

Samstag

DREAMY YOGA MIT SOFI

07:30 UHR TREFFPUNKT: SHALA 3. STOCK

In diesem verträumten Vinyasa-Flow findest du ein Gefühl von Leichtigkeit und Freiheit, während du die Tiefen deiner Praxis mit Neugier erkundest. Spüre, wie sich die Verbindung zwischen Geist, Körper und Seele mit jeder Bewegung und jedem Atemzug vertieft, während du das grenzenlose Potenzial in Dir entdeckst.

Diese Klasse ist ideal für: • Entschleunigen und entspannen. • Den Alltag hinter sich lassen. • Stärkung deiner Praxis oder als Neueinstieg in die Yogawelt

Min. 3 Personen

Preis: 13€ pro Person

Achtung: Eine Anmeldung ist erforderlich!

BERGWANDERUNG ZUM KREUZJOCH / KASERILL IM VILLNÖSSTAL MIT ROBERT

08:45 - 16:00 UHR TREFFPUNKT: LOBBY

Abfahrt um 08.45 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 Schlütherhütte (2.297 m) > dann hinunter zur Kaserillalm mit Einkehr > Abstieg über den Heuweg nach Zans.

Am Rückweg kurze Besichtigung unseres Biogarten am Blauerhof.

Dauer: 4,5 Std // Länge: 13 km // Höhenunterschied: 720 hm

Minimum 5 Personen

Kosten für Transport und Führung: 18.00

Achtung: Eine Anmeldung ist erforderlich!

HOLEN SIE SICH EIN FRISCHES SALZPEELING FÜR DAS DAMPFBAD

15:00 - 17:00 UHR TREFFPUNKT: DAMPFSAUNA EG

Reinigen Sie Ihre Haut mit einem von uns zubereiteten Naturpeeling.

KLANGMEDITATION MIT ANGELIKA UND MICHELE

15:00 - 16:00 UHR TREFFPUNKT: SHALA 3. STOCK

Achtung: Eine Anmeldung ist erforderlich!



MANTRA ERLEBNIS MIT ANGELIKA UND MICHELE

17:30 - 18:30 UHR TREFFPUNKT: SHALA 3. STOCK

Die Tradition der Mantra Praxen findet ihren Ursprung in der indianischen Kultur. Im Hier und Jetzt bieten Mantra Praxen die Möglichkeit, drei zentrale Aspekte der Körperarbeit und Mentalisierungsfähigkeit zu trainieren. Mantra Praxis stärkt das Körperbewusstsein, fördert die Fähigkeit zu spüren und erhöht die Schwingung im Körper. Dadurch wird ein klareres Denken und bewussteres Handeln möglich. Dies führt zu mehr Glück und Zufriedenheit im Alltag.

Achtung: Eine Anmeldung ist erforderlich!

AUGUSS IN DER NATURELLNESS®RITUALSAUNA

18:15 UHR TREFFPUNKT: RITUALSAUNA

Sonntag

GROUNDING YIN MIT SOFI

07:30 UHR TREFFPUNKT: SHALA 3. STOCK

Diese erdende Yin Praxis ist geschaffen um das Faszienystem zu nähren und pflegen und so die physische und energetische Harmonie im Körper zu fördern. In dieser wohltuenden Praxis finden wir Ruhe, Gelassenheit und Weichheit im Faszienystem und Meridianen, während wir uns dem Fluss des Lebens mit einer sanften Leichtigkeit hingeben.

Diese Klasse ist ideal für: • Tiefenentspannung • Mehr Flexibilität und Weichheit • Die Zeit anhalten

Verbindliche Anmeldung bis 12 Uhr.

Min. 3 Personen

Achtung: Eine Anmeldung ist erforderlich!

HOLEN SIE SICH EIN FRISCHES SALZPEELING FÜR DAS DAMPFBAD

15:00 - 17:00 UHR TREFFPUNKT: DAMPFSAUNA EG

Reinigen Sie Ihre Haut mit einem von uns zubereiteten Naturpeeling.

SCHWITZHÜTTENRITUAL MIT SCHAMANIN CHRISTINA

16:00 - 18:00 UHR TREFFPUNKT: SCHWITZHÜTTE

Das Reinigungsritual für Körper, Geist und Seele.

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.

Preis: 29.00 // Min. 4 Personen

Achtung: Eine Anmeldung ist erforderlich!

