

## Samstag

### YIN YOGA MIT SOFI 08:00 UHR

Beim Yin Yoga werden Positionen einige Minuten lang gehalten und so auf das tiefe Bindegewebe in deinem Körper eingewirkt. Ein wesentlicher Aspekt ist dabei die Balance von Yin und Yang.

Schwierigkeitsgrad: leicht-mittel

**Achtung: Eine Anmeldung ist erforderlich!**



### ZIRMKIEFERWANDERUNG AM TALSCHLUSS 10:30 UHR TREFFPUNKT: REZEPTION

Eine sehr gemütliche und meditative Wanderung mit Blick zu den Aferer Geisler.

Abfahrt um 10.30 Uhr bis zum Kalkofen > am Bach entlang über Gunggan zu den Gampenwiesen> weiter nach Halsl mit Einkehr > Rückweg am Bach entlang, zurück zum Kalkofen

Gehzeit: ca. 3,5 Stunden  
Höhenunterschied: 360 hm  
Gesamtstrecke: 9,5 km

Mindestteilnehmer: 6 Personen

**Achtung: Eine Anmeldung ist erforderlich!**



## Sonntag

### VINYASA YOGA MIT SOFI 08:00 - 09:00 UHR

Im Vinyasa Flow starten wir mit zügig mit ineinanderfließenden Asanas und Meditation frisch in den Tag. Grundkenntnisse vorausgesetzt.

Schwierigkeitsgrad: mittel

**Achtung: Eine Anmeldung ist erforderlich!**



### WILLKOMMENSAPERITIF UND VORSTELLUNG DES WOCHENPROGRAMMES 18:30 - 19:30 UHR



www.luesnerhof.it

## WOCHENPROGRAMM

17.05. - 23.05.2021



### Wandertip vom Hotel:

Zur Gargitter Kräuterkanzel

Vom Hotel wandere hinter den Badehäusern Richtung Schwitzuhütte. Dort angekommen steil über einen Forstweg Richtung Gargitt. Genieße die atemberaubende Aussicht in unserer Kräuterkanzel. Der Abstieg erfolgt über den Waldweg Richtung Gedraz und anschließend über die Zalner Leiten zurück zum Lüsnerhof.

430 Hm  
4,2 Km  
2 Std.



## Montag

### 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

**Achtung: Eine Anmeldung ist erforderlich!**



### KRÄUTERWANDERUNG ZUM NIEDERSTHOF MIT HERTA 10:30 - 14:30 UHR TREFFPUNKT: REZEPTION

Abmarsch vom Hotel über Gedraz und Plasell zum Oberburgerhof, weiter bis zum "Buschenschank" Niederst.

Gehzeit: 2,5 Std.  
Gesamtstrecke: 6 km  
Höhendifferenz 220 m

Mindestteilnehmer: 5 Personen

**Achtung: Eine Anmeldung ist erforderlich!**



## Dienstag

### VINYASA YOGA FLOW MIT SOFI

08:00 - 09:00 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!**



### ALMWANDERUNG ÜBER DIE LÜSNER ALM MIT ROBERT

10:30 UHR TREFFPUNKT: REZEPTION

Abfahrt zum Parkplatz Herol > Wanderung zur Lüsner Alm/Astjoch > Einkehr in der Kreuzwiesenhütte > Rückkehr zum Parkplatz Schwaiger Böden mit Abholung.

Gehzeit: 3,5 Std.

Gesamtstrecke: 8 km

Höhenunterschied: 400 hm (Aufstieg) & 300 hm (Abstieg)

Höhenunterschied mit Astjoch +150 hm

**Achtung: Eine Anmeldung ist erforderlich!**



## Mittwoch

### SONNENAUFGANGS-WANDERUNG ZUM CAMPILL MIT HERTA

03:30 UHR TREFFPUNKT: HOTELEINGANG

Abfahrt mit dem Hotelbus um 3.30 Uhr > Wanderung vom Parkplatz Schwaiger Böden zum Sonnenaufgang aufs Campill (2.190m) > am Gipfel kleiner Morgengruß mit Tee und Gebäck > Abstieg zum Lüsnerhof zum Frühstück.

3 h/ 7 km/ 460 hm

Mindestteilnehmer: 6 Personen

Die ersten 8 angemeldeten Gäste können mit den Hotelbus mitfahren, weitere bitten wir mit dem eigenen Auto hinterherzufahren.

**Achtung: Eine Anmeldung ist erforderlich!**



### NATUR-ESSENZ-WANDERUNG MIT HERTA MARIA

14:30 UHR TREFFPUNKT: REZEPTION

"Wahrnehmung der Essenz der Natur"

Wir tauchen ein in die Natur und lassen diese auf uns wirken. Mit allen Sinnen.... spüren, riechen, schmecken.....nehmen wir die Natur wahr. Die Bäume, Pflanzen, Tiere unterstützen uns beim Entschleunigen, Entspannen und Regenerieren. Über die Natur kommen wir wieder stärker zu uns und nehmen uns selbst besser wahr. Durchatmen, frei sein.

Dauer: ca. 1,5 h

### HAUSMUSIK MIT HANS UND MICHL

19:00 UHR

## Donnerstag

### QI GONG

08:00 UHR TREFFPUNKT: REZEPTION

mit Franz

**Achtung: Eine Anmeldung ist erforderlich!**

### GEMÜTLICHE WANDERUNG ZUR MAURERBERGALM MIT FRANZ

10:00 - 15:15 UHR TREFFPUNKT: REZEPTION

Von Stadel ghet es über Wiesen und Wälder nach Pecol und anschließend auf unsere hauseigene Alm. Franz wird Sie mit einer leckeren Köstlichkeit bekochen.

**Achtung: Eine Anmeldung ist erforderlich!**



### SCHWITZHÜTTENRITUAL

16:00 UHR

Treffpunkt: Schwitzhütte

Reinigungsritual für Körper, Geist und Seele. Man hält sich zwei Stunden lang in der mit heißen Steinen erwärmten Schwitzhütte aus Weiden und Haselruten auf. Der gesamte Ablauf wird von einer spezifisch für das Schwitzhüttenritual ausgebildeten Schamanin begleitet.

29€ pro Person/Max. 8 Personen

Findet bei jedem Wetter statt.

**Achtung: Eine Anmeldung ist erforderlich!**



### LAGERFEUER AM WALDRAND

21:30 UHR TREFFPUNKT: WALDRAND OBERHALB VOM BADEHAUS

Wir laden zum Digestif ein.

## Freitag

### LÜSNER KULTURWANDERUNG MIT RAIMUND

10:15 UHR

Start: 10.15 @ Rezeption | Rückkehr: ca. 12.30

Treffpunkt zur Wanderung um **10.15 Uhr** an der Rezeption. Sie wandern mit Bio-Bauer, Natur- und Landschaftsführer Raimund Lamprecht durch den Wald und das Kaserbachtal und lassen sich in alte Zeiten zurückversetzen: An der alten Mühle und Säge holen Sie bewusst Luft und lassen die Stille auf sich wirken.

**Achtung: Eine Anmeldung ist erforderlich!**



### E-BIKE TOUR DURCH LÜSEN MIT FRANZ

10:30 UHR

Auf dem E-Bike, die Lüsner Umgebung kennenlernen.

Kosten für E-Bike 25,00€



### WEINVERKOSTUNG VON 6 SÜDTIROLER SPITZENWEINE MIT FRANZ

17:00 UHR TREFFPUNKT: REZEPTION

Wir degustieren 6 Südtiroler Qualitätsweine.

18,00 € pro Person

**Achtung: Eine Anmeldung ist erforderlich!**

