DE

Lüsnerhof

NATURELLNESS® SPA FIBEL

FSC
www.fsc.org
MIX
Papier | Fördert gute Waldnutzung
FSC® C103825

Druckprodukt mit finanziellem
Klimabeitrag
ClimatePartner.com/10199-2311-1005

INHALTSVERZEICHNIS

P. 01 naturellness®Spa - Das Areal
P. 03 naturellness®Spa - Die Philosophie

Die 3 Bereiche des naturellness®Spa

P. 05 LüsnerBadl & Wasserwelten
Pools I Saunen I Treatments

P. 25 BadehausSpa
Badehaus Quarzit und Terra

P. 37 WaldbadPromenade
Bachsauna I Kneipp I Kraftplatz I Schwitzhütte

P. 44 Sauna Übersicht

P. 45 naturellness®Spa Infos & Öffnungszeiten

P. 47 Retreats

LÜSNERBADL

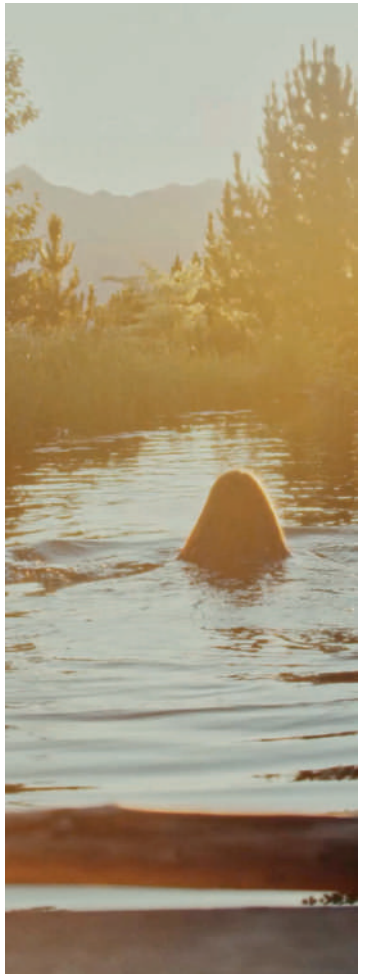
1 Saunen und Ruheräume
2 Schwimmbad
3 Whirlpool (Textil)
4 Ritualsauna mit-
Whirlpool (Nacktbereich)
5 Spa Rezeption
6 Treatments & Fitness / Boulder
7 Teepavillon
8 Yoga Shala

BADEHAUSSPA

9 Naturbadeteich
10 Kräutergarten
11 Badehaus Quarzit: Solegrotte
12 Badehaus Terra: Ruheraum
und Acqua SoleSauna
13 Yurte

WALDBADPROMENADE

14 Solepavillon
15 Bachsauna & Kneipp-Wasserfall
16 Schweben in der Infrarotkabine
17 Liegen am 4ElementeKraftplatz
18 Barfußweg & Kneipp
19 Schwitzhütte & Lagerfeuer
20 Liegen am “Wasserle“
21 Dolomiten-Aussichtspunkt (500m)



NATURELLNESS®SPA
DIE PHILOSOPHIE

Die naturellness®Philosophie steht für einzigartiges Wohlbefinden in und aus der Natur. Aus ihr schöpfen, ihr geben und mit ihr sein, die Natur ist das Lebenselixier im Lüsnerhof.

Ursprüngliche Kraftquellen wie Jahrmillionen altes Dolomitgestein, Almenquellwasser, Zirben- und Lärchenholz der umliegenden Wälder und raumatmosphärische Lehmputzwände wirken als Heilenergien in Saunen, Bädern, Behandlungsräumen und allen einmaligen Wellness- und Ruheinseln der naturellnessSpa; ihr terrassenförmig aufgebautes Areal setzt sich zusammen aus den drei ganz unterschiedlichen Bereichen LüsnerBadl, BadehausSpa und der Waldbad-Promenade.

Beim Wandern in Abgeschiedenheit und beim Entspannen finden Sie zurück zu Ihren Wurzeln und schöpfen aus Ihren tiefsten Kraftquellen. Als Gastgeber dürfen wir Tag für Tag neue Erfahrungen im Erleben und im Umgang mit der Natur machen. In unserer naturellness®Spa ist es uns vergönnt, diese Erfahrungen, an Ihnen, liebe Gäste, weiterzugeben und mit Ihnen zu teilen.

Ihre Familie Hinteregger und alle fleißigen Hände des Lüsnerhofs

WASSER

Wasser ist die Quelle allen Lebens und die reinigende Kraft der Natur.

LÜSNERBADL & WASSERWELTEN

Das LüsnerBadl wurde in alpiner Bio-Baukunst aus abgetragenem Gestein und Altholz des ehemaligen Gargitthofes in Lüsen erbaut. Hier weilte im 18. und 19. Jahrhundert die Ärztedynastie der Ragginer, die Menschen mit naturheilkundlichen Methoden und Kräuterrezepten heilte. Die Jahrhunderte alten Materialien des Gargitthofes verbreiten in den Saunen und Ruhebereichen heilende Energien. Die neuen Behandlungsräume im 2.OG sind kraftvolle Rückzugsorte für tiefe Regenerationsmomente. Im Naturbadeteich taucht der Körper in kühles Gebirgsquellwasser der Lüsneralm.

„Der unmittelbare Kontakt des Menschen mit den 4 Urelementen Erde, Wasser, Luft und Feuer beruhigt die Gedankenwelt und dringt direkt in die Glücksregion des Unterbewusstseins vor.“

UNSERE MASSAGEN

GANZKÖRPERMASSAGE MIT KRÄUTER-AROMAÖLEN

Erholung und Entspannung für Körper und Muskulatur, baut Stress ab und wiegt den Körper in einen heilsamen Zustand, insbesondere nach sportlicher Aktivität.

50 min | € 79,00

ALS PARTNERMASSAGE IM BADEHAUS QUARZIT € 85,00 p. P.

ALS TEILMASSAGE
- für Rücken
- für Beine und Wanderwaden
- für Gesicht und Kopf

25 min | € 46,00

LYMPHSTIMULIERENDE MASSAGE

Durch rhythmisch kreisende und pumpende Massagegriffe (mit fein dosiertem Druck) werden die Lymphgefäße aktiviert, um überschüssige Gewebsflüssigkeit und Gewebedruck zu regulieren. Diese Massage mildert Schwellungen, regt die Entschlackung und Entgiftung an und wirkt entstauend.

25 min | € 49,00

ENERGETISCHE FUSSREFLEXZONENMASSAGE

Schon vor 5.000 Jahren wussten die Menschen, dass sich Reflexzonen der unterschiedlichsten Bereiche, einschließlich der inneren Organe, auf Fuß und Handflächen befinden. Die Massage unterstützt seelisches, organisches und körperliches Gleichgewicht, sie beginnt mit einem individuellen Fußbad und endet mit einer wohltuenden Fußmassage.

45 min | € 83,00

LÜSNERHOFS HEISSE STEINE

Mit der Wärme heißer Steine in Kombination mit Massagetechnik werden Muskelverspannungen bis in die Tiefe gelöst. Die wohltuende Behandlung reduziert körperlichen und mentalen Stress und aktiviert die Entgiftung. Verbunden mit einer absoluten Tiefenentspannung sorgt diese Anwendung für einen neuen Energieschub.