AUGUSS IN DER NATURELLNESS®RITUALSAUNA

17:15 UHR TREFFPUNKT: RITUALSAUNA

WILLKOMMENS-APERITIF

18:30 UHR TREFFPUNKT: LOBBY

Ab 18:30 Uhr

www.luesnerhof.it

Lüsnerhof

NATURHOTEL

WOCHENPROGRAMM

05.08. - 11.08.2024



Empfehlung der Woche

„Auf die Plätze, Lieben, Los“ – mit Wellness & den Sternen entgegen

Angelika und Michele sind wieder bei uns und erwarten Sie am Samstag an zwei verschiedenen Momenten in der SHALA, um auf verschiedenen Bewusstseinssebenen der Liebe Raum und Begegnungsmöglichkeit zu bieten. Sie nutzen die vielfältigen Wirkkräfte der Musik in Verbindung mit innovativen Techniken zur Förderung intentionaler Körperarbeit und bewusst gesteuerter Mentalisierung.

Eine harmonische Reise der inneren Ruhe- genießen Sie die heilende Wirkung der Klänge und erleben Sie eine Meditation der besonderen Art.

Übersicht der Wanderbusse mit jeweiliger Abfahrtszeit vom Hotel:

Mo. + Fr. 09:40 Uhr Würzjoch

Di: 09:55 Uhr Herol/Tulperhof

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

Sa: 09:25 Uhr Schweiger Böden und 09:55 Uhr Herol/Tulperhof

Montag

DREAMY YOGA MIT SOFI

07:30 UHR TREFFPUNKT: SHALA 3. STOCK

In diesem verträumten Vinyasa-Flow findest du ein Gefühl von Leichtigkeit und Freiheit, während du die Tiefen deiner Praxis mit Neugier erkundest. Spüre, wie sich die Verbindung zwischen Geist, Körper und Seele mit jeder Bewegung und jedem Atemzug vertieft, während du das grenzenlose Potenzial in Dir entdeckst.

Diese Klasse ist ideal für: • Entschleunigen und entspannen. • Den Alltag hinter sich lassen. • Stärkung deiner Praxis oder als Neueinstieg in die Yogawelt

Min. 3 Personen

Preis: 13€ pro Person

Achtung: Eine Anmeldung ist erforderlich!

BERATUNG UND TERMINVERGABE AN DER SPAREZEPTION MIT RAMONA

08:30 - 09:00 UHR TREFFPUNKT: REZEPTION SPA (1. ETAGE)

SPA-Manager Ramona steht Ihnen bei Fragen zu Treatments und Massagen zur Seite. Sie hilft dabei die passende Anwendung zu finden.

GIPFELWANDERUNG ZUM MAURERBERG - WIR LADEN ZUM KAISERSCHMARRN EIN

09:30 - 16:05 UHR TREFFPUNKT: LOBBY

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)

Achtung: Eine Anmeldung ist erforderlich!



HOLEN SIE SICH EIN FRISCHES SALZPEELING FÜR DAS DAMPFBAD

15:00 - 17:00 UHR TREFFPUNKT: DAMPFSAUNA EG

Reinigen Sie Ihre Haut mit einem von uns zubereiteten Naturpeeling.

WEINVERKOSTUNG MIT MARIO

17:00 - 19:00 UHR TREFFPUNKT: REZEPTION

Lernen Sie bei der Weindegustation mit unserem Sommelier Mario die Weine und Ihre Charakteristiken besser kennen.

Gemeinsam verkosten wir Südtiroler Spitzenweine.

Verbindliche Anmeldung bis 15.00 Uhr.

23,00 € pro Person.

Achtung: Eine Anmeldung ist erforderlich!

AUGUSS IN DER NATURELLNESS®RITUALSAUNA

17:15 UHR TREFFPUNKT: RITUALSAUNA

Dienstag

KRÄUTER UND GESCHICHTEN DER LÜSNER BERGE MIT HERTA

09:45 - 16:00 UHR TREFFPUNKT: LOBBY

Abfahrt zum Parkplatz Herol um 09:55 Uhr mit dem Wanderbus. Wir wandern mit Kräuterexpertin Herta über die Lüsner Alm und genießen die saubere Bergluft. Herta erzählt uns viel Wissenswertes über Land und Leute, aber vor allem über Kräuter und deren Heilwirkungen. Über die sanften Grashügel der Lüsner Alm führt uns Herta vom Parkplatz Herol über den Griablsteig zur Kreuzwiesen Alm. Bei der Einkehr auf der Almhütte können wir selbstgemachten Käse, der mit den verschiedensten Almkräutern verfeinert wurde, verkosten. Die Rückkehr nach Lüssen erfolgt zu Fuß über Gargitt oder mit dem Bus ab Schweiger Böden/Flitt. Gehzeit: ca. 3 Std. Gesamtstrecke: 8 km Höhenunterschied: 320 Hm

Achtung: Eine Anmeldung ist erforderlich!

