

Samstag

SLOW YOGA FLOW MIT SOFI

08:00 - 09:00 UHR

Im Slow Flow starten wir dynamisch mit ineinanderfließenden Asanas und Meditation frisch in den Tag.

Schwierigkeitsgrad: leicht-mittel

Max: 8 Gäste

Achtung: Eine Anmeldung ist erforderlich!



SCHNEESCHUHWANDERUNG ZUM CAMPILL

09:40 - 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

Variante:

Abkürzung zur Hütte ohne Gipfelaufstieg (300hm)

Achtung: Eine Anmeldung ist erforderlich!



KÄSE UND WEIN DIE PERFEKTE HOCHZEIT

17:00 - 18:30 UHR

Als Gast: „Degust Affineur Käseerei“ di Hansi Baumgartner

Firmengründer ist Sternekoch Hansi Baumgartner. Er hat seine kulinarischen Fähigkeiten in die raffinierte Art des Veredelns einfließen lassen. Dank seiner langjährigen Erfahrung kombiniert er zu Käse die begehrtesten Zutaten und kreiert Veredelungstechniken, die in traditionellen Konservierungsmethoden wurzeln aber gleichzeitig innovativ und geschmacklich avantgardistisch sind.

30,00€ pro Person

Achtung: Eine Anmeldung ist erforderlich!



Sonntag

INTENSIVES STRETCHING MIT SOFIA

08:00 UHR

Max: 9 Gäste

Achtung: Eine Anmeldung ist erforderlich!

SCHNEESCHUHWANDERUNG ZUR ZIRMALM MIT HÜTTENSCHMAUS MIT ROBERT

09:30 - 15:45 UHR

Abfahrt mit dem Hotelbus bis Stadl (1.583m) > sehr romantische Wanderung über das Zirmtal bis zur Zirmalm > Einkehr auf der Almhütte zum zünftigen Almschmaus mit "Maccheroni à la Zirmalm" und Glühwein.

Aufstieg: 420 hm

Abstieg: 420 hm

Schwierigkeitsgrad: mittel



www.luesnerhof.it

WOCHENPROGRAMM

17.01. - 23.01.2022



Wanderbus zur Almüberquerung Gampis-Kreuzwiese-Flitt

Täglich (außer Sonntag)

Hotel-Tulper: Abfahrt 09:45

Tulper-Hotel: Abfahrt 16:20

sowie zusätzliche Rückfahrt um 15:02 am Freitag und Sonntag

Hotel-Zumis(ausschließlich am Freitag und Sonntag): Abfahrt 09:45

Skibus: Täglich

Hotel-Plose: Abfahrt 8:20 und 10:00

Plose-Hotel: Abfahrt 14:30 und 16:30

Kosten für Schneeschuhwanderung mit Transfer, Führung, Schneeschuhverleih und teilweise Picknick: 15,00 € pro Person

Private Skitouren und Schneeschuhwanderungen auf Anfrage möglich

Montag

SCHNEESCHUHWANDERUNG ZUM ASTJOCH

09:40 UHR TREFFPUNKT: REZEPTION

Abfahrt mit dem Bus bis zum Parkplatz Tulper Gampis (1.806 m) > 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: 480 hm

Abstieg: 550 hm

Gesamtstrecke: 10 km

Variante:

Abfahrt mit Rodel

Abkürzung ohne Gipfelanstieg möglich

Achtung: Eine Anmeldung ist erforderlich!



MUSIKUNTERHALTUNG AUF DER ZIEHHARMONIKA MIT MICHI

19:30 UHR

Dienstag

QI GONG MIT FRANZ

08:00 UHR

Qi Gong ist eine chinesische Meditations-, Konzentrations- und Bewegungsform zur Kultivierung von Körper und Geist. Auch Kampfkunst-Übungen werden darunter verstanden. Zur Praxis gehören Atemübungen, Körper- und Bewegungsübungen, Konzentrationsübungen und Meditationsübungen. Die Übungen sollen der Harmonisierung und Regulierung des Qi-Flusses im Körper dienen.

Max. 8 Personen.

Achtung: Eine Anmeldung ist erforderlich!

SCHNEESCHUHWANDERUNG ZUM MAURERBERG MIT FRANZ - WIR LADEN ZUM MITTAGESSEN AUF UNSERER ALM EIN

09:30 - 15:30 UHR TREFFPUNKT: REZEPTION

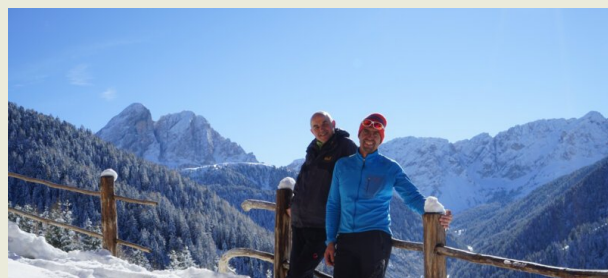
Abfahrt bis oberhalb Stadl (1.650 m) > Anstieg über den Wald > über den Südrücken zum Gipfelkreuz (2.332 m) mit lohnender Rundschau zum Alpenhauptkamm und zu den Dolomiten > Abstieg über den Bergrücken zur Maurerbergalm > in unserer neuen Hütte laden wir zum Mittagessen und Glühwein ein.