70 min | € 110,00

DORSALIS RÜCKENPROGRAMM

Die Dorsalis ist eine eigens konzipierte Rücken-Behandlung, bei der individuell auf Ihre Bedürfnisse und Beschwerden eingegangen wird. Unterstützt wird die Wirkung durch Klangschalen und der bedeutenden Technik des Schröpfens.
Ziel ist es Verspannungen und Verklebungen am Rücken zu lösen und dessen Dynamik und Bewegungsfreiheit wieder herzustellen.

50 min | € 85,00

BREUSS-MASSAGE MIT JOHANNISKRAUTPACKUNG

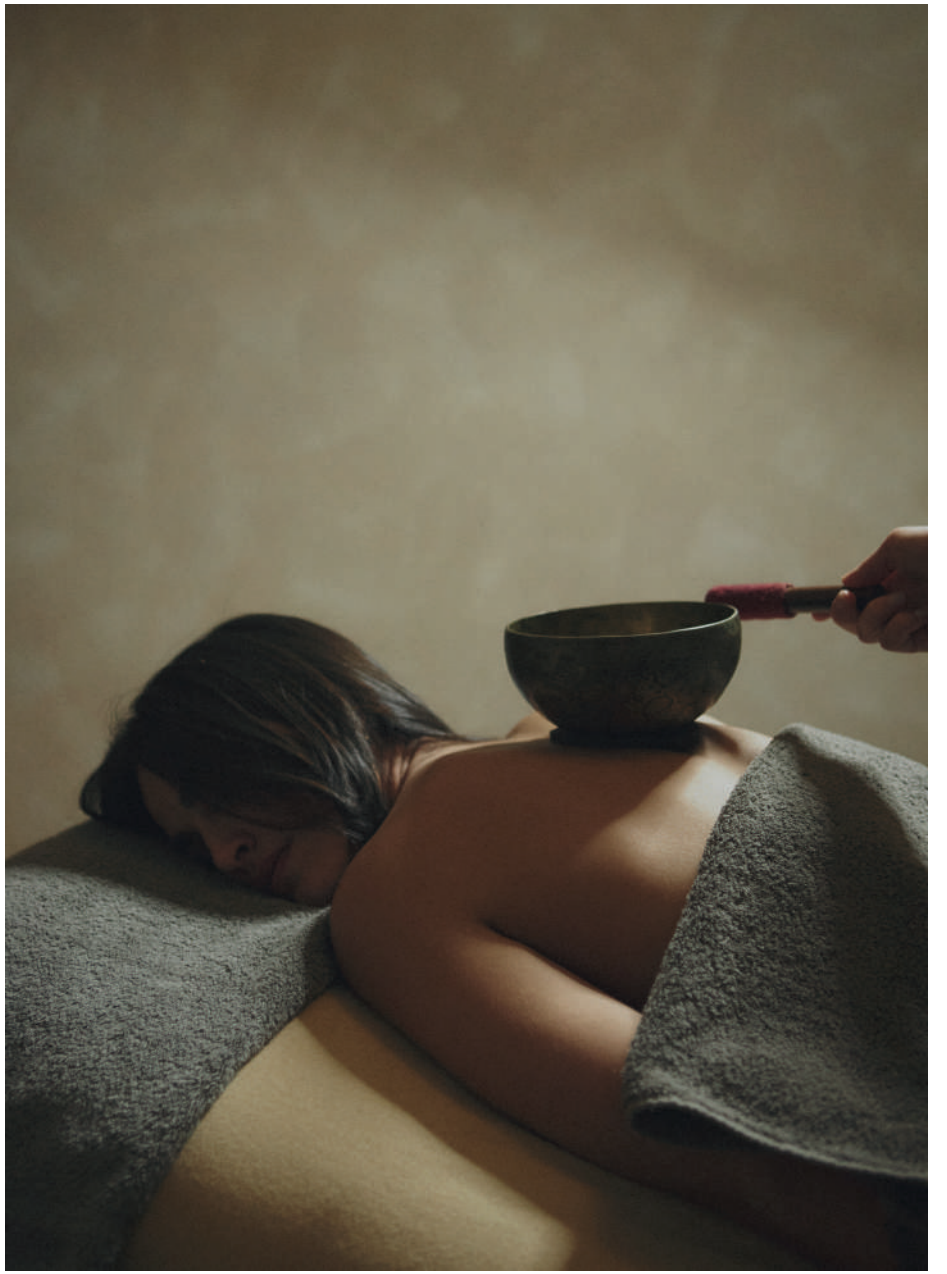
Die Breuss-Massage ist eine energetische Rückenmassage. Sie löst sanft seelische, körperliche Blockaden und lockert die Muskulatur entlang der Wirbelsäule.
Das eingesetzte Johanniskraut-Öl wirkt entzündungshemmend und hat eine besonders beruhigende Wirkung auf Stimmung und Wohlbefinden.
Eine sehr wohltuende, aufrichtende Anwendung.

45 min | € 83,00

DORN & BREUSS METHODE

Die Dornmethode und die Breuss-Massage sind zwei überragende Methoden zur Regeneration und Aktivierung der Selbstheilkräfte, insbesondere bei Problemen des Rückens und der Wirbelsäule. Begonnen wird mit einer sanften Kontrolle und Korrektur von Fehlstellungen im Körper (Wirbelverschiebung, Beinlängendifferenz, usw.).
Im Anschluss folgen die Massage und Packung mit warmem Johanniskraut.
Eine ganzheitliche Behandlung die uns wieder ins Lot bringt.

75 min | € 129,00



HONIGMASSAGE

Tiefenreinigung bis zum Bindegewebe. Diese Anwendung kombiniert die reinigende Kraft des Südtiroler Honigs mit einer besonderen Klopftechnik. Die Kombination hat Tiefenwirkung, lockert Bindegewebe und Verklebungen, aktiviert Schlackenstoffe und den Abtransport dieser. Haupteinsatzgebiet für diese Behandlung ist der Rücken (oder auf Wunsch die Beine). Wir arbeiten ca. 20 Min. mit dem Honig und zum Abschluss werden Ihre Muskeln noch mit einer klassischen Massage gelockert.

45 min | € 83,00

WELLNESS FÜR DIE WERDENDE MAMA

Eine sanfte Körperbehandlung zugeschnitten auf Ihre Bedürfnisse. Wohlfühlbehandlung für „Mutter und Kind“ mit der Anwendung des einzigartigen Aloe Vera Frischpflanzenblattes: Ihre Beine fühlen sich wieder leicht an, beanspruchtes Bindegewebe wird gestärkt, der Rücken wird entlastet, Anspannung und Müdigkeit weichen. Ihr Babybauch wird liebevoll gepflegt und mit den kostbaren Wirkstoffen aus dem sacred Aloe Vera Frischpflanzenblatt verwöhnt.

50 min | € 85,00

AUSZEIT-MASSAGE

Diese spezielle Massage ist eine Kombination aus altbewährten Techniken mit Fokus auf Rücken, Schulter und Nacken. Anschließend werden die Hauptgelenke sanft gehalten und von energetischen Blockaden gelöst. Den Abschluss bildet eine erholsame Kopfmassage. Diese Massage ist ideal zum Stressabbau, weckt die Lebenskraft und leistet hervorragende Dienste in der Burnout-Prävention.

