



Die Berge der Welt verbinden die Völker und machen sie einander ähnlich. Gerüche, Farben und der Zauber von Afrika haben mein Herz wieder erobert und begleiten mich auf meiner neuen Reise in dieses fantastische Land und zum 5895 m hohen Kilimandscharo. Der Aufstieg führt durch Landschaften, die mir unauslöschlich im Gedächtnis bleiben. Wir brechen leise auf, wie eingeschüchtert von Afrikas höchstem Bergmassiv. . . Uns begleitet eine Gruppe einheimischer Träger und Führer, die mit ihrem Lächeln und ihrer unentbehrlichen Hilfe die Verwirklichung unseres Traums möglich machen. Langsam geht es bergan, Tag für Tag entzückt uns eine paradiesische Natur. Überwältigt vom flammenden Rot afrikanischer Sonnenuntergänge, den unendlichen Weiten und einer einzigartigen Pflanzenwelt. Aber jetzt ist der große Tag da! In der Nacht brechen wir auf, unter einem Himmel voller Sterne, erwärmt vom melodischen Gesang unserer Führer. Mühe, große Höhe und Kälte machen sich bemerkbar, aber der Sonnenaufgang auf diesem Gipfel der tausend Farben wiegt alles auf! Hier stehen wir nun, zwischen Himmel, Erde und Eis und blicken auf eine ferne, fast verschwundene Welt. Glücklich und bewegt finden wir uns in einer allgemeinen Umarmung wieder; wir sind Bergsteiger, überall auf der Welt.



POSTA  
ZIRM  
HOTEL

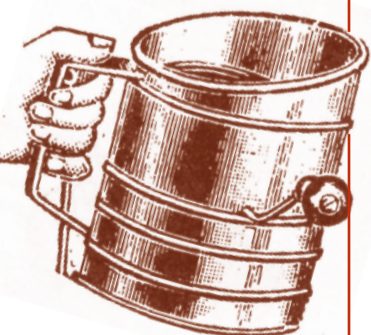
# BUNNIDIE

**"Crafunf mori"**  
und ihr leckeres  
Geheimnis: Dessert  
oder Hauptgericht?

"crafuns mori" sind eine typische Spezialität der ladinischen und Südtiroler Küche, die als Dessert (süß) oder Hauptgericht (salzig) gegessen wird.

Zutaten für 4 Personen:

- ♥ 500 g Mehl
- ♥ drei Gläser Milch
- ♥ 30 g Backhefe
- ♥ ein halber Esslöffel Zucker
- ♥ 3 Eidotter
- ♥ 50 g zerlassene Butter
- ♥ Schale einer halben Zitrone
- ♥ Pflanzenöl nach Bedarf
- ♥ Johannisbeermarmelade oder Fleischragout



» **Zubereitung:**  
Ein Glas Milch mit Backhefe und Zucker verrühren und an einem warmen Ort aufgehen lassen. Mehl in eine Schüssel sieben, eine

## "Jéunn", Wallfahrt nach Säben: eine alte, religiöse Tradition

Alle drei Jahre pilgern Mitte Juni Männer aus dem Gadertal zur Abtei vom Heiligen Kreuz nach Säben: "Jéunn", ein religiöser Brauch, der von den Generation weitergegeben wird. Auf ihrem Weg durch die Berge stimmen die Pilger alte Gesänge und Gebete an. Die Wallfahrt dauert drei Tage und verläuft genau nach dem überlieferten Ritual: die Männer der Pfarren des Gadertals treffen sich in Pescol und steigen zum Joéljoch hinauf, dann hinunter nach Campill, wo sich ihnen die Pilger aus dieser Ortschaft anschließen. Gemeinsam marschiert man auf das Medalgas Joch. Von dort geht es nach St. Magdalena im Villnösstal, wo eine weitere Pilgergruppe aus dem Unteren Gadertal dazu stößt. Diese hat ihren Treffpunkt in Untermoi, von wo sie über das Hals zum Würzjoch aufsteigt und den Weg nach Sankt Magdalena fortsetzt. Von der Bevölkerung festlich empfangen, geht es für die nunmehr vollständige Gruppe nach St. Peter im Villnösstal, wo eine gemeinsame Andacht gefeiert wird. Jeder Pilger muss sich vor Antritt der Wallfahrt hier selbst ein Nachtquartier suchen. Früh am nächsten Morgen setzen sich die Männer in Marsch. Beim Beten des Rosenkranzes geht es nach Säben, wo man gegen 9 Uhr eintrifft. Nach einer Eucha-

