

SPA

HOTEL, APPARTAMENTI & SPA
LUSNERHOF

UN PIENO DI ENERGIA NEL CUORE DELLE ALPI

UNA STRUTTURA COSTRUITA
SECONDO I CANONI DELLA BIOEDILIZIA
E COMPLETAMENTE ECO-FRIENDLY

Una cucina naturale e di qualità, rituali e percorsi rilassanti e depurativi tra saune e spa, passeggiate per ogni stagione. Sono queste le principali qualità che fanno del Lusnerhof il luogo ideale per una pausa di coccole e puro relax.

Incastonato nella suggestiva cornice dei pascoli alpini, circondato da un lussureggiante giardino di erbe aromatiche, con un'originale architettura in legno e pietra, simile a un antico fienile, il NaturHotel Lüsnerhof domina la Valle di Luson, una delle più incontaminate dell'arco alpino, dal suo punto più panoramico. Uno scenario a dir poco fiabesco perennemente inondato di sole e ben riparato dal vento a pochi chilometri da Bressanone. Qui il NaturHotel Lüsnerhof, hotel a 4 stelle sapientemente gestito dalla famiglia Hinteregger, vive in simbiosi con la natura, trasportando i propri ospiti in un idillio di pace e in una dimensione incontaminata. Dalle sue stanze si può ascoltare la voce del torrente Gargitter, risvegliarsi al cantare del gallo, respirare il profumo del fieno appena tagliato o della legna appena raccolta. Costruito secondo i criteri della bioedilizia, l'hotel è alimentato da impianto a truciolo di legno, da pannelli solari e da centrale idroelettrica, che lo rendono completamente indipendente a livello energetico, muri in argilla e paglia assicurano una perfetta coibentazione, quindici camini in pietra diffondono in tutta la struttura calore per il corpo e luce per l'anima, mentre le camere, 52 tra suite e appartamenti, sono intrise di larice, cirmolo e abete rosso provenienti dai boschi delle valli circostanti. Legni tagliati, trattati naturalmente e stilizzati in infinite declinazioni, caratterizzano non solo gli spazi privati ma ogni ambiente dell'albergo, secondo lo stile wood wellness design.

Il pino cembro infonde calma interiore e migliora la qualità del sonno, facendo risparmiare al cuore più di 3.500 battiti al giorno. Il larice stimola la circolazione periferica e assicura stanze antibatteriche. L'abete rosso influisce invece positivamente su infiammazioni



dei bronchi, tosse e dolori reumatici, assicurando soggiorni balsamici. Tutte le suite sono esposte verso sud, al sole, e hanno grandi finestre per ammirare gli strali del tramonto, in quelle panoramiche le pareti scompaiono e cedono il posto a perimetri completamente vetrati, mentre nei bagni un tappeto di sassi di fiume accompagna al rito della doccia, i lavabi sono scolpiti nella roccia viva e poggiano su legno di noce non trattato.

Una cucina fresca, naturale, genuina

Nell'orto di Maria, il giardino aromatico che circonda l'hotel, si raccolgono erbe, frutti e radici, per una cucina naturale e a km 0, ma anche per la preparazione di idrolati e balsami per la pelle, confezionati nella distilleria dell'hotel, secondo le antiche ricette dei medici Ragginer.

I cuochi si recano quotidianamente nell'orto per trarne gli ingredienti di una cucina leggera e di assoluta qualità. Lo chef impiega solo prodotti del territorio, locali e stagionali, provenienti dai masi dei contadini della valle o coltivati biologicamente, senza alcun utilizzo di farine raffinate, grassi nocivi e preparati industriali.

Il mondo d'acqua del Lüsnerhof

L'acqua è un 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 va a confluire nei Bagni Alpini dell'Hotel, i più estesi di tutto l'Alto Adige. E, in effetti, c'è davvero da perdersi tra piscine, saune e angoli di puro relax: dal laghetto balneabile (fitodepurato dalle piante acquatiche) alla grande piscina interna-esterna costantemente riscaldata; dalla grotta salina alla grande vasca idromassaggio incastonata nel giardino alpino dell'hotel, alle 10 saune in legno e pietra disseminate nel parco, ognuna con gettate di vapore tematizzate e con proprietà specifiche. Da quella ideale per aprire le vie respiratorie a quella con gettate al miele per rinforzare il sistema immunitario; un'altra alle erbe tirolesi cura contratture o sciatalgie, mentre quella alla neve è perfetta per rinvigorire corpo e anima; la sauna al sale depura e purifica, la sauna alle essenze di frutta risveglia l'eros, quella alla lavanda e ylang ylang rilassa il sistema nervoso, quella panoramica è ideale per condividere in coppia la vista più bella, avvolti da un dolce tepore. La grotta delle docce e il percorso kneipp rappresentano invece l'occasione ideale per rinfrescarsi. Un'esperienza di purificazione che culmina nella caverna sudatoria, la più antica



delle saune con rituali sciamanici, realizzata in salice e bacchette di nocciolo. Due ore all'interno di un vero e proprio nido riscaldato da pietre calde, una sciamana esperta che accompagna gli ospiti nel rituale di purificazione. Poco più lontano, al limitare del bosco e del torrente Gargitter, si trova l'oasi energetica, dove confluisce l'energia dei 4 elementi primordiali e dove ogni giorno si effettuano sessioni di Yoga, Qi Gong, Aqua-Gym, e 5 tibetani sotto una grande tenda della mongolia. 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. Un'ultima sauna si trova davanti al ruscello Gargitter: dalle cascatelle scorrono rivoli d'acqua limpidissima che vanno a riempire tinozze di legno impiegate per un percorso kneipp d'urto. C'è infine una grande tinozza per i bagni antigravitazionali: si galleggia all'aperto con gli stessi effetti benefici della grotta salina, in acqua riscaldata a 36°C circondati dalle fronde degli alberi. 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 di questi medici 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. Bagni all'olio fossile, massaggi alle pietre primordiali, impacchi al cembro alpino... al Lüsnerhof anche il wellness è 100% naturale!

Fitness, uno stile di vita

L'escursionismo al Lüsnerhof non rappresenta solamente un'attività sportiva sana, ma fa parte della filosofia di vita dell'hotel che, da 30 anni, è tra le strutture più specializzate in escursioni, tanto da essersi guadagnato più volte il punteggio massimo di "5 cristalli alpini" come primo hotel degli Europa Wanderhotels. Il Lusnerhof offre, infatti, un ricco programma di attività per ogni stagione, con escursioni guidate nel territorio circostante, gite in mountainbike o nordicwalking d'estate e ciaspolate in inverno, ma anche programmi di fitness presso l'hotel, oltre a consulenze individuali, noleggio di attrezzature e materiali informativi e mappe e qualsiasi tipo di servizio possa servire per rendere la vacanza escursionistica a Luson un'esperienza indimenticabile.

<https://www.luesnerhof.it>

