

Samstag

SCHNEESCHUHWANDERUNG ZUM CAMPILL

09:30 - 15:30 UHR

Abfahrt mit dem Hotelbus bis nach Oberflitt > Wanderung auf dem alten Almweg weiter über den Kamm bis zum Gipfel (2.190m) > Schöner Rundblick zum Alpenhauptkamm und zu den Dolomiten > Abstieg zur Kreuzwiesenalm mit Einkehr > Zurück zum Ausgangspunkt.

Aufstieg/Abstieg: 500 hm

Dauer: 3,5 Stunden

Schwierigkeitsgrad: mittel

Kosten: 17,00 €

Variante: Abkürzung zur Hütte ohne Gipfelaufstieg (300hm)

Achtung: Eine Anmeldung ist erforderlich!



ACQUAGYM MIT MARCO

14:00 UHR TREFFPUNKT: SCHWIMMBAD

Achtung: Eine Anmeldung ist erforderlich!

HOLEN SIE SICH EIN FRISCHES SALZPEELING FÜR DAS DAMPFBAD

15:00 - 17:00 UHR TREFFPUNKT: REZEPTION SPA (1. ETAGE)

Reinigen Sie Ihre Haut mit einem von uns zubereiteten Naturpeeling, welches Ihnen zum abholen an der Spa Rezeption zur Verfügung steht.



AUGUSS IN DER PANORAMASAUNA

16:30 UHR TREFFPUNKT: PANORAMASAUNA

AUGUSS IN DER PANORAMASAUNA

17:15 UHR TREFFPUNKT: PANORAMASAUNA

Sonntag

VINYASA FLOW YOGA MIT ELLI

08:00 - 09:00 UHR TREFFPUNKT: YURTE

Zusammen fließen wir im Rythmus unserer Atmung durch kraftvolle Asanas und füllen unseren Körper mit neuer Energie. Min. 3 Personen // Max. 9 Personen Medium.

Achtung: Eine Anmeldung ist erforderlich!

LEICHTE SCHNEESCHUHWANDERUNG AUF DER LÜSNER/RODENECKER ALM VOM GSCHLORER ZUR OBERHAUSERHÜTTE

10:00 - 15:00 UHR TREFFPUNKT: REZEPTION

Mit dem Hotelbus fahren wir gemeinsam bis zum Gschlorerhof und wandern durch den mystischen Wald und Almwiesen zur Pianerkapelle, am Rückweg kehren wir auf der Oberhauserhütte ein.

Gehzeit: ca. 2,5 h

Höhenmeter: 300 hm

Länge: 8 km

Schwierigkeitsgrad: leicht

Kosten 17,00€ pro Person

Achtung: Eine Anmeldung ist erforderlich!



AUGUSS IN DER PANORAMASAUNA

17:15 UHR TREFFPUNKT: PANORAMASAUNA

WILLKOMMENS-APERITIF

18:30 UHR TREFFPUNKT: LOBBY

Ab 18:30 Uh

www.luesnerhof.it

Lüsnerhof

NATURHOTEL

WOCHENPROGRAMM

12.02. - 18.02.2024



Empfehlung der Woche

Exklusiv in dieser Woche: Das Schwitzhüttenritual

Lassen Sie sich vom Atem, den Gesängen und Klängen der Erde leiten, transformieren Sie Ihre Energie und erleben Sie eine Wiedergeburt Ihres Wesens. Die mit heißen Steinen erhitze Höhle aus Holz, Lehm und Stein erlaubt es uns den Körper, geistig, physisch und spirituell zu reinigen. Eine Erfahrung die in die Tiefe geht.

Begleitet wird die einzigartige Schwitzhüttenzeremonie von Schamanin Christina.

Fahrzeiten Skibus zum Skigebiet Plose:

08.20 und 10.00 Uhr (direkt vor dem Hotel)
Rückfahrt 14:30 Uhr und 16:30 Uhr.

Montag

VINYASA FLOW MIT SOFIA

08:00 - 09:00 UHR TREFFPUNKT: YURTE

Gemeinsam fließen wir durch kraftvolle Asanas um unseren Körper zu stärken und neuen Freiraum zu schaffen.

Min. 3 personen// Max. 9 personen

Level: medium

Achtung: Eine Anmeldung ist erforderlich!

BERATUNG UND TERMINVERGABE AN DER SPAREZEPTION MIT RAMONA

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

Ramona steht Ihnen bei Fragen zu Treatments und Massagen zur Seite. Sie kann Ihnen helfen die passende Anwendung zu finden.

SCHNEESCHUHWANDERUNG ZUM ASTJOCH ODER DIREKT ZUR KREUZWIESENALM

09:50 - 16:00 UHR TREFFPUNKT: REZEPTION

Abfahrt mit dem Wanderbus um 10.00 Uhr bis zum Parkplatz Herol > Wanderung über die Hochalm bis zur Astalm > steiler Gipfelanstieg Astjoch > am Rückweg Einkehr auf der Kreuzwiesenalm > Abstieg zum Parkplatz Oberflitt

Gehzeit: 3,5 Std.