50 min | € 85,00

PERSONALISIERTE MASSAGE

Behandlung à la carte: ganz nach Ihrem Wunsch und Bedürfnis wird in Kombination unterschiedlicher Techniken eine individuelle Behandlung für Sie definiert. Empfehlenswert bei spezifischen Problemstellen, die besonders viel Aufmerksamkeit benötigen. Beratung-Behandlung-Wohlgefühl, unser kraftvoller Dreiklang im Dienst Ihrer Gesundheit.

50 min | € 89,00
80 min | € 129,00

AYURVEDA

Im 6.000 Jahre alten indischen Heilsystem des Ayurveda besteht der Mensch aus 3 Doshas (Bioenergien): VATA, PITTA und KAPHA. Sie symbolisieren Bewegung, Wandel und Beständigkeit. Durch tägliche Belastungen geraten die Doshas in Disharmonie und werden durch ayurvedische Behandlungen wieder ins Gleichgewicht gebracht.

ABHYANGA-GANZKÖRPERMASSAGE

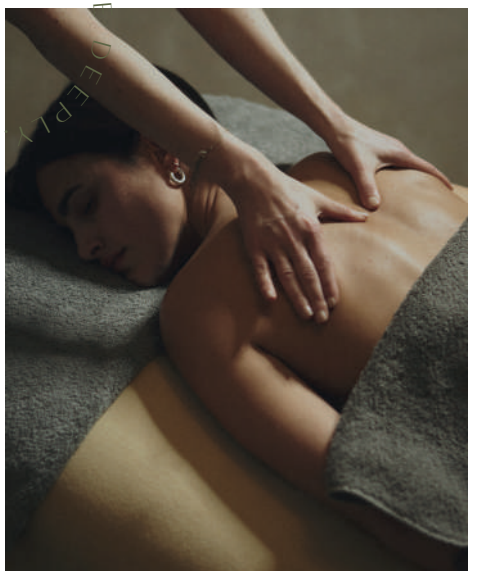
Die traditionelle Ölmassage wird in Indien auch „Königin der Massagen“ genannt. Warmes Öl umhüllt Ihren Körper, Kopf und Gesicht. Sie fallen in einen Zustand der völligen Entspannung und Leichtigkeit. Diese tiefenwirksame Massage führt zur Entschlackung, Zellerneuerung und Stärkung des Immunsystems.

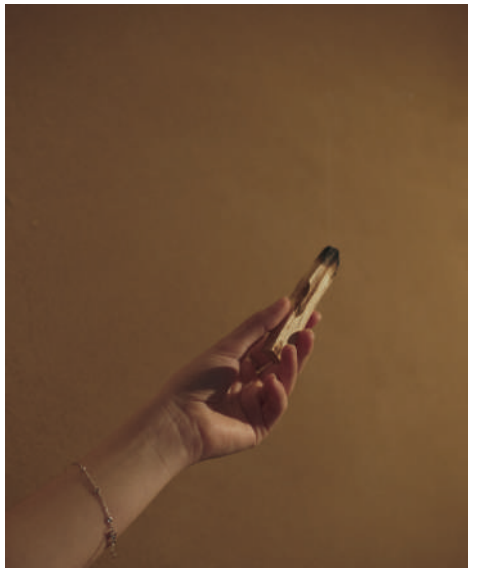
50 min | € 89,00
80 min | € 129,00

MUKABHYANGA

Das zentrale Nervensystem wird durch diese ayurvedische Kopf-, Gesichts- und Nackenmassage beruhigt. Mit der abschließenden Fußmassage wird der Körper wieder geerdet.

50 min | € 89,00





GESICHTSBEHANDLUNGEN

Wählen Sie die Dauer Ihrer Behandlung, die Intensität und den Schwerpunkt: Ihre Therapeutin wird Sie entsprechend Ihrer momentanen Bedürfnisse und Befindlichkeiten individuell beraten und behandeln.

PHARMOS NATUR
sacred plants

PHARMOS NATUR

Eine Verbrennung im Gesicht führte die Firmengründerin von PHARMOS NATUR in die unglaubliche Welt der Heil- und Verjüngungspflanzen. Diese „sacred plants“ verfügen über viele hunderte Wirkstoffe, eingebettet in eine Fülle an Biophotonen (Lichtquanten). Der BiophotonactivE® Complex aktiviert in den PHARMOS NATUR Produkten die vielseitigen Wirkstoffe und führt zu einer intensiven Zellregeneration. Frische und Lebendigkeit durchströmen die Haut. Das Herzstück aller PHARMOS NATUR Behandlungen: das sacred Aloe Vera Frischpflanzenblatt. Spüren Sie, wie Natur wirkt!

PHARMOS ESSENTIAL CARE

FÜR ALLE BEDÜRFNISSE

(Aus)-Reinigung mit Peeling, Augenbrauen-Korrektur, Oberlippen-Waxing, Frische-Kick mit der sacred Aloe Vera Frischpflanze und Abschlussmaske mit entspannender Massage. Das Ergebnis: Ihre Haut strahlt, ist energetisiert, aufgeweckt.

50 min | € 85,00

PHARMOS INTENSIVE MOISTURE

FÜR ALLE BEDÜRFNISSE MIT EXTRA FEUCHTIGKEIT UND ENTSPANNUNG

(Aus)-Reinigung mit Peeling, Augenbrauen-Korrektur, Oberlippen-Waxing, Frische-Kick mit der sacred Aloe Vera Frischpflanze und Abschlussmaske mit entspannender Massage. Während der Maske verwöhnen wir Sie mit einer entspannenden Arm-Nackenmassage oder Kopfmassage.
Das Ergebnis: Leuchtkraft, Lebendigkeit und Frische.

80 min | € 120,00

PHARMOS DELUXE

FÜR ALLE BEDÜRFNISSE MIT EXTRA „SELF-CARE“

Nach dem wohltuenden Fußbad wird eine stimulierende Fußmassage ausgeführt, um das zentrale Nervensystem zu entspannen. Anschließende (Aus)-Reinigung mit Peeling, Augenbrauen-Korrektur, Oberlippen-Waxing, Frische-Kick mit der sacred Aloe Vera Frischpflanze. Beendet wird die Behandlung mit einer individuellen Aloe Vera Gesichtsmaske und einer Gesichts-, Kopf- und Nackenmassage.
Das Ergebnis: Wohlbefinden, jugendliche, lebendige Ausstrahlung.

110 min | € 158,00

PHARMOS EYES

Eine sanfte Massage mit Heilpflanzen-Produkten verwöhnt Ihre Augen, wirkt entstauend und glättend. Sie reduziert Augenringe und wirkt vorbeugend gegen Fältchen, Schatten und Tränensäcke. Eine regenerative Packung mit Aloe Vera Frischpflanzen-Gel bringt Ihre Augen zum Strahlen!

