

Sabato

ESCURSIONE NELLE DOLOMITI ALLA FORCELLA DE FUCIA E MALGA KASERILL NELLA VAL DI FUNES CON MANNI

ORE 09:00 PUNTO DI RITROVO: RECEPTION

Partenza in pulmino alle ore 09.00 fino al parcheggio Zannes nella Val di Funes (1.680 m) > salita per Tschantschenon fino alla Forcella de Fucia con una vista incredibile (2.293 m) > discesa alla malga Kaserill dove facciamo una sosta > rientro ai punti di partenza

Distanza: 13 km

Dislivello: 720 hm

Durata: 4,5 Std.

Tour medio

Minimo 5 persone

18,00 € per trasporto e guida

E' richiesta la prenotazione.



QI GONG CON YAPING

ORE 16:00 PUNTO DI RITROVO: YURTA

I movimenti del Qi Gong, dolci, duttili e aggraziati, consistono in 8 figure diverse, che vengono eseguite una dopo l'altra e ripetute più volte. Promuovono la stabilità, la flessibilità e la coordinazione e si rivolgono a meridiani specifici. L'attenzione è rivolta soprattutto all'allungamento dei muscoli e dei tendini.

Min: 4 persone

Livello di difficoltà: facile

E' richiesta la prenotazione.

Domenica

APERITIVO DI BENVENUTO

ORE 18:30 PUNTO DI RITROVO: LOBBY

(Con il bel tempo sulla nostra terrazza)



www.luesnerhof.it

PROGRAMMA SETTIMANALE

29.08. - 04.09.2022



Raccomandazioni della settimana

Suggerimento della settimana: martedì rituale del bagno nella foresta con Franz, seguito da una gettata di vapore nella capanna sudatoria.

App di Luson:

Scaricate l'App Lügen sul vostro cellulare, in modo da essere sempre informati sulla vostra posizione e sulle migliori escursioni; ulteriori informazioni sulle escursioni e sulle gite in bicicletta sono disponibili sulla guida escursionistica e sulla mappa escursionistica gratuita. Sulla nostra piattaforma „Guestnet“ (<https://luesnerhof.guestnet.info/de/home>) troverete diverse informazioni sul nostro hotel e sul programma settimanale.

Bus per escursioni:

Lunedì e venerdì: partenza alle 9:40 davanti all'hotel per passo delle erbe.

Giovedì e domenica: partenza alle 9:20 davanti all'hotel per lo Schwaiger Böden // 9:50 per il

Lunedì

VINYASA YOGA FLOW CON SOFI

ORE 07:30 PUNTO DI RITROVO: YURTE

Yoga dinamico, dove combiniamo movimento e respirazione in un flusso.

Conoscenze di base richieste.

Difficoltà: media

E' richiesta la prenotazione.



ESCURSIONE GUIDATA AL MONTE MURO - INVITIAMO A PRANZO SULLA NOSTRA MALGA

ORE 09:30 - 16:30 PUNTO DI RITROVO: RECEPTION

...una vista panoramica senza paragoni sulle Alpi e le Dolomiti.

Salita fino alla baita Monte Muro > salita fino alla cima del Monte Muro (2.320m) > discesa fino alla nostra Malga Monte Muro con pranzo > rientro

Tempo di cammino: 3,5 ore

Lunghezza: 8 km

Dislivello: 450m (salita) e 500m (discesa)

Possibile: scorciatoia via Pecol 150m (salita) + 400m (discesa)

Persone minime: 6 persone

E' richiesta la prenotazione.



GETTATA DI VAPORE

ORE 17:15 PUNTO DI RITROVO: SAUNA PANORAMICA

Martedì

ESCURSIONE ALLA SCOPERTA DELLE ERBE AROMATICHE SULL'ALPE DI LUSON CON HERTA

ORE 09:45 PUNTO DI RITROVO: LOBBY

...apprenderemo interessanti informazioni sul territorio e i suoi abitanti ma soprattutto sulle erbe officinali e i loro effetti terapeutici.

Partenza dall'hotel alle ore 9.40 > parcheggio Herol > camminando sull'Alpe di Luson in compagnia di Herta, esperta di erbe officinali > sosta al rifugio Kreuzwiese con ristoro > ritorno al parcheggio Schweiger Böden dove verremo a prenderVi con il pullmino
Tempo di cammino: 3,5 ore
Lunghezza: 8 km
Dislivello: 400 m

E' richiesta la prenotazione.



