

## Sabato

### CIASPOLATA GUIDATA AL CAMPILL

ORE 09:30 - 15:30

Partenza dall'albergo in pulmino fino al parcheggio Schweiger Böden > Camminata su strada alpestre fino alla cima del Monte Campill (2.190m) con bella vista sulle Dolomiti > facciamo la sosta sulla malga Kreuzwiese.

Salita/discesa: 500 hm

Durata: 3,5 ore

Livello di difficoltà: medio

Variazione: Scorciatoia per il rifugio senza salita in vetta (300hm)

Costi: € 17,00

**Attenzione: la registrazione è obbligatoria!**



### FLOW YOGA CON YLENIA

ORE 14:00 - 14:50

Minimo 4 Persone

Livello: facile

**Attenzione: la registrazione è obbligatoria!**

### PRENDETEVI IL SALE PEELING ESFOLIANTE FRESCO PER IL BAGNO DI VAPORE

ORE 15:00 PUNTO DI RITROVO: SPA REZEPTION (1° PIANO)

Dalle ore 15.



### GETTATA DI VAPORE

ORE 16:30 PUNTO DI RITROVO: SAUNA PANORAMICA

### GETTATA DI VAPORE

ORE 17:15 PUNTO DI RITROVO: SAUNA PANORAMICA

## Domenica

### CIASPOLATA GUIDATA ALLA MALGA CIRMOLO

ORE 09:30 - 15:00

Partenza col pulmino fino a Stadl (1.583 m). Escursione romantica per la valle dei Cirmoli fino alla nostra malga.

**Sosta nella baita con "maccheroni alla Zirmalm" e vin brulé.**

2,5 h | 6 km | 400 m di dislivello

Costi: 17,00 €

**Attenzione: la registrazione è obbligatoria!**



### APERITIVO DI BENvenuto

ORE 18:30

(Con il bel tempo sulla nostra terrazza)



www.luesnerhof.it

## PROGRAMMA SETTIMANALE

20.02. - 26.02.2023



## Raccomandazioni

### Area sciistica della Plose (a soli 20 minuti di auto dall'hotel).

Gli sciatori troveranno 7 moderni impianti di risalita con oltre 40 km di piste, tra cui la pista a valle più lunga di tutto l'Alto Adige, il Trametsch, con 9 km. L'area sciistica, ben organizzata, si estende da 1.067 m fino a 2.500 m di altitudine ed è in gran parte orientata verso le Dolomiti. Agli escursionisti si consiglia di fare un giro tranquillo dalla stazione a monte alla Rossalm. È conveniente noleggiare l'attrezzatura da sci presso l'impianto di risalita di Lüsen o direttamente alla stazione a valle della Plose.

### Autobus per il campo da sci:

Partenza davanti alla casa: 08.20 e 10.00.

Ritorno: ore 14.20 e 16.30

### E alla Lüsner Alm:

Partenza lunedì e martedì alle 09:45.

Viaggio di ritorno: chiedete alla reception gli orari degli autobus per le escursioni.

## Lunedì

### QI GONG CON FRANZ

ORE 08:00 - 08:30 PUNTO DI RITROVO: RECEPTION

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.

**Attenzione: la registrazione è obbligatoria!**

### CONSIGLI PER TRATTAMENTI NELLA RECEPTION DELLA SPA CON RAMONA

ORE 08:30 PUNTO DI RITROVO: RECEPTION BEAUTY (1° PIANO)



### CIASPOLATA CIMA LASTA/KREUZWIESENALM

ORE 09:30 - 15:30 PUNTO DI RITROVO: RECEPTION

Partenza con il pulmino alle ore 09.30 fino al parcheggio Tulper Gampis > passando dalla Malga Lasta > salita ripida alla Cima Lasta > al ritorno sosta alla Malga Kreuzwiese con ristoro > ritorno fino al parcheggio Oberflitt