25 min | € 46,00

TEAM DR JOSEPH

TEAM DR JOSEPH steht seit 1986 für ergebnisorientierte und natürliche Hautpflege. Die bio-zertifizierten Produkte folgen einem ganzheitlichen Ansatz und beinhalten Wirkstoffkombinationen aus unterschiedlichen Pflanzen, die mit hochtechnologischen Verfahren verfeinert werden, um beste Ergebnisse für die Haut zu garantieren. In den Gesichts- und Körperbehandlungen kommen neben Techniken aus der Faszien-Massage auch besondere Tools wie mundgeblasene Gläser für biodynamisches Schröpfen zum Einsatz. Ihr Bekenntnis zu Qualität und Wirkung ist für das klima- und plastikneutrale Familienunternehmen stets mit einem verantwortungsvollen Umgang mit der Natur und ihren Ressourcen verbunden.

INTENSE PURIFYING FACE TREATMENT

INTENSIV REINIGENDE GESICHTSBEHANDLUNG

Diese Behandlung bietet eine intensive Tiefenreinigung, die Ihre Haut bis in die Tiefe klärt, ohne ihr Feuchtigkeit oder natürliche Fette zu entziehen. Poren wirken verfeinert, das Gewebe wird entschlackt und die Haut wird ideal auf die Wirkstoffpflege vorbereitet. Erleben Sie ein sichtbar frisches, gereinigtes und ebenmäßiges Hautbild. Ideal für alle Hauttypen.

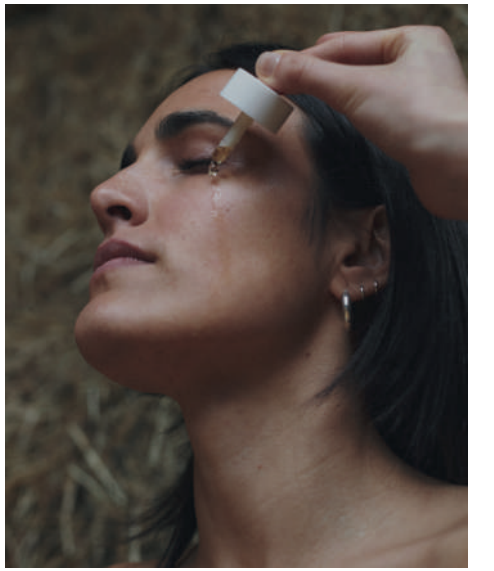
50 min | € 85,00

CELLULAR RECREATION FACE TREATMENT

TIEFENWIRKSAME SCHÖNHEITSPFLEGE

Eine wunderbar natürliche Wirkstoffpflege speziell abgestimmt auf Ihre Hautbedürfnisse mit Sofort-Effekt und einem tief entspannenden Verwöhnprogramm. Diese wirksame Gesichtsbehandlung mit modulierter Gesichtsmassage ist auf die individuellen Bedürfnisse Ihrer Haut abgestimmt und bietet sichtbare Ergebnisse. Hochwirksame, natürliche Wirkstoffpflege für eine gesunde und intensiv gepflegte Haut.

80 min | € 120,00



EXPRESS POWER LIFT FOR MEN

WIRKSTARKE PFLEGE FÜR DEN MANN

Natürliche Hightech Power für den Mann für ein verbessertes und reines Hautbild. Diese Gesichtsbehandlung ist das ultimative Verwöhnprogramm speziell für Männer, das schnell und effektiv ist und für einen geklärten, gereinigten Teint und verfeinerte Poren sorgt - ohne Kompromisse bei Wohlbefinden und Ergebnissen.

50 min | € 85,00

KOSMETIK VON KOPF BIS FUSS

FÜR SCHÖNE AUGEN

Augenbrauen in Form bringen	€ 18,00
Augenbrauen färben	€ 20,00
Augenbrauen regulieren + färben	€ 28,00
Wimpern färben	€ 22,00
Wimpern und Augenbrauen färben	€ 32,00

MANIKÜRE UND PEDIKÜRE

Maniküre mit Handmassage oder Lack	50 min I € 56,00
Pediküre mit Fußmassage oder Lack	50 min I € 65,00
Urlaubskombi Maniküre und Pediküre (ohne Lack und ohne Massage)	80 min I € 109,00

DEPILATION MIT WARMWACHS

Bikinizone oder Achselhöhle	€ 20,00
Bikinizone und Achselhöhle	€ 35,00
Oberlippe und Kinn	€ 20,00
Halbbein	€ 45,00
Ganzbein	€ 59,00
Rücken	€ 45,00
Brust und Bauch	€ 45,00

AUF ZUR TRAUMFIGUR

INNOVATIVES CELLULITEPROGRAMM

Die vitalis „massage resonanz I cellulite“ ist eine einzigartige Massagetechnik: Schröpftechnik in Kombination mit wirkstarken Naturprodukten, die Ihnen helfen, die Zeichen der Cellulite effizient und sichtbar zu lindern. Einzigartige Besonderheiten dieser Massage sind ein anregendes Körperpeeling, eine stimulierende Schröpfglasbehandlung sowie eine modulierte Cellulitemassage. Wirkverstärkend empfehlen wir Ihnen die Massage mit einem extra tonifizierenden Algenbad zu kombinieren. Rundum definiert!

50 min I € 83,00
mit Algenpackung: 80 min I € 95,00

NATUR UND KÖRPERPACKUNGEN IN DER DAMPFWANNE

Wertvolle Essenzen und ätherische Öle mit verschiedenen Wirkungsweisen werden sorgsam auf Ihren Körper aufgetragen und dieser behutsam in weiche Tücher gehüllt. Nun schweben Sie auf wohlig temperiertem Untergrund, auf angenehm warmen, sanften Dampf, der Ihren Körper behutsam einnebelt. Dabei öffnen sich Ihre Hautporen und gewähren somit ein optimales Eindringen der gewählten Pflege. Ein einzigartiges Gefühl, das noch lange anhält.

25 min | €45,00

ALPIN-ZIRBE

Das Zirbenöl mit seiner besonders antiseptischen und durchblutungs-aktivierenden Kraft ist ein beliebtes Hausmittel gegen Muskelverspannung und Schlafstörungen. Das Selbstvertrauen wird gestärkt und nervliche Anspannung gelindert. Geistig und seelisch bringt sein Duft frische, klare Gedanken und mehr Konzentration, sowie ein behagliches Gefühl!

ALPIN-LATSCHE

Das Latschenkiefernöl ist ein sehr bewährtes Hausmittel für die Atemwege und hat eine starke und tiefgreifende Wirkung bei Erkältung, Bronchitis und allen Beschwerden im Brustbereich. Ebenfalls kann die Körperpackung bei Rheuma, Gicht und Durchblutungsstörungen helfen. Wohltuend bei Entzündungen der Harnwege und Blase ist dies eine äußerst beliebte Frauenpackung.

LÜSNER ALMHEUBAD

Würzige Kräuter und Almheu in Anlehnung an ein Rezept der Ärztefamilie der Ragginer aus Lüsen regen den Kreislauf an, reinigen, entschlacken und kräftigen Immunsystem und Nerven. Schmerzlindernd bei chronischen Gelenksleiden.

PEELING „SALZ AUF MEINER HAUT“

Eine zarte, reine und angenehm duftende Haut ist das Effekt-Ergebnis dieser Behandlung: entschlackend und entgiftend zugleich.
Zuerst wird der Körper mit einer Salz-Ölmischung gepeelt und anschließend mit Tüchern umhüllt. Ein besonders effektives Pflegeerlebnis!

