



NATUR YOGA RETREAT

Eine Auszeit in und mit der Natur im Lüsnerhof, Südtirol

Donnerstag, 24.09.26 - Sonntag, 27.09.26

Gönn dir eine Auszeit inmitten der unberührten Bergwelt Südtirols. Am Ende des Lüsnerals, fernab vom Trubel, liegt der Lüsnerhof auf 1.100 Metern – ein Rückzugsort mit viel Sonne, klarer Bergluft und einer Stille, die Körper und Geist in Harmonie bringt. Natürlich eingebettet in die umliegenden Wiesen, Wälder und Berggipfel. Hier erwarten dich Tage voller Ruhe, Bewegung und Genuss.

Ein Aufenthalt im Lüsnerhof ist ein Eintauchen in die ursprüngliche Kraft der Natur. Sie schenkt Energie, Ruhe und Inspiration. Die Natur ist in jedem Moment spürbar - ob in den Zimmern aus heimischen Naturmaterialien, in den Saunen und Bädern mit reinem Quellwasser oder auf den Wanderwegen der Lüsner Alm.

TIMETABLE

DONNERSTAG, 24.09.26

ab 15 Uhr Check-In ins Naturzimmer Lavendel

Schau vorher gerne noch kurz an der Bar vorbei und gönn dir einen Welcome Drink!

17-18:15 Uhr Opening Flow

Zum Start des Retreats nehmen wir uns Zeit, bewusst im Hier und Jetzt anzukommen.

Mit sanften Bewegungen, fließenden Sequenzen und ruhigen Atemübungen lösen wir die Anspannung der Anreise, finden Erdung und öffnen Körper und Geist für die kommenden Tage. Ein wohltuender Einstieg, um dich aufs Retreat vorzubereiten - leicht, präsent und voller Vorfreude.

ab 19 Uhr Abendessen im Kaminzimmer

FREITAG, 25.09.26

7:30-08:45 Uhr Morning Balance inklusive Bergblut Ingwer Shot

Starte den Tag mit Leichtigkeit und Klarheit. In dieser aktivierenden Einheit verbinden wir fließende Bewegungen mit bewusstem Atem, wecken den Körper achtsam auf und schenken dem Geist neue Frische. Kräftigende Sequenzen und wohltuende Dehnungen bringen dich in Balance - energiegeladen, geerdet und bereit für einen erfüllten Tag in den Bergen.

7-10:30 Uhr Natur Frühstücksbuffet

ME TIME

Genügend Zeit, um die Berglandschaft, den herrlichen Naturellness SPA und die Umgebung zu erkunden. Lass die Seele baumeln und genieße deine Auszeit.

15-17 Uhr Nachmittagsjause mit Suppe, Salatbuffet, frischem Brot & Nachspeisen.

17-18:15 Uhr Blindfold Yoga

Vertrauen, spüren, konzentrieren. Wenn die Augen zur Ruhe kommen, öffnet sich ein neuer Raum der Wahrnehmung. In dieser besonderen Praxis übst du mit verbundenen Augen und tauchst tiefer in dein Inneres ein. Ohne äußere Ablenkung schärfen sich die Sinne, du spürst Bewegungen intensiver und folgst deinem Atem noch bewusster. Ein Erlebnis voller Achtsamkeit, Vertrauen und innerer Ruhe - eine Einladung, loszulassen und dich selbst auf neue Weise zu erfahren.

ab 19:00 Uhr Abendessen im Kaminzimmer mit Aperitif

SAMSTAG, 26.09.26

07:30-09:00 Uhr Wake Up Flow x Yin Yoga

Ein kraftvoller Start in den Morgen - wach und zentriert. Begrüße den Tag mit einem energiegeladenen Flow. Dynamische Sequenzen, tiefe Atemzüge und fließende Übergänge schenken dir neue Energie, lösen Müdigkeit und öffnen dich für Klarheit und Leichtigkeit. Zum Schluss lade ich dich ein, in den Yin Part einzutauchen. Die ruhige Praxis mit lang gehaltenen Positionen öffnet nicht nur den Körper, sondern auch den Atemraum.