GIRO IN BICI ELETTRICA SULLA MALGA DI LUSON CON MANNI

ORE 10:00

Con l'e-bike in direzione di Tulperhof e poi attraverso la bellissima malga die Luson con una sosta di ristoro.
dislivello: 1100 m
distanza: 30 km
durata: 4 ore
Minimo 5 persone
Costi per e-Bike e guida: 45,00€
Costi per guida senza e-Bike: 15,00€
E' richiesta la prenotazione.

PREPARAZIONE DI UNA CREMA AL CIRMOLO CON HERTA

ORE 16:45 PUNTO DI RITROVO: DAVANTI ALLA CASETTA DEI BAGNI ALPINI QUARZITE

Insieme a Herta produciamo nella casetta dei bagni alpini Quarzite, un deodorante per i piedi che riduce la sudorazione e dona una sensazione di freschezza.

VAPORIZZAZIONE ALLE BETULLE NELLA CAPANNA SUDATORIA CON MANNI

ORE 17:00 PUNTO DI RITROVO: CAPANNA SUDATORIA

DEGUSTAZIONE DI 6 VINI TOP ALTOATESINI CON FRANZ

ORE 17:30 PUNTO DI RITROVO: RECEPTION

Proponiamo 6 vini autoctoni dell'Alto Adige di ottima qualità 18,00 € a persona

E' richiesta la prenotazione.

FALÒ AL BORDO DEL BOSCO

ORE 21:00 PUNTO DI RITROVO: AL BORDO DEL BOSCO SOPRA LA CASETTA BAGNI ALPINI

Vi invitiamo a un digestivo.

Mercoledì

ESCURSIONE ALL'ALBA SUL MONTE CAMPILL

ORE 04:10 - 09:00 PUNTO DI RITROVO: RECEPTION

Partenza in pulmino > passeggiata dal parcheggio Schweiger Böden > Giogo Campill (2.190m) > piccolo spuntino in cima 3 ore/ 7 km/ 460m dislivello
Persone minime: 6

I primi 8 ospiti registrati possono venire con l'autobus dell'hotel, altri sono invitati a seguirli con la propria auto.

E' richiesta la prenotazione.

QI GONG CON FRANZ

ORE 08:00 PUNTO DI RITROVO: YURTE

Il Qi Gong è una forma di movimento cinese di meditazione e concentrazione che coltiva il corpo e la mente. Nella pratica vengono eseguiti esercizi di respirazione e distensione del corpo, esercizi di concentrazione e meditazione. Gli esercizi servono ad armonizzare e regolare i flussi Qi del corpo.

E' richiesta la prenotazione.

ESCURSIONE NEL PARCO NATURALE AFERER GEISLER | TULLN CON MANNI

ORE 09:30 PUNTO DI RITROVO: RECEPTION

L'escursione conduce attraverso il "Zirmwald" fino al "Kälbergraben" e alla "Kofelalm", dove ci fermeremo per il picnic. Si può godere di una vista incantevole o continuare l'escursione fino al monte Tulln (circa 100hm in più). Tempo totale di cammino: 4h
9km - 820mdislivello
Costi: 18€ p.p



ESCURSIONE NATURALISTICA CON HERTA

ORE 10:00 PUNTO DI RITROVO: LOBBY

Camminata nei dintorni dell'hotel "Percezione dell'essenza della natura"
Ci immergiamo nella natura e lasciamo che faccia effetto su di noi. Con tutti i nostri sensi... sentire, odorare, assaporare...
...percepriamo la natura. Gli alberi, le piante e gli animali ci aiutano a decelerare, a rilassarci e a rigenerarci. Attraverso la natura torniamo a noi stessi e ci percepiamo meglio. Respira profondamente, essere libero.

Dura: ca. 1,5 ore

E' richiesta la prenotazione.

ORE 15:30 - 00:00

INFUSIONE D'ERBE NELLA CAPANNA SUDATORIA CON FRANZ

ORE 17:00 PUNTO DI RITROVO: CAPANNA SUDATORIA

E' richiesta la prenotazione.

MUSICA DELLA CASA CON HANS E MICHL

ORE 19:30

Giovedì

ESCURSIONE SUL PICCOLO SASSO PUTIA CON MANNI

ORE 09:00 PUNTO DI RITROVO: RECEPTION

Partenza dall'albergo in pulmino alle ore 09.00 fino al Passo delle Erbe (1.998m). Da qui parte il sentiero nr. 8A che conduce alla forcella del Putia (2.357m) – breve attraversamento e salita su versante sud del massiccio fino a raggiungere la piccola cima (2.813 m); invitiamo al picnic con grandiosa vista sull'intero arco dolomitico. Rientro al parcheggio come all'andata.

