la gente vuole provare qualcosa

di nuovo, ma non si lascia coinvolgere completamente dai trattamenti. Questi rituali non sono da intendersi come massaggi, sono un’esperienza unica che invita a percepire il desiderio di cambiare davvero qualcosa. Prima del trattamento è importante essere consapevoli di ciò che si vuole ottenere nella propria vita e quali emozioni negative si vogliono mollare”, spiega Kornelia Schwitzer.





Sdraie al ruscello



Cascata Kneipp



Paviglione all'acqua salina



A photograph of a man with dark hair, shirtless and wearing white shorts, leaning on a rustic wooden log railing. He is looking towards the left. The setting is a lush, green forest with a wooden building in the background. The railing is made of several horizontal logs. There are white flowers in the foreground on the right side.

naturellness® Spa

## Sentiero della consapevolezza

Percorrendo il **sentiero della consapevolezza**, raggiungerete un luogo appartato a ridosso dell'impetuoso ruscello di montagna, dove risiedono le **vasche di acqua salina** e la selvaggia **sauna al ruscello**.

Qui, per rinfrescarsi, c'è una piccola cascata, una piscina naturale e il percorso Kneipp nel ruscello. La **gondola ai raggi infrarossi** oscilla verso il margine del bosco con un'ampia vista sulle imponenti cime delle montagne. **L'oasi energetica**, un meraviglioso **sentiero percorrere a piedi nudi**, l'inimitabile **caverna sudatoria** e il **punto panoramico sulle Dolomiti** sono la degna conclusione del percorso selvaggio e romantico. Il luogo è riparato dal vento ed è caratterizzato da molte ore di sole fino a tarda sera.

*"Chi passeggia lo fa per aprire occhi e orecchie e per alleggerirsi l'anima" (Lin Yutang)*

## Il rituale del Bagno nel bosco

Viaggio sensoriale tra le saune e floating nella grotta salina

Il rituale del bagno nel bosco inizia con una leggera sudorazione nella sauna di cirmolo e nella sauna salina. Dopo di ciò, faremo una passeggiata in accappatoio lungo il sentiero della consapevolezza fino all'arena del falò. Lì accenderemo un falò per riscaldare le pietre, il percorso sauna terminerà al punto panoramico sulle Dolomiti. Una camminata attenta e lenta nel bosco, accompagnata dalle nostre istruzioni, vi farà percepire la natura con tutti i sensi. Sulla via del ritorno si terrà una gettata di vapore nella capanna sudatoria che favorirà una dolce sudorazione. Concluderete il rituale col floating nella grotta di salina (45 min., 35°C) che ha un effetto positivo sulle articolazioni e sulla tensione e Vi porta in uno stato di completo rilassamento raggiunto altrimenti solo la meditazione e il sonno profondo (attività stagionale).

**Durata: 2,5 – 3 ore**

**€ 39,00 a persona**

**€ 19,00 a persona Senza utilizzo della grotta salina**

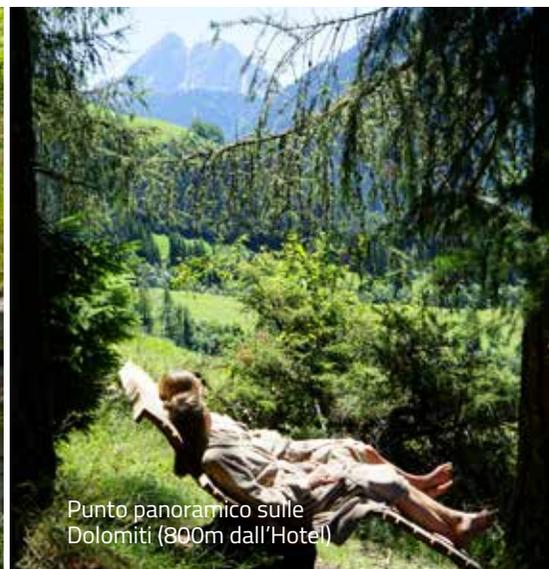
Vi verranno forniti 2 libretti con le istruzioni per il bagno nel bosco del valore di 19,80 € quando Vi iscriverete a questa attività.