ERDE

Die Erde trägt uns nicht nur auf ihrem Boden, sondern auch in unseren Träumen und Bestrebungen.

BADEHAUSSPA

Die Badehäuser Quarzit und Terra im Kräutergarten des Lüsnerhof führen die Handschrift der Lüsner Bergdoktorendynastie der Ragginer des 18. und 19. Jahrhunderts fort: das Badehausritual in 3 Schritten ist ein romantisches, heilendes naturellness®Märchen, das in den vielen kuscheligen Nischen der Badehäuser liebevolle Geborgenheit und Zweisamkeit in Stille und Harmonie erleben lässt. Die aus Erdelementen gestalteten Behandlungsräume für Bäder und Massagen sowie Saunen, Ruhe- und Kuschelinseln führen die alpine Bio-Baukunst des Haupthauses aus reinen Erdelementen fort.

GO WITH THE FLOW · GO WITH

Badehaus Quarzit
Wenn Sie schon mal bei uns zu Gast sind, verabsäumen Sie es nicht, das heilende Wellness-Erlebnis mit dem einzigartigen Badehausritual auf 4 Ebenen zu buchen. Das Floaten in der Solegrotte, die Zirbensauna, die Gradieranlage und vieles mehr sind ein einmaliges Geschenk stiller Freude an das Herz, an die zarte schöne Haut und den gesunden Körper.

Badehaus Terra
Das BadehausTerra bietet eine besondere Kulisse für entspannende Stunden. Die wohltuende AcquaSoleSauna ist eine der vielen Erfindungen von Gastgeber Franz, welche die einzigartige naturellness®Philosophie des Lüsnerhof unterstreichen.
Im Ruheraum mit offenem Kamin darf der Körper in den Schoß von Mutter Erde fallen, während das Auge in Wiesen, Wäldern und Bergen weidet.

DAS BADEHAUSRITUAL IM BADEHAUS QUARZIT

MIT PRIVATEM ZUGANG ZUR SOLESCHWEBEGROTTE

Behandlungen mit Zirbenkieferdampf samt abschließender Abkühlung mit frischem Wasser waren eine sehr wirkungsvolle Heilmethode der Ragginer-Zeiten von dazumal. Diese wurden im Lüsnerhof modern interpretiert und weiterentwickelt.

So entstand das Badehausritual in 3 Schritten, das in den vielen kuscheligen Nischen des Badehauses Stille und Harmonie erleben lässt.

Schritt 1:
Besuchen Sie die 45°C warme Zirbensauna - eine Wohltat für Lunge, Haut und Gelenke. Die erhöhte Luftfeuchtigkeit, lässt Sie sanft schwitzen, während Sie vom Duft der Zirben umhüllt werden. Gehen Sie 20 Minuten vor dem Besuch der Grotte in die Zirbensauna, so öffnen sich die Poren der Haut und Sie sind bestens für das Salzwasser vorbereitet.

Schritt 2:
Beim Floaten in der Soleschwebegrotte schwebt der Körper schwerelos wie im Toten Meer im 35°C warmen, salzhaltigen Wasser. Bei meditativer Unterwassermusik und gedämpftem Licht prickeln in der 15-prozentigen Salzlösung feinste, regenerierende Salzkristalle auf der Haut. Die Heilung von Erkältungen wird beschleunigt, rheumatische Beschwerden und Muskelverspannungen werden gelindert. Durch diese schnelle, tiefgreifende Entspannung auf physischer und mentaler Ebene entstehen ein umfassendes und lang anhaltendes Wohlgefühl.

Schritt 3:
Nehmen Sie sich Zeit zum Nachruhen in der Gradieranlage (zum Inhalieren von Bergsole- und Fichte-Essenzen) mit Infrarotliegen oder auf der Kuschelalm im Dachgeschoss mit prächtigem Panoramablick und kuscheligen Rückzugsorten, wo Sie stille Momente für sich genießen können. In der Ragginer Kräuterbrennerei und Teestube stehen Tee-Rezepte aus Urgroßmutters Zeiten, kleine Snacks, sowie ein hausgemachtes Stamperl Zirbenschnaps bereit. Hier werden die Hydrolate, Cremen und Öle des Lüsnerhof hergestellt. Neben der Zirbensauna finden Sie ein hausgemachtes, wohltuendes Zirbenhydrolat zum Einreiben.

EMPFEHLUNG: nehmen Sie sich für das Badehausritual mit Saunagang und Nachruhzeit mind. 2 h Zeit.

Eintritt pro Person in das Badehaus Quarzit (inkl. Solegrotte): € 39,00

ZUM BADEHAUSRITUAL DAZU BUCHBAR

Teilmassage Rücken oder Beine im Badehaus Quarzit.

20 min | €36,00

Hammam-Bürstenmassage oder Ganzkörperpeeling
im Rosenquarzbad im Badehaus Quarzit: zur Reinigung und Stärkung
der Abwehrkräfte der Haut.

20 min | €36,00

BEHANDLUNGEN IM BADEHAUS QUARZIT

PARTNERMASSAGE MIT KRÄUTER-AROMAÖLEN IN DER ZIRBENSTUBE

Erholung und Entspannung für Körper und Muskulatur, baut Stress ab und wiegt den Körper in einen heilsamen Zustand, insbesondere nach sportlicher Aktivität. Durch dieses Massage-Erlebnis wird eine gemeinsame Auszeit und eine einzigartige Nähe zum Partner geschaffen.

50 min | € 85,00 p.P.
mit Besuch der Solegrotte: 90 min | € 105,00 p.P.

VITALPINA BADEHAUSPAKET FÜR SIE & IHN

- Peeling im Rosenquarzbad für je 20 Min. pro Person (die Tiefenreinigung regt die Funktion der Haut an)
- Anschließend leichtes Schwitzen mit dem Peeling in der Zirbensauna
- Ganzkörper-Partnermassage 50 Min. mit Kräuter-Aromaöl
- Genießen Sie die Annehmlichkeiten des Badehauses
- Nachruhen auf der Kuschelalm

2,5 h
mit Besuch der Solegrotte: € 140,00 p.P.
ohne Solegrotte: € 115,00 p.P.

4ELEMENTE NATURELLNESS®RITUAL

Dieses besondere Ritual ist von den vier Elementen Erde, Wasser, Luft und Feuer inspiriert und wurde speziell für Paare geschaffen, um Beziehungen zu stärken und neu wertzuschätzen. Eine Therapeutin wird sie im Badehaus Quarzit empfangen.

FEUER: Das Ritual beginnt mit einer Räucherung, welche durch das Einatmen der Wirkstoffe von aromatischen, heimischen Kräutern, Harzen und Baumteilen, eine regenerierende und befreiende Wirkung auf uns ausübt.
Ein guter Start Belastendes loszulassen und Raum für Neues zu schaffen.

WASSER: In der Solegrotte schwebt der Körper für 20 Min. schwerelos wie im Toten Meer im warmen, salzhaltigen Wasser, begleitet von sanfter Unterwassermusik.
Die Salzkristalle auf der Haut haben eine entgiftende Wirkung und befreien den Körper von angesammelten Spannungen.

ERDE: Anschließend laden wir Sie zu einem gegenseitigen Peeling ein, für welches wir Ihnen unser Rosenquarzbad zur Verfügung stellen.