E-BIKE TOUR AUF DIE LÜSNER ALM

10:30 - 14:30 UHR TREFFPUNKT: LOBBY

Wir starten vom Hotel mit dem E-Bike und fahren bis zum Tulperhof, weiter geht es in Richtung Ronerhütte, über das Hochplateau der Lüsneralm mit schöner Rundblick und bis zur Kreuzwiesenhütte mit Einkehr. Die Abfahrt erfolgt über Flitt bis zum Hotel.

Dauer: 4 Stunden

Länge: 30km

Höhenunterschied: 1100 Hm

Kosten ohne E-Bike: 19,00€

Kosten für E-Bike mit Führung: 49,00€

Min. 4 Personen

Achtung: Eine Anmeldung ist erforderlich!

KELTISCHES WYDA YOGA MIT PHILIPP

16:00 - 17:00 UHR TREFFPUNKT: SHALA 3. STOCK

Die Übungen im Wyda-Yoga werden sanft und gelenkschonend ausgeführt und ähneln im Ablauf eher einer Bewegungsmeditation. Hauptsächlich geht es darum die drei Energiefelder (Mental-Emotional und Vitalfeld) zu harmonisieren und Blockaden zu lösen. Dabei werden Körperübungen, Gesang und Meditation verbunden und bringen so Körper und Geist in Einklang.

Verbindliche Buchung bis 19 Uhr am Vorabend.

Min. 3 Personen

Achtung: Eine Anmeldung ist erforderlich!

HERSTELLUNG EINER MÜCKENSTICHSALBE

17:00 UHR TREFFPUNKT: AM BADEHAUS QUARZIT

Zusammen mit Kräuterexpertin Herta stellen wir im Badehaus Quarzit gemeinsam eine Mückenstichsalbe.

Min. 4 Personen

Achtung: Eine Anmeldung ist erforderlich!

AUGUSS IN DER NATURELLNESS®RITUALSAUNA

17:30 UHR TREFFPUNKT: RITUALSAUNA

AUGUSS IN DER NATURELLNESS®RITUALSAUNA

18:15 UHR TREFFPUNKT: RITUALSAUNA

LAGERFEUER AM WALDRAND

21:15 UHR TREFFPUNKT: SCHWITZHÜTTE

Wir laden zum Digestiv ein.

Mittwoch

SONNENAUFGANGS-WANDERUNG ZUM CAMPILL MIT MORGENGRUSS MIT HERTA MARIA

03:45 - 08:00 UHR TREFFPUNKT: LOBBY

Abfahrt mit dem Hotelbus bis zum Parkplatz Schwaiger Böden. Herta Maria begleitet uns auf der Wanderung durch die Dunkelheit in den neuen Tag. Durch die Wälder und dann quer über die Almwiesen der Lüsner Alm führt uns der Weg hinauf auf den Gipfel des Campill (2.190 m). Dort, hoch über dem Alltag und in der Stille der Berge, erleben wir den mystischen Moment, wenn die Sonne hinter den Berggipfeln aufgeht. Auf dem Rückweg erzählt Herta Maria Interessantes über Kraftplätze und die Kraft der Kräuter. Gehzeit: 2 Stunden // Höhenunterschied: 450Hm

Achtung: Eine Anmeldung ist erforderlich!

QI GONG MIT FRANZ

08:00 UHR TREFFPUNKT: SHALA 3. STOCK

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

Min. 3 Personen

Achtung: Eine Anmeldung ist erforderlich!

NATUR-ESSENZ-WANDERUNG MIT HERTA MARIA

10:00 - 12:00 UHR TREFFPUNKT: LOBBY

Gemütliche Wanderung rund um das Hotel

In der Stille – zurück zur Einfachheit – zurück zur Natur – zu sich Selbst – zur wahren Essenz – zur absoluten Liebe. Die Natur – Bäume und Pflanzen – ist unsere beste Medizin, der Ort, der uns einlädt in Stille zu entspannen, zu regenerieren und zu heilen, wo wir uns selbst begegnen können und die Verbundenheit mit allem SEIN spüren. Dauer: ca 2 Stunden

Achtung: Eine Anmeldung ist erforderlich!