Gehzeit: 4 Std.

Höhenunterschied: 690 hm

Gesamtlänge: 11 km

Achtung: Eine Anmeldung ist erforderlich!



SCHNUPPERLANGLAUFKURS MIT MANNI

10:45 - 13:30 UHR

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

Kosten p.P.: 30€

Mindestanzahl: 3 Personen

Achtung: Eine Anmeldung ist erforderlich!

WEINDEGUSTATION MIT UNSERE SOMMELIER IVANA.

17:00 UHR

Die Entdeckung der biodynamischen Welt. Wenn ein lebenslanges Engagement für den Schutz der Natur zu außergewöhnlichen Weinen führt. Begleiten Sie uns auf eine Reise durch die einzigartige Welt der biodynamischen Weine von Alois Lageder. Kosten: 25€ pro Person



Mittwoch

YOGA MIT ELLI

08:00 UHR

Im Vinyasa Flow starten wir dynamisch mit ineinanderfließenden Asanas

und Meditation frisch in den Tag.

Grundkenntnisse vorausgesetzt.

Schwierigkeitsgrad: mittel

Achtung: Eine Anmeldung ist erforderlich!

SCHNEESCHUHWANDERUNG UNTERM PEITLERKOFEL

09:30 - 15:30 UHR

Abfahrt mit dem Hotelbus bis Kalkofen. Sehr idyllische Wanderung am Bach entlang,

weiter über Almwiesen bis zum Fuße des Peitlerkofels; Einkehr in der Würzjochhütte!

mit Abkürzung möglich (300 hm)

Dauer: 3,5 h

Distanz: 9 km

Höhendifferenz: 550 m

Achtung: Eine Anmeldung ist erforderlich!



LÜSNERHOF' S HAUSMUSIK

19:30 UHR



Donnerstag

GEFÜHRTER SKITAG-SELLARONDA MIT FABIAN

07:00 - 17:00 UHR

Unser Ski-Guide Fabian begleitet Sie auf einen unvergesslichen Skitag inmitten der atemberaubenden Bergwelt der Dolomiten. Die Sellaronda erstreckt sich über 40 Kilometer und führt über die vier Dolomiten-Pässe, Sellajoch westlich, Pordojoch südlich, Campolongo Pass östlich und Grödnertal Joch nördlich des Sellamassivs.

Wir starten gemeinsam um 7 Uhr mit dem Hotelbus nach Wolkenstein ins Grödnertal. Die Ausrüstung kann vor Ort geliehen werden. Zum Stärken und Entspannen kehren wir mittags in einer typischen Almhütte ein und genießen feine Südtiroler Köstlichkeiten und den herrlichen Ausblick.

- Skierkenntnisse erforderlich.

- Rückkehr: gegen 17 Uhr

- Preis für Skipass: 60,00 €

- Preis für Guide und Transfer: auf Anfrage (abhängig der Teilnehmeranzahl)

- Max. Teilnehmer: 6; Min. 3;

SCHNEESCHUHWANDERUNG ZUR HALSLHÜTTE

09:30 - 15:45 UHR

Abfahrt mit dem Hotelbus bis Kalkofen > 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.

Dauer: 3 h

Distanz: 7 km

Höhendifferenz: 350 hm

Schwierigkeitsgrad: leicht

Achtung: Eine Anmeldung ist erforderlich!



Freitag

QI GONG MIT FRANZ

08:00 UHR

Qi Gong ist eine chinesische Meditations-, Konzentrations- und Bewegungsform zur Kultivierung von Körper und Geist. Auch Kampfkunst-Übungen werden darunter verstanden. Zur Praxis gehören Atemübungen, Körper- und Bewegungsübungen, Konzentrationsübungen und Meditationsübungen. Die Übungen sollen der Harmonisierung und Regulierung des Qi-Flusses im Körper dienen.

Achtung: Eine Anmeldung ist erforderlich!

GEMÜTLICHE WINTERWANDERUNG MIT HERTA MARIA ÜBER DIE LÜSNER-RODENECKER ALM

09:30 UHR

Abfahrt um 9:30, zum Zumis Parkplatz. Gemütliche Achtsamkeitswanderung über das Hochplateau der Rodenecker und Lüsner Alm. Anschließend Einkehr auf der Starkenfeldthütte. Abstieg über Gampis zurück zum Tulperhof. Rückfahrt um 15:00. Länge: ca. 7 km



SCHNEESCHUHWANDERUNG ZUM GLITTNER SEE MIT MANNI

09:30 - 15:30 UHR

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

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

Schwierigkeitsgrad: mittel-anspruchsvoll

Achtung: Eine Anmeldung ist erforderlich!