Aufstieg: 380 hm

Abstieg: 550 hm

Gesamtstrecke: 10 km

Kosten 17,00 €

Variante:

Abkürzung Ohne Astjoch möglich (200 Höhenmeter weniger)

Abstieg bis zum Hotel (+ 350 hm)

Achtung: Eine Anmeldung ist erforderlich!

HOLEN SIE SICH EIN FRISCHES SALZPEELING FÜR DAS DAMPFBAD

15:00 - 17:00 UHR TREFFPUNKT: REZEPTION SPA (1. ETAGE)

Reinigen Sie Ihre Haut mit einem von uns zubereiteten Naturpeeling, welches Ihnen zum abholen an der Spa Rezeption zur Verfügung steht.

AUGUSS IN DER PANORAMASAUNA

16:30 UHR TREFFPUNKT: PANORAMASAUNA

RÄUCHERMEDITATION MIT KORNELIA

17:00 - 18:00 UHR TREFFPUNKT: YURTE

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 am gleichen Tag.

Min. 4 Personen

20,00 € pro Person

Achtung: Eine Anmeldung ist erforderlich!

AUGUSS IN DER PANORAMASAUNA

17:15 UHR TREFFPUNKT: PANORAMASAUNA

Dienstag

SCHNEESCHUHWANDERUNG ZUR HALSLHÜTTE

09:30 - 16:00 UHR

Abfahrt mit dem Hotelbus bis Stadl > Aufstieg zur Gampenalm, gegenüber der Schroffen Felsen der Geislergruppe (1.966 m) > Abstieg und Einkehr auf der Halslhütte > den romantischen Bachweg entlang zurück zum Ausgangspunkt.

Gehzeit: 3,5h // Distanz: 9 km

Höhenunterschied 400 hm

Schwierigkeitsgrad: mittel

Kosten: 17,00 €

Achtung: Eine Anmeldung ist erforderlich!

SCHNUPPERLANGLAUFKURS MIT MANNI

11:30 - 14:00 UHR TREFFPUNKT: REZEPTION

Unser Manni begleitet Sie mit dem Hotelbus zur Gampisloipe und lehrt Ihnen das Langlaufen.

Kosten p.P.: 35€ - inklusive Ausrüstung

Dauer des Kurses : ca. 2h

Mindestanzahl: 3 Personen

Achtung: Eine Anmeldung ist erforderlich!

DAS SCHWITZHÜTTENRITUAL MIT SCHAMANIN CHRISTINA

16:00 - 18:00 UHR TREFFPUNKT: SCHWITZHÜTTE

Der Temazcal ist ein uraltes Reinigungsritual, dabei reinigen der Duft unterschiedlicher Kräuter auf den heißen Steinen, die Hitze und das meditative Ambiente mit Gesang Körper, Geist und Seele. Durch das Ritual führt Schamanin Christina.

Verbindliche Anmeldung bis 10 Uhr am gleichen Tag.

39€ pro Person/Min. 4 Personen

Achtung: Eine Anmeldung ist erforderlich!



AUFGUSS IN DER PANORAMASAUNA

16:30 UHR TREFFPUNKT: PANORAMASAUNA

WEINVERKOSTUNG MIT MARIO

17:00 - 18:00 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!

YIN YOGA MIT SOFIA

17:00 - 18:00 UHR TREFFPUNKT: YURTE

Yin Yoga ist ein langsamer Yogastil, in dem wir Posen mehrere Minuten lang halten. Dabei kannst du dein Bindegewebe gründlich dehnen und zu einem ruhigen Geist finden.

Schwierigkeitsgrad: leicht

Min. 3 Personen

Max. 9 Personen

Achtung: Eine Anmeldung ist erforderlich!

AUFGUSS IN DER PANORAMASAUNA

17:15 UHR TREFFPUNKT: PANORAMASAUNA

Mittwoch

SLOW YOGA MIT SOFIA

07:30 - 08:30 UHR TREFFPUNKT: YURTE

Im Slow Flow fließen wir durch besonders achtsame ineinanderfließende Asanas und bleiben etwas länger in der Haltung.

Min. 3 Teilnehmer

Max. 9 Teilnehmer

Achtung: Eine Anmeldung ist erforderlich!

QI GONG MIT FRANZ

08:00 UHR TREFFPUNKT: REZEPTION

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

Min. 3 Personen

Achtung: Eine Anmeldung ist erforderlich!

SCHNEESCHUHWANDERUNG ZUM VORGIPFEL DES MAURERBERG ODER DIREKT ZUR ALM

09:30 - 15:30 UHR

Abfahrt um 09.30 Uhr bis Stadl (1.650 m) > Anstieg über den Wald > über den Südrücken zum Vorgipfel (2.150 m) mit lohnender Rundschau zum Alpenhauptkamm und zu den Dolomiten > Abstieg über den Bergrücken zur Maurerbergalm > in unserer Hütte laden wir zum Mittagessen und Glühwein ein.