LUFT: Nach einer regenerierenden Dusche erwarten Sie die Therapeutinnen für die abschließende 50-minütige Partnermassage.

Ziel des Rituals ist es, die Quintessenz, unsere fünfte Essenz zu erhöhen, den Körper von Unterdrückungen zu befreien und aus lokalen Kräutern und Mineralien neue Lebensenergie zu gewinnen. Durch das Ritual finden Sie zurück in Ihr Urvertrauen und die aufrichtige Fähigkeit Ihren Mitmenschen Liebe zu schenken.

2 h
bis 15 Uhr: € 139,00 p.P.
ab 15 Uhr: € 154,00 p.P.

KRÄUTER-HEUBAD IN DER WANNE

Das SilberQuarzit® Bergheubad mit 129 verschiedenen Kräutern, Gräsern und Blumen wird auf der Burgumer Alm im Pfitschtal auf über 2.000 Metern in Handarbeit mit größter Sorgfalt geerntet. Das herb würzig und blumig duftende Heu hat einen ausleitenden, entgiftenden Effekt auf Ihren Körper. Es reinigt sanft die Haut und schenkt ein beruhigendes und regenerierendes Gefühl. Die wohltuenden Essenzen wirken basisch und entsäuernd und unterstützen bei mentalen Bewusstseins-Prozessen.

20 min | € 55,00

BELVITA ROMANTIC TREATMENT

Begonnen wird diese Paarbehandlung mit einem Ganzkörper-Peeling bestehend aus heimischen Blüten und Kräutern. Genießen Sie anschließend ein Entspannungsbad in der Whirlwanne zu zweit. Zum Schluss verwöhnen wir Sie mit einer 20-minütigen Partnermassage nach Wunsch.

80 min | € 105,00 p.P.

SILBERQUARZIT® RITUALE

DIE SCHÖNSTE ART SÜDTIROLER URKRÄFTE ZU SPÜREN

SilberQuarzit® bezieht sich auf ein weltweit einzigartiges Gestein, das der wertvolle Rest eines Sandstrandes Ur-Europas ist. Für Kornelia Schwitzer dient Silberquarzit als Inspirationsquelle und Grundlage für die Entwicklung ihrer einzigartigen und wirkungsvollen Rituale. Alle Experiences basieren auf Bergbauern Naturheilwissen und beinhalten neben der heilenden Kraft des Silberquarzit, regionale Wildkräuter wie Johanniskraut oder Schafgarbe zur Stressreduktion und Stärkung des Immunsystems.

Eine eigens entwickelte Entschleunigungstechnik sowie besondere Heilklänge versetzen Sie in ein Gefühl von tiefer Gelassenheit. Sie atmen ruhiger, denken klarer und erleben den wertvollen Zustand inneren Friedens.

URSTEINRITUAL

IHR PERSÖNLICHES TRANSFORMATIONSRITUAL

Das Ursteinritual stärkt Ihr Bewusstsein und schenkt Ihnen neue Kraft durch die Kombination von Silberquarzit, Wildkräuteressenzen und einem meditativen Räucherritual- es beruhigt das Nervensystem, stärkt das Immunsystem und erleichtert das Loslassen, während Sie eine tiefe innere Reise erleben.

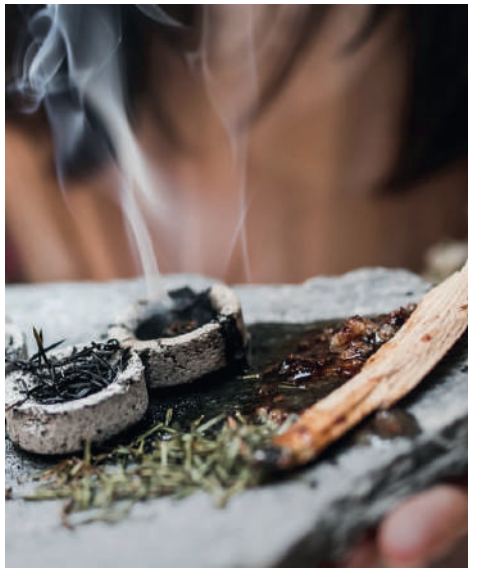
105 min | € 249,00
mit Badehausritual € 267,00

REINIGUNGSRITUAL

IHR MOMENT DER TIEFEN REINIGUNG UND DES LOSLASSENS

Dieses ganzheitliche Reinigungsritual wirkt nachhaltig auf Körper und Seele. Es regt den Stoffwechsel an, reinigt energetisch und stärkt für neue Vorhaben. Mit duftendem Lärchenharz und Bergwacholder, begleitet von Ursteingesängen und Räucherung, erreichen Sie einen tief-meditativen Zustand.

105 min | € 249,00
mit Badehausritual € 267,00



MINERAL SPORTS DETOX

IHRE ENTGIFTUNG FÜR NEUE ENERGIE

Die einzigartige Heilerde aus dem Pfitschtal wirkt nachweislich entsäuernd auf Muskeln und Bindegewebe. Warme Wildkräuterkissen regen den Stoffwechsel an und regenerieren Ihren Körper. Dieses basische Erlebnis befreit Geist und Seele, schenkt Kraft und Motivation.

50 min | € 160,00
mit Badehausritual € 177,00

BESONDERHEIT

Buchen Sie die SilberQuarzit® Gründerin Kornelia Schwitzer für ein persönliches Ritual oder ein 1:1 Coaching. Eine besondere Erfahrung, um Altes loszulassen und Raum für neue Energie und Inspiration zu schaffen. Dabei können Ihre persönlichen Fragen aus der Sichtweise der Expertin für Healing und Naturheilkunde beantwortet werden.

Coaching: 60 min | € 129,00
Ritual: 60 min | € 270,00
Ritual: 120 min | € 540,00

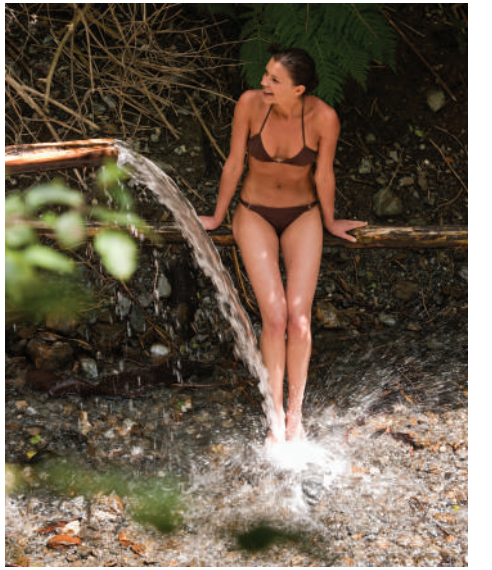
FEUER

Die Flamme, die unsere Leidenschaft entfacht und unsere Wege erhellt.