PSYCHEDELIC BREATH® - INTENSIVE BASENATMUNG MIT KORNELIA

16:00 - 17:30 UHR TREFFPUNKT: SHALA 3. STOCK

Innerer Druck? Stress?

Das intensive und rhythmische Atmen wird mit elektronischer Musik kombiniert. Es hat eine enorme Kraft dich zu befreien von alten Belastungen und Sorgen und verhilft dir in einen basischen, tief meditativen Glückszustand zu kommen. Du brauchst vorab keine Atem-oder Meditationserfahrung zu haben, ich begleite und führe dich.

Verbindliche Anmeldung bis 12 Uhr.

Preis: 30.00 // Min. 4 Personen

Achtung: Eine Anmeldung ist erforderlich!

ENERGIZING YOGA MIT SOFI

18:00 - 19:15 UHR TREFFPUNKT: SHALA 3. STOCK

In dieser Yogaklasse bringt uns das Feuerelement ganz in unsere Kraft. Es erwartet Dich eine powervolle Vinyasa-Sequenz, die dein inneres Feuer aktiviert und deinen Körper und Geist stärken. Dein Organismus wird durch den synchronisierten Atem aktiviert und gekräftigt.

Verbindliche Anmeldung bis 15 Uhr.

Vorkenntnisse erforderlich. Min. 3 Personen // Preis: 13.00

Achtung: Eine Anmeldung ist erforderlich!

LATE NIGHT AUGUSS IN DER NATURELLNESS®RITUALSAUNA

21:15 UHR TREFFPUNKT: RITUALSAUNA

Achtung: Eine Anmeldung ist erforderlich!

LATE NIGHT AUGUSS IN DER NATURELLNESS®RITUALSAUNA

22:15 UHR TREFFPUNKT: RITUALSAUNA

Achtung: Eine Anmeldung ist erforderlich!

Donnerstag

ENERGIZING YOGA MIT CARMEN

08:00 - 09:00 UHR TREFFPUNKT: SHALA 3. STOCK

In dieser Yogaklasse bringt uns das Feuerelement ganz in unsere Kraft. Es erwartet Dich eine powervolle Vinyasa-Sequenz, die dein inneres Feuer aktiviert und deinen Körper und Geist stärken. Dein Organismus wird durch den synchronisierten Atem aktiviert und gekräftigt.

Diese Stunde ist ideal um: • Deine Yogapraxis zu stärken. • Eine bewusste Transformation einzuleiten. • Sich lebendig und strahlend zu fühlen. •

Verbindliche Anmeldung bis zum Vorabend.

Min. 4 Personen

Preis: 13.00

Achtung: Eine Anmeldung ist erforderlich!

GEFÜHRTE WANDERUNG ZUM GROSSEN GABLER

09:00 UHR TREFFPUNKT: LOBBY

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

Dauer: 4 h

Länge: 9 km

Höhenunterschied: 600 hm

Min. 5 Personen

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

Achtung: Eine Anmeldung ist erforderlich!

LÜSNER KULTUR ERLEBEN MIT RAIMUND

09:30 - 13:00 UHR TREFFPUNKT: DORFPLATZ IN LÜSEN

Leichte Wanderung durch das Dorf zur alten Handwerkerzone von Lüssen und über den Naturlehrpfad zurück zum Ausgangspunkt. Der Landwirt und ehemalige Förster Raimund Lamprecht erzählt Wissenswertes über das Dorf, Mystisches über die lokalen Sagen, Interessantes über die Wälder rund um Lüssen und Historisches über die alte Handwerkerzone am Kaserbach.

So gelangen Sie zum Ausgangspunkt: Öffentlicher Bus um 09.18 Uhr vom Hotel, mit Privatauto oder zu Fuß (circa 20 Minuten ab Hotel). Rückkehr zum Hotel eigenständig zu Fuß oder mit Privatauto.

Dauer: 3 Std; davon 1,5 Std. Gehzeit

Gesamtstrecke: 5 km

Höhenmeter: 200 Hm

Achtung: Eine Anmeldung ist erforderlich!

INTENSIVES STRETCHING MIT YAPING

15:00 UHR TREFFPUNKT: SHALA 3. STOCK

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

Schwierigkeitsgrad: leicht

Min. 3 Personen // Max. 8 Personen

Achtung: Eine Anmeldung ist erforderlich!

