

## Samstag

### ALMWANDERUNG ZUM ASTJOCH

09:30 - 15:30 UHR TREFFPUNKT: REZEPTION

Abfahrt mit dem Hotelbus um 09.30 Uhr bis zum Parkplatz Herol (1.650 m) > Wanderung über die Hochalm bis zur Astalm > steiler Gipfelanstieg Astjoch (Abkürzung möglich) > am Rückweg Einkehr auf der Kreuzwiesenalm > Abstieg zum Parkplatz Oberflitt

Gehzeit: 3,5 Std.  
Aufstieg: 550 hm  
Abstieg: 450 hm  
Gesamtstrecke: 10 km  
Kosten für Transport und Führung: 10€

#### Variante:

Abstieg bis zum Hotel (+ 350 hm)

**Achtung: Eine Anmeldung ist erforderlich!**



### SCHWITZHÜTTENRITUAL

16:00 UHR

Treffpunkt: Schwizhütte

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

29€ pro Person/Max. 8 Personen  
Findet bei jedem Wetter statt.

**Achtung: Eine Anmeldung ist erforderlich!**



### VINYASA YOGA FLOW MIT SOFI

17:00 UHR

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

Schwierigkeitsgrad: mittel

**Achtung: Eine Anmeldung ist erforderlich!**

## Sonntag

### APERITIF MIT MUSIKUNTERHALTUNG

18:30 UHR

Wir laden zum Willkommensaperitif ein. (Bei schönem Wetter auf unserer Terrasse)



www.luesnerhof.it

## WOCHENPROGRAMM

31.05. - 06.06.2021



### Wandertip vom Hotel:

Zur Gargitter Kräuterkanzel

Vom Hotel wandere hinter den Badehäusern Richtung Schwizhütte. 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

### GIPFELWANDERUNG ZUM MAURERBERG - WIR LADEN ZUM MITTAGESSEN EIN

09:40 - 16:00 UHR TREFFPUNKT: REZEPTION

Mit lohnender Rundsicht zum Alpenhauptkamm und zu den Dolomiten.

Anstieg zur Maurerberghütte > über den Südrücken bis zum Gipfelkreuz (2.320m) > wir laden zum Picknick ein! > Rückkehr

Gehzeit: 3 Stunden  
Gesamtstrecke: 8 km  
Höhenmeter: 450 hm (Aufstieg) / 450 hm (Abstieg)  
Mindestteilnehmer: 6 Personen

**Achtung: Eine Anmeldung ist erforderlich!**



### KRÄUTERSPATZIERGANG MIT HERTA

14:40 - 16:00 UHR TREFFPUNKT: REZEPTION

Kräuterspaziergang in der Umgebung des Hotels

Kennenlernen von verschiedenen Wildkräutern.

### HERSTELLUNG EINES HUSTENSIRUPS MIT HERTA

16:00 UHR TREFFPUNKT: VOR DEM BADEHAUS QUARZI

Zusammen mit Herta stellen wir im Badehaus Quarzit einen Hustensirup aus Wildkräutern her.

**Achtung: Eine Anmeldung ist erforderlich!**

### YIN YOGA MIT SOFIA

17:00 UHR

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.

**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!**



### KRÄUTERWANDERUNG ÜBER DIE LÜSNER ALM MIT HERTA

09:40 UHR TREFFPUNKT: REZEPTION

**...erfahren Sie Wissenswertes über Kräuter und deren Heilwirkung.**

Abfahrt zum Parkplatz Herol > Wanderung zur Lüsner Alm >

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)

**Achtung: Eine Anmeldung ist erforderlich!**



### LAGERFEUER AM WALDRAND

21:00 UHR TREFFPUNKT: WALDRAND OBERHALB VOM BADEHAUS

Wir laden zum Digestiv ein.

## Mittwoch

### SONNENAUFGANGS-WANDERUNG ZUM CAMPILL MIT HERTA

03:15 UHR TREFFPUNKT: HOTELEINGANG

Abfahrt mit dem Hotelbus > 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!**



### HAUSMUSIK MIT HANS UND MICHL

19:00 - 00:00 UHR



## Donnerstag

### YIN YOGA MIT SOFIA

08:00 UHR

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.

**Achtung: Eine Anmeldung ist erforderlich!**



### NATURKUNDLICHE WANDERUNG AM ADOLF MUNKELWEG MIT ROBERT

09:00 UHR TREFFPUNKT: REZEPTION

Abfahrt um 09.00 Uhr bis nach Zans im Villnößta. Von dort wandern wir über weiche Wiesen am Adolf Munkel Weg.

Der Adolf Munkel Weg unterhalb der imposanten Geislernordwände gehört zu den beeindruckendsten Dolomitenwegen.

9 km/ 350 hm/ 3 Std./ 18,00 € für Transport und Führung



### LÜSNER KULTURWANDERUNG MIT RAIMUND

09:30 UHR

Start: 09.30 @ Dorfplatz Lüsen | Rückkehr: ca. 12.30

Treffpunkt zur Wanderung um **09.30 Uhr** am Dorfplatz von Lüsen. 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.

So gelangen Sie zum Ausgangspunkt:

Öffentlicher Bus um 09.13 Uhr ab Hotel oder zu Fuß circa 20 Minuten ins Dorf

**Achtung: Eine Anmeldung ist erforderlich!**



### WEINVERKOSTUNG VON 6 SÜDTIROLER SPITZENWEINE MIT FRANZ

17:00 UHR TREFFPUNKT: REZEPTION

Wir servieren 6 Südtiroler Qualitätsweine

18,00 € pro Person

## Freitag

### QI GONG

08:00 UHR TREFFPUNKT: REZEPTION

mit Franz

**Achtung: Eine Anmeldung ist erforderlich!**

### ALPINE ACHTSAMKEITSWANDERUNG AM ZIERBELKIEFERWEG MIT HERTA MARIA

09:40 UHR TREFFPUNKT: REZEPTION

Mit allen Sinnen Almwiesen, Wald und Berge wahrnehmen und spüren.

"Zurück zur Natur"

9,5 km/ 3,5 Std Gehzeit/ 360 hm

Rückkehr: ca. 15:45

**Achtung: Eine Anmeldung ist erforderlich!**



### E-BIKE TOUR AUF DIE LÜSNER ALM MIT MANNI

10:30 - 00:00 UHR

Mit dem E-Bike zum Tulperhof-Ronerhütte- Einkehr Kreuzwiese-Flitt-Hotel

Kosten für E-Bike 35,00€

Höhenmeter 1100

Länge: 25 km

Dauer: 3 Stunden

**Achtung: Eine Anmeldung ist erforderlich!**



### MUSIKUNTERHALTUNG AUF DER ZIEHHARMONIKA MIT MANI

19:30 UHR