WALDBADPROMENADE

Die WaldbadPromenade ist eine Erfahrungsreise, urigen Nadelwald in abgeschiedener Natur auf verschiedenen Stationen sinnlich, rein und meditierend zu erleben, während sich wärmende Sonnenstunden bis spät in den Abend auf die Promenade legen. Die Reise beginnt beim Solepavillon und führt zur wildromantischen Bachsauna direkt am rauschenden Almengebirgsbach. In Richtung Waldrand schaukelt die Infrarotgondel mit Blick auf die imposanten Waldhügel und Berggipfel. Über dem Kraftplatz, wo in den Sommermonaten Yoga und Qi Gong praktiziert werden, führt der sinnliche Barfußweg zur schamanischen Schwitzhöhle. Abschließend gelangt man entlang des Waldbaden-Pfads zum Dolomiten Aussichtspunkt, wo man auf Holzliegen achtsam der Sprache der Natur lauschen darf.

„Wer wandert, der tut es, um Augen und Ohren zu öffnen und seine Seele zu erleichtern.“ (Lin Yutang)



GO WITHIN. GO WITHIN. GO WITHIN.

NATURELLNESS® RITUALE

*WALDBADRITUAL

Geführte Sinnesreise mit abschließendem Floaten in der Solegrotte.
Waldbaden bietet eine besondere Möglichkeit, Stress abzubauen,
das Immunsystem zu stärken und innere Ruhe zu finden, indem man
sich achtsam den Klängen, Gerüchen, Farben und Ruhe des Waldes hingibt.

Unser Waldbadritual beginnt bei den Badehäusern und führt in leichter Kleidung am 4ElementeKraftplatz entlang zum „Wasserle“ und weiter bis zum Dolomiten-Aussichtspunkt. Auf dem Weg zurück zur Schwitzhütte lädt ein Kräuter-Räucherritual zum sanften Schwitzen ein, bevor es weiter zum Kneippen an den Gebirgsbach geht. Das abschließende schwerelose Floaten in der Solegrotte (45 min. 35°C) hat eine positive Wirkung auf Gelenke und Verspannungen und bringt Sie in einen Zustand der völligen Entspannung wie sonst nur bei Meditation und Tiefschlaf.

Eine Erfahrung, die alle Sinne anspricht und Sie mit einem Gefühl der inneren Ruhe und Erneuerung zurücklässt (von Mai bis Oktober).
Inklusive Waldbade-Büchlein für zu Hause.

* Teil des Wochenprogramms (gegen Aufpreis)

*SCHWITZHÜTTENRITUAL

Lassen Sie sich vom Atem, den Gesängen und Klängen der Erde leiten, transformieren Sie Ihre Energie und erleben Sie eine Wiedergeburt Ihres Wesens. Das „Temazcalli“ oder auch Schwitzhüttenritual ist eine Reise in den Schoß von Mutter Erde. Die mit heißen Steinen erhitzte Höhle aus Holz, Lehm und Stein erlaubt es uns verschiedene Aspekte unseres Wesens zu reinigen- körperlich, geistig und spirituell. Die Kraft der Elemente im stillen als auch klangvollen Sein, Geschichten, Gebete, Töne und Lieder sowie der Klang der Schamanentrommel und weiterer Instrumente unterstützen dieses zauberhafte indigene Reinigungsritual. Jedes Schwitzhüttenritual gestaltet sich anders und neu, jedes Mal zeigt sich eine besondere Kraft und Themenweisheit. Somit ist jede Schwitzhüttenzeremonie einzigartig!

*SAUNARITUAL

Ein geführtes Saunaerlebnis der besonderen Art. Das SilberQuarzit® Saunaritual wird in unserer Dampfsauna mit hochwertigem Silberquarzit-Heilerdegranulat und der belebenden Energie des wildwachsenden Bergwacholder zelebriert. Eine völlig neue Sauna-Erfahrung die Körper und Geist harmonisiert. Das 50-minütige Ritual richtet sich nach folgender Vorgehensweise: Räucherung, Einreibung von Wacholderöl, Silberquarzit-Peeling in der Dampfsauna, Leberwickel mit Schafswolle und abschließend eine Tasse Berg-Kräutertee zur ganzheitlichen Regeneration.

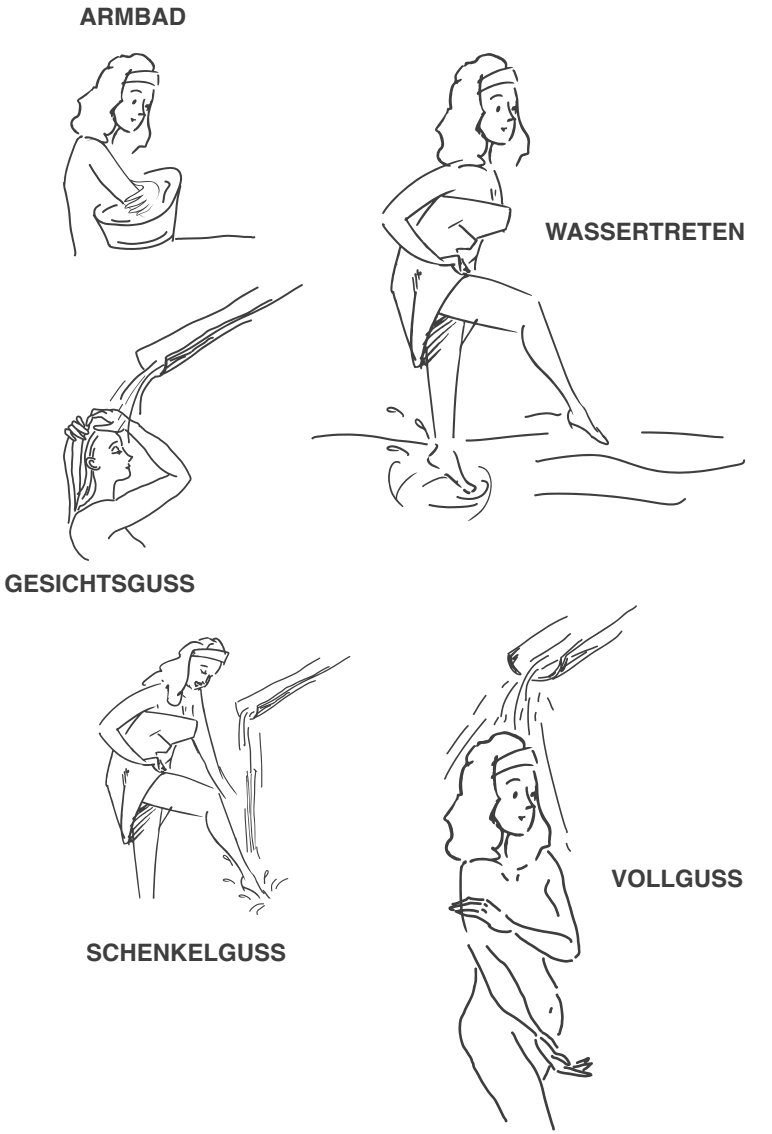
KNEIPPEN

Eine Herzensempfehlung! Obwohl die Anwendung des Kneippens unscheinbar erscheinen mag, ist ordentlich was dran: Der Kältereiz an Füßen, Beinen, Armen und Händen bewirkt physiologisch, dass sich die Kapillaren, hauchdünne Blutgefäße, zusammenziehen. Diese Kontraktion fördert den Blutfluss und die Durchblutung des Körpers, was viele positive Auswirkungen hat. Der Stoffwechsel kommt auf Trab, Sie fühlen sich erfrischt und fördern einen gesunden und guten Schlaf.

Den Kneippfad finden Sie am Gebirgsbach bei der Bachsauna.