07:00-10:30 Uhr Natur Frühstücksbuffet

ME TIME AGAIN

- Wellnesstipp: Erkunde unbedingt die wildromantische Bachsauna an der Waldbadpromenade direkt am rauschenden Almengebirgsbach. In Richtung Waldrand schaukelt die Infrarotgondel mit Blick auf die imposanten Waldhügel und Berggipfel.
- Wandertipp: Vom Schweiger Böden Parkplatz über das Jakobsstöckl zum Glittner See. Genauere Infos und mehr Wanderungen findest du direkt vor Ort in der Wanderfibel.
- Relax Tipp: Die Ganzkörpermassage mit Kräuter-Aromaölen kann ich sehr empfehlen. 50Min / €79.-

15-17 Uhr Nachmittagsjause

ca. 17:30 Uhr Weinverkostung im Kaminzimmer (Genaue Uhrzeit wird noch besprochen)

ab 19:00 Uhr Abendessen im Kaminzimmer

SONNTAG, 27.09.26

08:00-09:15 Uhr Slow Flow

Ein Moment der Stille, ein Atemzug für die Seele - dein persönlicher Abschluss. Lass die Intensität des Retreats sanft ausklingen und schenke dir einen Moment der Ruhe. In dieser Stunde fließen wir bewusst, langsam und achtsam durch die Asanas. Diese Einheit bietet dir Raum, die Erlebnisse der letzten Tage nachklingen zu lassen, Dankbarkeit zu spüren und neue Energie zu integrieren. Perfekt, um entspannt, zentriert und gestärkt nach Hause zu fahren.

07:00-10:30 Uhr Natur Frühstücksbuffet

bis 11 Uhr Check-Out

DEIN RETREAT-ERLEBNIS

* 3 Nächte wohnen im Naturzimmer Lavendel

Nachhaltig gebaut, tief verwurzelt in der Region: Dolomitgestein, Zirben- und Lärchenholz aus den umliegenden Wäldern, Lehmputzwände, Laaser Marmor, Dolomitgestein und hochwertige Naturmaterialien schaffen ein harmonisches Raumklima für ein natürliches Wohlbefinden.

* Verwöhnung mit der Naturküche des Hauses. Frühstück, Nachmittags-Jause, Abendmenü.

Frisch, saisonal, naturbelassen. Die Naturküche verbindet gesunde, leichte Gerichte mit besten Zutaten aus dem heimischen Kräutergarten, Grundnahrungsmittel in Bioqualität, dem eigenen Bio-Garten im Villnößtal und den besten Zutaten aus der Region.

* 5 Yoga-Sessions in der neuen, lichtdurchfluteten SHALA.

* ein besonderes Highlight: Weinverkostung am Samstag Nachmittag im Kaminzimmer

* Erholung und Tiefenentspannung im großzügigen Wellnessbereich

Eine Wellnesslandschaft, die mit der Natur verschmilzt: Das LüsnerBadl, die Badehäuser und die urromanische Waldbad-Promenade am Gebirgsbach laden zum Eintauchen und Abschalten ein.

Preis im Einzelzimmer Lavendel: € 918.-

Preis im Doppelzimmer Lavendel: € 858.- pro Person

Die Ortstaxe von 3,00€ pro Person und Nacht wird am Ende des Aufenthaltes verrechnet.

Anmeldung gerne direkt bei mir:

office@lisastampfer.at

0676 / 77 07 839

Schicke mir einfach deinen Vor-und Nachnamen, Adresse und die E-Mail Adresse zu. Du erhältst im Anschluss direkt vom Hotel die Bestätigung.

Das Retreat findet mit 12 Teilnehmern statt. Max. 18 Teilnehmer.

Anmeldung bitte bis spätestens 24.07.26

STORNOBEDINGUNGEN:

Stornierungen bis 1 Monat vor Anreise sind kostenfrei möglich.
Spätere Stornierungen werden mit dem Gesamtbetrag der Buchung in Rechnung gestellt.
Vielen Dank für dein Verständnis!

Hinweis:

Dieser Event wird fotografisch begleitet. Mit dieser Buchung erklärst du dich damit einverstanden, dass die Bilder ohne Einschränkungen auf den sozialen Netzwerken (Instagram/Facebook) verwendet werden dürfen.

Dieses Retreat schenkt dir Raum zum Ankommen, Loslassen und Auftanken.
Zeitlos und im Einklang mit der Umgebung.

I gfrei mi!

Namasté,

Lisa