Gehzeit: 3,5 Std. // Höhenunterschied: 500 hm

Gesamtlänge: 10 km

Kosten 17,00€ pro Person

Alternativ mit Abfahrt um 10:15 Uhr : Kürzere Alternative mit Anstieg nur bis zur Maurerbergalm ab Stadel (250 hm), Gehzeit 2,5 Stunden, 6,5 Km

Achtung: Eine Anmeldung ist erforderlich!



AUFGUSS IN DER PANORAMASAUNA

16:30 UHR TREFFPUNKT: PANORAMASAUNA

PSYCHEDELIC BREATH® - INTENSIVE BASENATMUNG MIT KORNELIA

17:00 - 18:15 UHR TREFFPUNKT: YURTE

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, so wie unzählige Menschen vorher in meiner 20jährigen Erfahrung mit Healing im Sinn von holistisch befreit sein.

30,00 € pro Person // Verbindliche Anmeldung bis zum Vorabend.

Min. 2 Personen/ Max. 12 Personen

Achtung: Eine Anmeldung ist erforderlich!

AUFGUSS IN DER PANORAMASAUNA

17:15 UHR TREFFPUNKT: PANORAMASAUNA

Donnerstag

SCHNEESCHUHWANDERUNG ZUM WÜRZJOCH

09:30 - 16:00 UHR

Abfahrt mit dem Hotelbus bis Stadel. Sehr idyllische Wanderung am Bach entlang, weiter über Almwiesen bis zum Fuße des Peitlerkofels; Einkehr in der Würzjoch- oder Cirhütte!

Gehzeit: 4 h

Distanz: 11 km// Höhendifferenz: 470 hm

Schwierigkeitsgrad: mittel

Kosten: € 17,00

Abkürzung über die Loipe direkt zur Hütte möglich. (400hm // 3,5 Stunden).

Achtung: Eine Anmeldung ist erforderlich!



INTENSIVES STRETCHING MIT YAPING

15:00 - 15:45 UHR TREFFPUNKT: YURTE AM BADETEICH

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

Schwierigkeitsgrad: leicht

Min.3 Personen// Max .9 Personen

Achtung: Eine Anmeldung ist erforderlich!

AUFGUSS IN DER PANORAMASAUNA

16:30 UHR TREFFPUNKT: PANORAMASAUNA

KLANGMEDITATION MIT KATHARINA

17:00 UHR TREFFPUNKT: YURTE

Möchtest du dich entspannen, wohlfühlen, abschalten, regenerieren? Ich führe dich in 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.

Ich freue mich auf Dich! // Min. 5 Personen

25,00 € pro Person. // Verbindliche Anmeldung bis zum Vorabend

Achtung: Eine Anmeldung ist erforderlich!



AUFGUSS IN DER PANORAMASAUNA

17:15 UHR TREFFPUNKT: PANORAMASAUNA

Freitag

SCHNEESCHUHWANDERUNG ZUM GLITTNER SEE UND GLITTNER JOCH

09:30 - 15:30 UHR TREFFPUNKT: REZEPTION

Abfahrt mit dem Hotelbus bis nach Oberflitt > Wanderung auf den Almweg zu den Glittner Ställen > weiter zum Gipfel (2.190 m) > wir laden zum Picknick ein > zurück zur Herneglalm und anschließend zum Ausgangspunkt.

Aufstieg/Abstieg: 500 hm, Dauer: 4 Stunden, Länge: 9 km

Schwierigkeitsgrad: mittel-anspruchsvoll

Kosten: € 17,00

Achtung: Eine Anmeldung ist erforderlich!

GEMÜTLICHE WINTERWANDERUNG MIT HERTA MARIA ÜBER DIE LÜSNER ALM

09:50 - 16:00 UHR

Abfahrt um 10:00 Uhr mit dem Wanderbus zum Parkplatz Herol. Von dort aus wandern wir über die Reaswiese zur Starkenfeldhütte (mit Einkehr). Nach einer kurzen Stärkung geht es weiter zur Rastnerhütte, Pianer Kreuz und dann zum Tulperhof, wo wir wieder den Wanderbus zum Hotel zurück benutzen. Gemütliche Achtsamkeitswanderung über das Hochplateau der Rodenecker und Lüsner Alm.

Gehzeit: 3 h

Länge: ca. 7 km // Höhenmeter: 300 m

Kostenfrei.

Achtung: Eine Anmeldung ist erforderlich!



QI GONG MIT YAPING

16:00 - 16:45 UHR TREFFPUNKT: YURTE

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

Min: 3 Personen // Max. 9 Personen

Schwierigkeitsgrad: leicht

Achtung: Eine Anmeldung ist erforderlich!

AUFGUSS IN DER PANORAMASAUNA

16:30 UHR TREFFPUNKT: PANORAMASAUNA

AUFGUSS IN DER PANORAMASAUNA

17:15 UHR TREFFPUNKT: PANORAMASAUNA