AUFGÜSSE IN DER RITUALSAUNA

Natürliche Heilmethoden, wie der Saunaaufguss und das Kneippen, sind seit Jahrhunderten bekannt für ihre revitalisierende Wirkung. In unserem Spa laden wir Sie ein, die heilenden Kräfte dieser traditionellen Praktiken zu entdecken.
Unsere Aufgussrituale finden mehrmals pro Woche statt und sind eine wohltuende Verbindung von Düften, Wärme und Feuchtigkeit, die Körper und Geist beleben.



SAUNIEREN

Die unterschiedlichen Schwitzbereiche mit vielfältigen heilenden Wirkungen beginnen im LüsnerBadl, halten Zwischenstation in der BadehausSpa und werden anschließend in der Waldbad-Promenade fortgeführt. Saunen, Wasserflächen und die vielen Kuschelecken zum Nachruhen wurden dabei bewusst kompakt gehalten, um dem Gefühl von Zweisamkeit und Nähe einen harmonischen Raum zu geben. Dabei ist es die Philosophie der Gastgeberfamilie, in der Herstellung und dem Verbrauch von Wärme in den Saunen und Wasserflächen für eine nachhaltige Energieeffizienz zu sorgen.

UNSERE SAUNEN:

SAUNEN IM LÜSNER BADL

- **DAMPFBAD**
  43°C und 80% Luftfeuchtigkeit
- **BIO-FICHTENSAUNA**
  60°C und 55% Luftfeuchtigkeit
- O **BIOSAUNA**
  50°C und 60% Luftfeuchtigkeit
- **BERGKRISTALLGROTTE**
  38°C und 55% Luftfeuchtigkeit
- **FINNISCHE SAUNA**
  85°C und 20% Luftfeuchtigkeit
- O **NATURELLNESS® RITUALSAUNA**
  85°C und 20% Luftfeuchtigkeit

SAUNEN IM BADEHAUSSPA

- O **ZIRBENSAUNA IM BADEHAUS QUARZIT**
  45°C und 40% Luftfeuchtigkeit
- O **AQUA-SOLESAUNA IM BADEHAUS TERRA**
  37°C und 45% Luftfeuchtigkeit

SAUNEN ENTLANG DER WALDBADPROMENADE

- O **BACHSAUNA**
  70°C und 20% Luftfeuchtigkeit; durch ziehen an der Kordel wird die Temperatur bis zu 85°C erhöht
- O **SCHWITZHÜTTE-TEPIDARIUM**
  Leichtes Schwitzen am heißen Stein in der Höhle aus Holz, Lehm und Stein. Regelmäßige naturellness®Aufgüsse
- O **INFRAROTGONDEL**
  Entspanntes Schwitzen durch Infrarot-Strahlung. Unterstützend bei Behandlung von Rücken- & Gelenkproblemen

● = dress on Saunen im EG (optional)

NATURELLNESS®SPA – ÖFFNUNGSZEITEN UND SPA-ETIKETTE

Pools & Gym / Boulder (2.OG): **07.00 bis 20.00 Uhr**
Treatments im SPA (2.OG): **09.00 bis 19.00 Uhr**
Yoga Shala (3.OG) mit Zugang über das LüsnerBadl: **07.00 bis 21.00 Uhr**

Saunen:

- Saunen im Badehaus Terra und Quarzit, Bachsauna, Infrarotgondel und Schwitzhütte: **07.00 bis 23.00 Uhr**
- Biosauna und Dampfbad: **11.00 bis 20.00 Uhr**
- Saunen im LüsnerBadl und naturellness® Ritualsauna: **14.00 bis 20.00 Uhr (bei Schlechtwetter ab 11 Uhr)**

BERATUNG & TERMINE:
Für eine individuelle Beratung steht Ihnen das naturellness®SPA Team zur Verfügung. Ihre gewünschten Behandlungen können an der (SPA)-Rezeption gebucht werden. Informieren Sie uns bitte über eine Schwangerschaft oder mögliche Beschwerden wie Bluthochdruck, Herzkrankheiten etc.

IHRE BEHANDLUNG:
Damit sich Ihr/e Therapeut/In individuell auf Ihre Anwendung vorbereiten kann, bitten wir Sie, sich ca. 5 Min. vor Anwendungsbeginn im Bademantel an unserer Spa-Rezeption zu melden. In der Behandlung gehen wir individuell auf Ihre Wünsche ein.

STORNIERUNGEN:
Bitte teilen Sie uns eventuelle Terminänderungen oder Absagen bis maximal 24 h vor Ihrem Behandlungstermin mit. Bei kurzfristiger Stornierung müssen wir den vollen Preis in Rechnung stellen.

TEXTILBEREICH:
Die Saunen im Erdgeschoss können nach Belieben auch bekleidet besucht werden. Das Schwimmbad mit Whirlpool Nr. 3 und der Gartenbereich im Erdgeschoss gehören zum Textilbereich.

NACKTBEREICH:
Dieser Bereich umfasst alle Saunen (außer jene im Erdgeschoss), sowie die Liegeterrassen auf der linken Seite des Badeteichs mit Kräutergarten.

RUHEZONE SPA:
Genießen Sie die Momente der Stille, nehmen Sie Rücksicht auf den Nächsten und verzichten Sie auf Ihr Mobiltelefon im SPA-Bereich, telefonieren ist nicht gestattet.

RESERVIEREN DER RUHELIEGEN:
Wir bitten Sie die Ruheliegen nicht langfristig zu reservieren und diese freizugeben, wenn Sie Ihre Liege über 30 Minuten verlassen.

BADETÜCHER:
Der Umwelt zuliebe bitten wir Sie sparsam mit den Badetüchern umzugehen. Ihre Badetücher werden täglich auf Ihrem Zimmer ausgetauscht. Zusätzliche Saunatücher erhalten Sie an der (SPA)-Rezeption.

UMKLEIDEN UND SCHLIESSFÄCHER:
Sie möchten auch am Abreisetag noch ein paar Stunden im naturellness®SPA verweilen? Bitte wenden Sie sich für Ihren „Late Check-Out“ an die Rezeption. Im Erdgeschoss finden Sie Umkleiden mit Duschen, WCs und Schließfächer.

RETREATS IM NATURHOTEL

BESONDERE GELEGENHEITEN ZUR SELBSTREFLEKTION,
ZUR REGENERATION UND ZUR VERTIEFUNG INNERER RUHE.

Das ganze Jahr über finden im Lüsnerhof verschiedene Retreats statt, die eine ganzheitliche Erfahrung für Körper, Geist und Seele bieten. Eine Auszeit in der Natur, den Bergen, wo Sie sich mit Ihrem wahren Selbst verbinden und neue Inspiration finden können.

Unsere Retreats umfassen eine Vielzahl von Aktivitäten, darunter Yoga-Sessions, Breathwork, Meditation, Coaching und schamanische Praktiken, die darauf abzielen, die Energieflüsse im Körper auszugleichen und die spirituelle Verbindung zu vertiefen.

Alle Infos dazu erfahren Sie über unsere Webseite.

VITALPINA HOTELS SÜDTIROL
Belvita
LEADING WELLNESSHOTELS SÜDTIROL
Wanderhotels®

WWW.NATURHOTEL.IT