

COMUNICATO STAMPA

7 SAUNE PER 7 RIMEDI 7 SAUNE A TEMA RISCALDANO IL RESPIRO DEGLI OSPITI DEL NATURHOTEL LÜSNERHOF

UNA CON GETTATE DI VAPORE PER APRIRE LE VIE RESPIRATORIE, UNA CON GETTATE AL MIELE PER RINFORZARE IL SISTEMA IMMUNITARIO, UN'ALTRA ALLE ERBE TIROLESIS PER CURARE CONTRATTURE O SCIATALGIE, QUELLA ALLA NEVE PER RINVIGORIRE CORPO E ANIMA, LA SAUNA AL SALE PER DEPURARE E PURIFICARE, LA SAUNA ALLE ESSENZE DI FRUTTA PER RISVEGLIARE L'EROS, INFINE, ALLA LAVANDA E YLANG YLANG PER RILASSARE IL SISTEMA NERVOSO

Sette sono le saune in legno e pietra del NaturHotel Lüsnerhof di Luson (BZ), suddivise in tre livelli di intensità. Ogni sauna prevede gettate di vapore tematizzate.



IL PRIMO LIVELLO racchiude le tipologie più delicate, tra cui la biosauna alle erbe fresche di orto e agli aghi di abete; la grotta di cristalli alpini impregnata di fiori di fieno, la sauna al sale e il bagno a vapore. La grotta delle docce e il percorso kneipp rappresentano invece l'occasione ideale per rinfrescarsi. Nella zona relax del giardino invernale e nella piscina con jacuzzi corpo e mente si rilassano.

Sauna agli aghi di abete: sauna rigenerante con aghi di abete, attiva il metabolismo, gli aghi hanno un effetto positivo sulle vie respiratorie
calore 55°C, umidità 60%
permanenza consigliata: 10-20 minuti

Bagno a vapore: qui l'umidità sale al 100%, producendo effetti benefici contro raffreddori o problemi alle vie respiratorie. Anche le irritazioni sulla pelle si alleviano grazie all'effetto purificante del vapore.
calore 43 °C, umidità 100%
permanenza consigliata: 8-15 minuti

Sauna finlandese: utile per disintossicare il corpo. La circolazione e l'irrorazione sanguigna vengono stimulate e il sistema immunitario si rinforza
calore 90 °C, umidità 10-30%
permanenza consigliata: 7-15 minuti

Grotta di cristalli alpini: grotta consigliata anche a chi non fa spesso le saune, ottimale per prevenire l'influenza e attenuare l'allergia al polline
calore 38 °C
permanenza consigliata: 15-20 minuti

Sauna infrarossi: questa sauna emana raggi caldi a 45°C. il riscaldamento dei muscoli e delle articolazioni senza sudare ha effetto benefico e rilassante. Basta sedersi ben composti per lasciare che il calore si diffonda lungo tutta la schiena. Al termine è consigliato fare una doccia ad acqua tiepida
calore 43 °C,
permanenza consigliata: 8-15 minuti



AL SECONDO LIVELLO, più impegnativo, risiede la sauna panoramica in cirmolo, dove si svolgono le gettate di vapore con peeling, vicino al grande whirlpool panoramico. Collegata ad essa è la zona panoramica con camino aperto e il pavillon del thè. Il raffreddamento per chi usufruisce di questo secondo livello è nel laghetto naturale balneabile (fitodepurato dalle piante acquatiche) dove recuperare vitalità ed energia con una sola nuotata!

Sauna panoramica al cirmolo: esperienza amplificata in questa sauna con vista panoramica sulla Valle di Luson e potenziata da gettate di vapore a diversi elementi
calore 85 °C, umidità 30%
permanenza consigliata: 7-15 minuti



AL TERZO LIVELLO si trova la sauna selvaggia, affacciata sul ruscello Gargitter, a contatto con la natura più autentica: dalle cascatelle scorrono rivoli d'acqua limpidissima che vanno a riempire tinozze di legno impiegate per un rinfrescamento e un percorso kneipp d'urto! Qui si trovano anche grandi tinozze, vetrate, per i bagni antigravitazionali: si galleggia all'aperto con gli stessi effetti benefici della grotta salina. L'acqua è riscaldata a 36°C e intorno scendono le fronde degli alberi che popolano il ruscello.