Bagno nel bosco



Ingresso della capanna sudatoria



Punto panoramico sulle Dolomiti (800m dall'Hotel)

## Rituale della capanna sudatoria

La capanna sudatoria, celebrata 2.000 anni fa dagli indiani Guaranì, è la più antica delle saune: realizzata in salice e bacchette di nocciolo, prevede la permanenza di due ore all'interno di questo **nido riscaldato da pietre calde**. Di tanto in tanto, la porta viene aperta per offrire agli ospiti acqua con cui rinfrescarsi, mentre il custode del fuoco colloca nuove 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. A seconda dei desideri degli ospiti, fanno da sfondo a questa nuova esperienza offerta dal Lüsnerhof discorsi profondi, storie, preghiere, tranquillità,



il tamburo sciamanico ascoltato in totale tranquillità o il suono di altri strumenti. **Costi 19,00 €**

La nostra inimitabile capanna sudatoria di argilla, roccia e legno può essere utilizzata anche come tepidario. Sudare dolcemente vicino alla pietra di 40°C rafforza il sistema immunitario senza sforzare la circolazione. Tirando la corda si può aumentare la temperatura.

## Yoga e molto altro

Qui confluisce l'energia dei 4 elementi primordiali, quando si respira la fresca aria pura durante il percorso Kneipp e si cammina a piedi scalzi con il viso rivolto al sole, sulle note del gorgogliante rio Gargitt. Ecco perché le sessioni di yoga, Qi Gong, 5 Tibetani, ginnastica della schiena, tecniche di respirazione, di rilassamento e per la schiena, così come l'automassaggio Black Roll, hanno luogo proprio in quest'oasi. Durante la stagione fredda, questi esercizi per corpo e spirito vengono effettuati nella yurta o nella palestra dell'edificio principale.

È possibile prenotare anche delle lezioni private di Yoga:  
**Costi 47,00 €**



## Percorso sauna

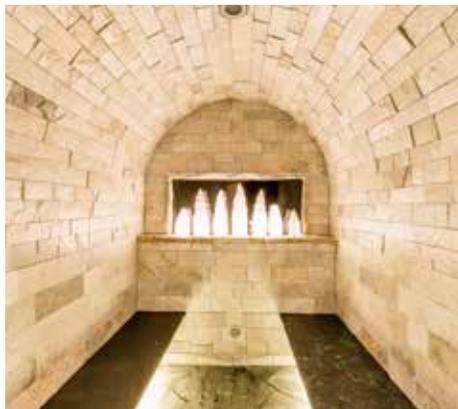
Dai Bagni di Luson attraverso la Spa delle Casette dei Bagni Alpini fino al sentiero della consapevolezza.

Saune finlandesi, bagni di vapore o la romantica e selvaggia sauna al ruscello: **10 saune** a tema tutte diverse e tutte con delle peculiarità benefiche sono a Vostra disposizione.

Il percorso sauna con variopinte oasi energetiche inizia con i **Bagni di Luson**, attraverso la Spa delle **casette dei Bagni Alpini** e termina con il **sentiero della consapevolezza**. Collega tutte le aree della nostra Spa ed è caratterizzato da **varietà e originalità**.

Saune, superfici d'acqua e tante nicchie tenute **volutamente compatte**, per dare la sensazione di protezione, intimità e armonia. Il tutto assecondando la **filosofia** dei proprietari: produrre e utilizzare l'energia necessaria per riscaldare le saune attraverso fonti rinnovabili

### Saune nei Bagni di Luson



#### Bagno turco

43° C e 80% di umidità



#### Grotta dei cristalli

38°C e 55% di umidità

### Saune nelle Casette dei Bagni Alpini



#### Sauna di cirmolo nella Casetta Quarzite (Private Spa)

45°C e 40% di umidità



#### Sauna salina nella Casetta Terra

38°C e 45% di umidità



**Sauna di abete rosso**

60°C e 55% di umidità



**Sauna finlandese**

85°C e 20% di umidità



**Sauna panoramica**

85°C e 20% di umidità

Qui vengono fatte le gettate di vapore

**Saune lungo il sentiero della consapevolezza**



**Sauna al ruscello**

70°C e 20% di umidità, tirando la corda la temperatura sale fino a 85°C



**Cabina a infrarossi**

Sudate rilassandovi attraverso la luce infrarossa. Aiuta in caso di problemi alla schiena e alle articolazioni.