Dislivello: 900 m

Durata: 5 h

Lunghezza: 12 km

Difficoltà: impegnativo

Minimo 5 persone

Costo per trasporto, picnic e guida € 18,00

E' richiesta la prenotazione.



ESCURSIONE CULTURALE A LUSON CON RAIMUND

ORE 10:00 PUNTO DI RITROVO: PIAZZA DEL PAESE DI LUSON

Fate un'escursione con l'agricoltore biologico, la guida naturalistica e paesaggistica Raimund Lamprecht attraverso il bosco e la valle di Kaserbach e lasciatevi riportare ai vecchi tempi. Ecco come si arriva al punto di partenza: Autobus pubblico alle 09.13 dall'hotel o a piedi a circa 20 minuti a piedi dal villaggio. Dura: ca. 2,5 h
Difficoltà: facile
E' richiesta la prenotazione.

QI GONG CON YAPING

ORE 15:00 PUNTO DI RITROVO: YURTA

I movimenti del Qi Gong, dolci, duttili e aggraziati, consistono in 8 figure diverse, che vengono eseguite una dopo l'altra e ripetute più volte. Promuovono la stabilità, la flessibilità e la coordinazione e si rivolgono a meridiani specifici. L'attenzione è rivolta soprattutto all'allungamento dei muscoli e dei tendini.

Min: 4 persone

Livello di difficoltà: facile

E' richiesta la prenotazione.

RITUALE DELLA CAPANNA SUDATORIA CON LA SCIAMANA CHRISTINA

ORE 16:00 - 18:00 PUNTO DI RITROVO: CAPANNA SUDATORIA

Rituale per la purificazione di corpo, mente e anima
Realizzata in salice e bacchette di nocciolo, prevede la permanenza di due ore all'interno di questo nido riscaldato da pietre calde. L'aroma e l'effetto rilassante delle diverse erbe aromatiche penetrano profondamente nell'anima attraverso i canali sensoriali, stimolando una salutare purificazione. L'intero procedimento è accompagnato da una sciamana esperta del rituale della capanna sudatoria e, così, ogni gruppo dà origine a un personale rito di purificazione.

Registrazione vincolante fino alle 12.00

29€ a persona

Minimo 4 persone.

E' richiesta la prenotazione.

Venerdì

ESCURSIONE GUIDATA SUL GRANDE GABLER CON ROBERT

ORE 09:30 PUNTO DI RITROVO: RECEPTION

Partenza con l'autobus dell'hotel da Luson fino a Stadel; da lì si sale lungo il torrente sonnacchante fino alla malga Vielzirmalm; più avanti, attraverso il romantico calderone, fino al grande Gabler (2570 m); godetevi il magnifico panorama con uno spuntino di vetta di specialità altoatesine.

Durata: 4 h / lunghezza: 9 km / dislivello: 750 m

Minimo 5 persone

Contributo alle spese di visita guidata, trasporto e picnic: 18,00€ a persona

E' richiesta la prenotazione.



ESCURSIONE MEDITATIVA SUL SENTIERO DEI CIRMOLI

ORE 09:35 - 15:45 PUNTO DI RITROVO: RECEPTION

Percepire e sentire i prati alpini, i boschi e le montagne con tutti i sensi. "Ritorno alla natura". Con sosta.
9,5 km/ 3,5 ore camminata/ 360 m dislivello
Ritorno: ca. 15.45

E' richiesta la prenotazione.

TOUR CON LA BICI ELETTRICA CON MANNI SUL MONTE MURO E PASSO DELLE ERBE.

ORE 10:00 PUNTO DI RITROVO: RECEPTION

Partenza dall'hotel verso il passo delle erbe e fino alla malga di proprietà (800 m dislivello).
Lì prepareremo il pranzo per Voi.
Ritorno in albergo o proseguimento per il rifugio Maurerberghütte, Lüsnerjoch con 1200 m dislivello.
Costo senza e-bike: 15,00€
Costo della e-bike con visita guidata: 45,00 €

E' richiesta la prenotazione.

STRETCHING INTENSO CON YAPING

ORE 16:00 PUNTO DI RITROVO: YURTA

Insieme allungiamo il nostro corpo intensamente per una maggiore flessibilità e una migliore "sensazione del corpo".
Durata: 1 ora
Livello di difficoltà: facile
E' richiesta la prenotazione.

GETTATA DI VAPORE

ORE 16:30 - 00:00 PUNTO DI RITROVO: SAUNA PANORAMICA

GETTATA DI VAPORE

ORE 17:15 PUNTO DI RITROVO: SAUNA PANORAMICA