Tempo di cammino: 3,5 ore

Salita 380 m

Discesa: 550 m

Lunghezza: 10 km

Costi: 17,00 €

**Varianti:**

Direttamente alla Kreuzwies (-200 hm)

Discesa fino all'hotel (+ 350 m dislivello)

**Attenzione: la registrazione è obbligatoria!**



### PRENDETEVI IL SALE PEELING ESFOLIANTE FRESCO PER IL BAGNO DI VAPORE

ORE 15:00 PUNTO DI RITROVO: SPA RECEPTION (1° PIANO)

### DEGUSTAZIONE DI 6 VINI TOP ALTOATESINI CON FRANZ

ORE 17:00 - 18:30 PUNTO DI RITROVO: RECEPTION

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

**Attenzione: la registrazione è obbligatoria!**

## Martedì

### VINYASA YOGA FLOW CON SIMONE

ORE 07:30 - 08:30 PUNTO DI RITROVO: YURTA

Insieme scorriamo attraverso potenti asana per rafforzare i nostri corpi e creare nuovi spazi.

Min. 4 persone

Tutti i livelli

prenotazione vincolante fino alle 19.00 della sera prima

Costo p.p.: 9,00€

**Attenzione: la registrazione è obbligatoria!**

### CIASPOLATA GUIDATA AL MONTE MURO

ORE 09:30 - 15:45

Partenza dall'hotel in pulmino alle ore 9.30 fino al parcheggio Stadl > escursione alla malga Monte Muro e fino a 2.150 m sotto la cima, al ritorno pranzo nella nostra malga. Possibilità di salire solo fino la nostra malga Monte Muro (dislivello: 250 m)

Tempo di cammino: 3,5 ore

Lunghezza: 10 km

Dislivello: 500 m

Costi: 17,00 €

**Attenzione: la registrazione è obbligatoria!**

### ESCURSIONE GUIDATA FACILE AL MONTE MURO CON RISTORO NELLA NOSTRA MALGA CON FRANZ

ORE 10:15 - 15:45

Partenza dall'hotel in pulmino fino al parcheggio Stadl >

escursione facile attraverso il bosco fino alla malga Monte Muro con pranzo nella nostra malga.

Tempo di cammino: 2,5 ore

Lunghezza: 7 km

Dislivello: 280m

Costi: 17,00 € a persona

**Attenzione: la registrazione è obbligatoria!**



### GINNASTICA PER LA SCHIENA CON JULIA

ORE 16:00 - 16:50 PUNTO DI RITROVO: YURTA ALL'LAGHETTO

Rafforziamo la nostra schiena con vari esercizi per scaricare la tensione.

Minimo 4 persone

**Attenzione: la registrazione è obbligatoria!**

### INTRATTENIMENTO MUSICALE SULLA FISARMONICA CON MANNI

ORE 19:00 PUNTO DI RITROVO: RISTORANTE

## Mercoledì

### CIASPOLATA GUIDATA AL CAMPILL

ORE 09:30 - 15:30

Partenza dall'albergo in pulmino fino al parcheggio Schweiger Böden > Camminata su strada alpestre fino alla cima del Monte Campill (2.190m) con bella vista sulle Dolomiti > facciamo la sosta sulla malga Kreuzwiese.

Salita/discesa: 500 hm

Durata: 3,5 ore

Livello di difficoltà: medio

Variazione: Scorciatoia per il rifugio senza salita in vetta (300hm)

Costi: € 17,00

**Attenzione: la registrazione è obbligatoria!**



### CORSO DI SCI DI FONDO CON MANNI

ORE 10:30

Manni vi accompagna e vi insegna lo sci di fondo sull'Alpe di Luson

Costi a persona: 35€- compreso noleggio attrezzatura

Min.: 3 persone

**Attenzione: la registrazione è obbligatoria!**

### STRETCHING INTENSO CON YAPING

ORE 16:00 - 15:50 PUNTO DI RITROVO: YURTA

Insieme allunghiamo il nostro corpo intensamente per una maggiore flessibilità e una migliore "sensazione del corpo".