Sauna al ruscello Gargitter: la sauna è immersa tra le fronde degli alberi, dinanzi al ruscello Gargitter, in una zona appartata e molto romantica. La temperatura raggiunge i 60 °C, per innalzarla a 80° basta tirare la cordicella all'interno della sauna stessa
calore 60-80 °C, umidità 10-30%
permanenza consigliata: 10-15 minuti

LE 7 TIPOLOGIE DI GETTATE AL VAPORE

"RESPIRO LIBERO": gettata di vapore ideale ai primi sintomi di raffreddore o per debellarlo definitivamente. Apre le vie respiratorie e rinforza il sistema immunitario

"GETTATA DI VAPORE AL MIELE": dopo l'intensa sudorazione il corpo viene cosperso di miele. Col calore, il miele si liquefa, penetrando nell'epidermide per depurarla e nutrirla

"GETTATA DI VAPORE ÖTZI": in questo caso viene usato il ghiaccio tritato o la neve. Il ghiaccio si scioglie ed evapora uniformemente, scorrendo attraverso le pietre incandescenti

"GETTATA DI VAPORE ALLE ERBE": qui vengono impiegate tutte le erbe tirolesi raccolte sull'Alpe di Luson (pino mugo, cembro, menta piperita, lavanda, ginepro) per lenire dolori reumatici, gotta o disturbi circolatori

"GETTATA DI VAPORE ALLA FRUTTA": la madre delle gettate di vapore: i profumi dolci dell'arancia, del limone e della citronella disegnano un sorriso e schiudono i sensi all'eros

"GETTATA DI VAPORE MEDITATIVA": gettata rilassante, allietata da elementi sonori mentre note di vapore alla lavanda o all'Ylang Ylang rilassano il sistema nervoso centrale

"SALE SULLA PELLE NEL BAGNO TURCO": dopo la sudorazione nel bagno di vapore, il corpo viene frizionato con sale grosso minerale, che agisce sulla pelle purificandola

L'acqua è l'altro elemento vitale al NaturHotel Lüsnerhof, così come il legno, la pietra, il fuoco e la luce. Dalle montagne più alte sgorga un'acqua pura, fresca e limpida, con proprietà curative che vanno a confluire nei Bagni Alpini del NaturHotel Lüsnerhof. Si compongono di un **laghetto balneabile** (fitodepurato dalle piante acquatiche), di una grande **piscina interna-esterna** costantemente riscaldata (anche d'inverno), di una **grotta salina** pervasa da una dolce musica subacquea, di due **grandi vasche idromassaggio** incastonate nel giardino alpino dell'hotel. Il **torrente Gargitter**, che scorre di fianco all'hotel, alimenta le tinozze per i bagni antigravitazionali e quelle per il percorso kneipp d'urto!

Gli ospiti dell'hotel non si limitano, quindi, ad usufruire semplicemente di una sauna, ma di un vero e proprio percorso corredato di emozioni uniche ed esperienze fisiche: calore, refrigerio e relax si alternano in un caleidoscopio di sensazioni profondamente diverse tra loro, ma accomunate da un identico scenario, la natura.

Il mondo d'acqua del Lüsnerhof:

- piscina interna collegata a una vasca esterna, l'acqua è costantemente riscaldata a temperatura corporea

- laghetto naturale di acqua sorgiva nel giardino alpino
- vasche idromassaggio esterne, capaci di ospitare fino a 11 persone
- piscina di acqua salina nella grotta dolomitica con musica sound-proofing
- tinozza di acqua salina (riscaldata a 36°C) con effetto antigravitazionale al ruscello Gargitter
- percorso kneipp e docce per la fase rinfrescante al ruscello
- fonte naturale di acqua alpina potabile in tutto l'hotel e nelle camere

Nella **distilleria delle erbe**, posta presso i Bagni Alpini, vengono invece preparati dinanzi agli ospiti interessati diversi idrolati, olio di ginepro e cirmolo, per esaltare in maniera naturale i sapori delle pietanze proposte dalla casa. E oltre a ciò, creme e lozioni realizzate secondo le antiche ricette dei Ragginer, utilizzando prevalentemente rami di cembro, pino mugo e ginepro.

Chi sono i medici Ragginer?

La filosofia terapeutica del Lüsnerhof s'ispira alla vita, gli insegnamenti e le ricette della famiglia di medici Ragginer, che si prendeva cura degli abitanti della valle di Luson ricorrendo all'impiego di oltre 130 varietà di piante locali. Franz Hinteregger, il proprietario dell'hotel, ha raccolto l'eredità dei medici Ragginer e, avvalendosi delle sue conoscenze in ambito omeopatico, continua a studiare le proprietà curative delle piante presenti in natura, conciliandole con le svariate esigenze individuali.



Le **cabine dei trattamenti** proiettano immediatamente nel circostante mondo naturale: pareti di quarzo rosa, lettini in pietra su cui effettuare energici scrub o massaggi al sapone, bagni di fieno nella vasca di vapore Vitalis, stanze dei massaggi realizzate con il legno antico del Maso Gargitthof (il maso degli antenati della famiglia Hinteregger), sale per le inalazioni idrosaline e un'intera mansarda dedicata alle coccole!

Qualche trattamento:

Il rituale della detersione con la quarzite argentea

La quarzite argentea, grazie al suo elevato contenuto di quarzo, è stata riconosciuta sotto il profilo balneoterapico come terra curativa. In questo cerimoniale della detersione, il corpo viene pulito a fondo e tonificato, il metabolismo attivato e i centri di energia sottile liberati da sostanze e pensieri che li appesantiscono. Il profumo della resina di larice e del ginepro di alta montagna, assieme ai canti speciali associati alla pietra primordiale, supportano l'individuo nell'individuazione di cambiamenti psico-fisici da programmare. Ci si sente più liberi, maggiormente in contatto col proprio "io interiore" e con l'ambiente circostante. Trattamento che induce alla pulizia energetica, alla motivazione profonda per l'attuazione di nuovi progetti.