**Capanna sudatoria-tepidario 40°C**

Sudate dolcemente vicino alla pietra calda della caverna di argilla, legno e roccia.

# naturellness® - Informazioni e orari di apertura

## Percorsi delle saune su 3 livelli:

- La sauna panoramica e la sauna a vapore sono in funzione dalle ore 11.00 fino alle ore 20.00
- La sauna al ruscello dalle ore 07.00 alle ore 23.00
- Il resto delle saune dalle ore 14.00 alle ore 20.00

## Zona tessile :

La zona piscina con idromassaggio e il giardino sono zona tessile. Potete utilizzare il bagno di vapore e la sauna di abete rosso anche col costume. Si accede al laghetto naturale con o senza costume.

## Zona nudista:

La sauna panoramica con idromassaggio panoramico e il laghetto con giardinetto sono zona nudista.

## Spa per trattamenti (primo piano):

dalle ore 10.00 alle ore 19.00

## Fitness (semiterrato) + piscine:

dalle ore 07.00 alle ore 20.00

## Zone relax:

Vi preghiamo di rispettare gli altri ospiti e di non telefonare.

## Prenotazione delle sedie a sdraio:

Vi chiediamo gentilmente di non tenere occupate le sedie a sdraio durante i trattamenti o durante la permanenza alla merenda pomeridiana.

## Teli:

Vi verranno portati quotidianamente dei teli puliti in camera. Se necessitate di ulteriori teli potete richiederli al ricevimento.

# naturellness® Spa – ogni giorno a Vostra completa disposizione

## Prenotazioni e iscrizioni

Massaggi e trattamenti possono essere prenotati in qualunque momento al ricevimento. Vi preghiamo di iscriverVi alle attività ginniche ed ai rituali al ricevimento

## I Vostri trattamenti

Per garantire il massimo comfort Vi chiediamo di recarsi alla reception del centro benessere circa 5 minuti prima dell'inizio del trattamento prenotato direttamente in accappatoio. Per tutelare la Vostra privacy Vi daremo uno slip e adotteremo ogni accorgimento per rispettare la vostra intimità. Vorremmo dare ascolto a ogni Vostra necessità e richiesta e Vi faremo quindi alcune domande per capire meglio lo scopo benefico del trattamento scelto.

## Cancellazioni

Se avete necessità di cancellare il Vostro appuntamento Vi chiediamo gentilmente di provvedere almeno 24 ore prima. Per cancellazioni all'ultimo momento ci permettiamo di mettere in conto l'importo totale.

## GUESTNET

Trovate info sull'areale dell'hotel, trattamenti beauty e tanto altro sul nostro Guestnet:  
[www.luesnerhof.guestnet.info](http://www.luesnerhof.guestnet.info)



# Alm naturellness® Retreat

Un'indimenticabile esperienza sulla malga Maurerberg



Grazie al suo amore per i dettagli, il padrone di casa Franz ha fatto dell'ultracentenaria Malga Monte Muro, di proprietà del Lüsnerhof e ricoperta con originali tavole in legno, un naturellness®AlmRetreat. Un rifugio lontano dalla civilizzazione, a 1.800 m d'altitudine, in una malga appartata che sorge sul tranquillo margine del bosco, immersa in delicati alpeggi. Un'escursione all'insegna dell'attenzione o un tour con le bici elettriche conduce il nostro piccolo gruppo attraverso boschi di cembri e alpeggi aromatici, tra fiori, alberi, erbe e il canto degli uccellini fino al rifugio



alpino. Qui gli ospiti vengono deliziati dai padroni di casa con un gustoso Kaiserschmarrn di grano saraceno e uova biologiche, godendosi il magnifico panorama.

Vivete una nuova esperienza godendovi un bagno di fieno o con le erbe alpine o un massaggio nel bosco con vista sul Sasso Putia. L'avventuriero potrà trascorrere anche una notte sulle montagne sotto le stelle o sotto il fieno.

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



Rituale della capanna sudatoria