Durata: 1 ora

Livello di difficoltà: facile

**Attenzione: la registrazione è obbligatoria!**

## Giovedì

### CIASPOLATA FINO AL PASSO DELLE ERBE

ORE 09:30 - 16:00

Partenza dall'albergo in pulmino fino a Kalkofen.

Passeggiata idilliaca lungo il torrente fino ai piedi del Sasso Putia sul Passo delle Erbe.

Ristoro nella baita Ütia de Börz sul Passo delle Erbe!

Durata: 3,5 h

Distanza: 10 km

Dislivello: 370 hm

Costi: € 17,00

Difficoltà: Media

È possibile fare una scorciatoia sulla pista die fondo.

Da 24 persone si formeranno due gruppi.

**Attenzione: la registrazione è obbligatoria!**



### CIASPOLATA GUIDATA AL RIFUGIO HALSL CON ROBERT

ORE 10:15 - 15:45

Partenza con il nostro Landrover dell'hotel per Kalkofen > salita alla Gampenalm, di fronte alle rocce a strapiombo della Geislergruppe (1.966 m) > discesa e sosta di ristoro alla Halslhütte > lungo il romantico sentiero del torrente ritorno al punto di partenza.

Durata: 3 h

Distanza: 7 km

Dislivello: 350 hm

Livello di difficoltà: facile

Costi: 17,00 €

**Attenzione: la registrazione è obbligatoria!**

### QI GONG

ORE 15:00 - 15:50 PUNTO DI RITROVO: RECEPTION

con Yaping

**Attenzione: la registrazione è obbligatoria!**

### GETTATA DI VAPORE

ORE 16:30 PUNTO DI RITROVO: SAUNA PANORAMICA

### GETTATA DI VAPORE

ORE 17:15 PUNTO DI RITROVO: SAUNA PANORAMICA

### MUSICA DELLA CASA CON HANS E MICHL

ORE 19:00



## Venerdì

### CIASPOLATA GUIDATA AL GLITTNER JOCH CON MANNI

ORE 09:30 - 15:30

Partenza dall'hotel in pulmino alle ore 9.30 fino a Oberflitt > passeggiata su starda alpestre fino alle "Glittner Ställen" > in cima invitiamo al picnic > proseguiamo fino alla malga Hernegalm e scendiamo fino al parcheggio Oberflitt.

Salita/discesa: 500 hm

Durata: 4 ore

Lunghezza: 9 km

Livello di difficoltà: mediamente impegnativo

Costi: € 17,00

**Attenzione: la registrazione è obbligatoria!**



### ACCOGLIENTE ESCURSIONE INVERNALE CON HERTA MARIA SULLA MALGA DI LUSON

ORE 09:40

Partenza con il bus escursionistico alle 9:40 per il parcheggio di Zumis. Escursione di consapevolezza attraverso l'altopiano di Rodenecker e Lüsner Alm. In seguito una sosta alla Starkenfeldthütte. Discesa via Gampis per tornare al Tulperhof. Viaggio di ritorno alle 15:00.

Lunghezza: ca. 7 km

Costi: 12€ a persona

**Attenzione: la registrazione è obbligatoria!**

### STRETCHING INTENSO CON YAPING

ORE 16:00 - 16:50 PUNTO DI RITROVO: YURTA

Insieme allunghiamo il nostro corpo intensamente per una maggiore flessibilità e una migliore "sensazione del corpo".

Durata: 1 ora

Livello di difficoltà: facile

**Attenzione: la registrazione è obbligatoria!**

### GETTATA DI VAPORE

ORE 16:30 PUNTO DI RITROVO: SAUNA PANORAMICA

### GETTATA DI VAPORE

ORE 17:15 PUNTO DI RITROVO: SAUNA PANORAMICA