Durata: 75 min. incluso il breve rituale Bagni Alpini Prezzo: euro 110,00

Trattamento che si può eseguire anche in coppia: 105,00 euro a persona

Massaggio hammam nella stanza del sale

Il massaggio hammam punta alla purificazione di corpo e anima. Ha inizio con un riscaldamento nel bagno di vapore al cirmolo per poi essere trasferiti nella stanza del sale, circondata da pareti di quarzo rosa. Il rituale tradizionale prevede che il corpo venga saponato e massaggiato più volte con un guanto specifico dopodiché sciacquato con acqua calda e tiepida. Il guanto usato durante il massaggio rimane agli ospiti. Il recupero fisico e psichico avviene con acqua e tisane, usufruite delle zone relax nella casetta dei bagni alpini e nel pavillone in legno con acqua salina.

Durata trattamento: 50 minuti Prezzo: euro 75,00

Metodo Dorn & Breuss

Il metodo Dorn e il massaggio Breuss racchiude le specificità di due metodi eccellenti per attivare il processo di auto-guarigione specialmente da dolori e nevralgie alla schiena, la colonna vertebrale, le articolazioni e

tutte le parti del corpo che sono collegate con la colonna vertebrale in modo diretto o indiretto. Diritti, senza dolori, leggeri nel corpo e nella mente alzandosi – ecco lo stato che riesce a donare il trattamento Dorn-Breuss – un equilibrio totale.
Durata: ca. 80 minuti Prezzo: euro 99,00



Ogni giorno, anche trattamenti di Yoga, Qi Gong, Aqua-Gym, e 5 tibetani sotto una grande tenda della mongolia, in un'oasi di pace e silenzio, nel parco soprastante il NaturHotel. Insieme o individualmente, sotto la guida di un trainer in discipline olistiche, si eseguono esercizi di respirazione e distensione del corpo, sessioni di yoga con esercizi guidati di concentrazione e meditazione, ideali anche per rafforzare muscolatura, tendini e articolazioni; training di ginnastica posturale per liberare la schiena da posture scorrette e dolori cronici; esercizi di rilassamento progressivo muscolare secondo il metodo di Edmund Jacobsen: un procedimento per il quale attraverso un movimento voluto e non voluto vengono attivati solo certi gruppi muscolari per raggiungere una condizione di massimo rilassamento. Con il black roll si acquisisce uno strumento ideale per automassaggiarsi così da rilassare il tessuto connettivo. E' una disciplina che aiuta a prevenire l'acido lattico e agevola una migliore rigenerazione muscolare per garantire maggiori prestazioni fisiche.

PREZZO "PACCHETTO ROMANTICO PER LA COPPIA": 3 notti a 329,00 euro a persona

Comprende:

- 3 pernottamenti con pensione a 3/4 (colazione, ricca merenda pomeridiana e cena a 5 portate)
- escursioni guidate a tema ogni giorno
- ogni giorno programma di attività: Yoga, Qi Gong, Aqua-Gym, i 5 tibetani, ginnastica per la schiena, acquagym
- libero accesso ai bagni alpini con 6 saune, piscina interna collegata con quella esterna, 2 jacuzzi all'esterno, -laghetto balneabile e percorso wellness romantico
- 1 cena a lume di candela
- 1 rituale dei Bagni Alpini con bagno antigravitazionale privato per due nella grotta salina

Con un profilo inconfondibile, il NaturHotel Lüsnerhof domina la Valle di Luson dal suo punto più panoramico. Immerso in uno scenario fiabesco, l'hotel vive praticamente in simbiosi con la natura, grazie alla sua struttura ecosostenibile, realizzata in legno e pietra, e l'autosufficienza energetica, garantita da un impianto a truciolo di legno, pannelli solari, e la centrale idroelettrica del paese. Nella sua cucina, biologica e di appartenenza territoriale, sono eliminate le farine raffinate, aboliti i grassi nocivi e vietato l'uso di preparati industriali. Nelle camere regnano gli elementi naturali, come il legno di larice e cirmolo dei boschi limitrofi, o le pietre calcaree delle Dolomiti. Anche il benessere è 100% naturale, raggiunto grazie a percorsi kneipp nel torrente, bagni nel laghetto alpino, immersioni nelle tinozze di legno, trattamenti viso e corpo eseguiti con ingredienti tratti dal magico mondo dell'Alpe di Luson.

NATURHOTEL LÜSNERHOF**S**

Via Ronco 20
39040 Luson – Alto Adige (BZ)
Tel. 0472 413633
www.naturhotel.it
www.luesnerhof.it

CONTATTI PER LA STAMPA:

SinergicaMente Ufficio Stampa
www.sinergicamente.it
info@sinergicamente.it
Tel. + 39 334 84 53 705