KLANGMEDITATION MIT KATHARINA

17:00 UHR TREFFPUNKT: SHALA 3. STOCK

Möchtest du dich entspannen, wohlfühlen, abschalten, regenerieren? Eine Meditation, begleitend mit den harmonischen Klängen der Klangschalen, des Koshi, der Zimbeln und des Gong, die deine Seele beflügeln, dich in die Entspannung führen, Selbstheilungskräfte aktivieren und dich harmonisieren.

Min. 5 Personen

Preis: 25.00

Verbindliche Anmeldung bis 12 Uhr.

Achtung: Eine Anmeldung ist erforderlich!

AUGUSS IN DER NATURELLNESS®RITUALSAUNA

17:15 UHR TREFFPUNKT: RITUALSAUNA

Freitag

AUF DEN KLEINEN PEITLERKOFEL MIT RAIMUND

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.

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

Dauer: 5 h / Länge: 12 km / Höhenunterschied: 900 m

Bewertung: mittelschwer, Kondition erforderlich.

Min. 4 Personen

Achtung: Eine Anmeldung ist erforderlich!

ACHTSAMKEITSWANDERUNG AM ZIRBELKIEFERWEG MIT HERTA MARIA

09:35 - 16:00 UHR TREFFPUNKT: LOBBY

Achtsamkeits-Wanderung mit Herta Maria durch duftende Zirnwälder und Almwiesen.

Abfahrt mit dem Wanderbus bis nach Kalkofen. Der Weg führt am Bach entlang über Gunggan zur Halslhütte (mit Einkehr), von dort weiter zum Dolomiten-Panoramaweg und über die Runggatscher Wiesen zurück. Auf dieser meditativen Wanderung tauchen wir ein in die wunderbare, ursprüngliche Natur und nehmen bewusst mit allen Sinnen die Kraft der Dolomiten, der Bäume, Sträucher, Blumen und Kräuter wahr. Wir atmen die reine, klare Bergluft ein und lassen uns vom Rauschen des Baches, den Gesang der Vögel und den Duft von Zirbelkiefern und Wiesenblumen führen. Das abschließende Fußbad im klaren Gebirgsbach erfrischt Körper, Geist und Seele und schenkt uns intensive Harmonie. Länger: 9 km // Gehzeit: 3 Std. // Höhenmeter: 300 Hm

Achtung: Eine Anmeldung ist erforderlich!

E-BIKE TOUR ZUM MAURERBERG MIT FRANZ

10:30 UHR TREFFPUNKT: REZEPTION

Abfahrt vom Hotel bis nach Lüssen Dorf, von dort weiter über den Kreuzweg in Richtung Würzjoch bis zur hauseigenen Maurerbergalm (800 hm) wo Franz Ihnen ein leckeres Mittagessen zubereitet, Rückfahrt zum Hotel.

Kosten ohne E-Bike: 15,00€ // Kosten für E-Bike mit Führung: 49,00€

Achtung: Eine Anmeldung ist erforderlich!

QI GONG MIT YAPING

16:00 UHR TREFFPUNKT: SHALA 3. STOCK

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

Min. 4 Personen

Achtung: Eine Anmeldung ist erforderlich!

RÄUCHERMEDITATION MIT KORNELIA

17:00 UHR TREFFPUNKT: SHALA 3. STOCK

Fühlen Sie sich festgefahren und haben das Gefühl, dass Sie nicht weiterkommen? In dieser Meditation werden emotionale, mentale und körperliche Auslöser geschaffen, die Ihnen helfen, das Ziel Ihrer Seele zu erreichen. Den wildwachsenden Weihrauch sammle ich persönlich auf einer Höhe von über 1500 Metern im Tal Pfitsch. Ihr Kopf wird frei von schweren Gedanken und erreicht einen leicht transzendentalen Zustand. Ein tiefes Gefühl von innerer Ruhe und Gelassenheit, Verbundenheit mit der eigenen Seelenkraft wird sich einstellen. Neue Pläne und Ideen werden sprießen!

Verbindliche Anmeldung bis 12 Uhr.

Mind. 4 Personen

Preis: 25.00

Achtung: Eine Anmeldung ist erforderlich!

AUGUSS IN DER NATURELLNESS®RITUALSAUNA

17:15 UHR TREFFPUNKT: RITUALSAUNA