ristiefeier in der Abtei vom Heiligen Kreuz in Säben und einer kurzen Andacht in der Pfarrkirche von Klausen, geht es zurück nach St. Peter, wo man wieder übernachtet. Am dritten Tag, nach dem Besuch der Heiligen Messe, treten die Pilger den Rückweg an. Die Pfarrer von Enneberg und Abtei begleiten die Prozession, meistens hoch zu Ross. Jéunn ist das wichtigste religiöse Ereignis für die Bevölkerung im Gadertal. Über ihren Ursprung (vermutlich zwischen 1250 und 1400) ist man sich nicht einig: einmal wird angenommen, dass es ein Beweis für den starken Glauben der Bevölkerung im Gadertal ist und ein Zeichen der Dankbarkeit für das Geschenk des Heiligen Glaubens. Eine weitere Theorie besagt, dass es ein Bittgang war, um Gott um Schutz und Segen für Haus, Stall und Felder zu bitten. Weitere Studien führten zur Annahme, dass die Prozession ein Bittgang war, um Gott für den Schutz des Getreides vor Schädlingen zu bitten. Dass die Männer ihre Kopfbedeckung mit Buchsbaumzweigen schmückten, scheint diese Theorie zu untermauern, da Buchsbaum ein natürliches Mittel zur Schädlingsbekämpfung ist. An der "Jéunn" Wallfahrt nehmen durchschnittlich 1.000 Männer jeden Alters und jeder sozialen Schicht teil.

**Fortsetzung der Geschichte der Expeditionen Franz Kostners: der Pic Pobjeda**

...1937, als der Alpinist Prof. Letavet von einem Berg in 5050m Höhe den Khan-Tengri beobachtete, bemerkte er - wie die Expedition von Saladin vor ihm - in dessen Nähe einen anderen Gipfel, der fast gleich hoch war. 1943 begab sich eine Gruppe von Topographen zu Vermessungsarbeiten in das Inlytschek-Tal. Der bisher unbekannte Berg erwies sich als 7439 m hoch und wurde Pic Pobjeda genannt. 1957 wurde die Nordwand von einer zwölfköpfigen, russischen Expedition be-





stiegen, die mit einer Funkstation ausgerüstet war. Wegen Schlechtwetters und großer Neuschneemengen

benötigte sie zehn Tage für diese Unternehmung. Auch wir mussten mit den gleichen Schwierigkeiten kämpfen. Im August 1961 begab sich eine Expedition von zwölf berühmten, kaukasischen Alpinisten in das Tian Shan, um den noch nicht bezwungenen Pobjeda zu besteigen. Am 9. September begann der Aufstieg über die Nordwestwand, wo es schon einen früheren Versuch gegeben hatte. Am 18. September erreichten vier Alpinisten den Gipfel. Einer aus der Gruppe starb am Rückweg aus Erschöpfung, er hatte die Höhe nicht ertragen. Die anderen drei setzten den Abstieg fort und seilten sich über Halbseile ab. Aber nur einer von ihnen erreichte das Basislager, die anderen beiden überlebten den Abstieg nicht. So fand die Erstbesteigung des Pic Pobjeda ein trauriges Ende.



» Mulde in die Mitte drücken und das vorbereitete Milch-Backhefe-Zucker-Gemisch hineingeben. Alles mit etwas Mehl zu einem Teig verarbeiten und nochmals kurz aufgehen lassen.

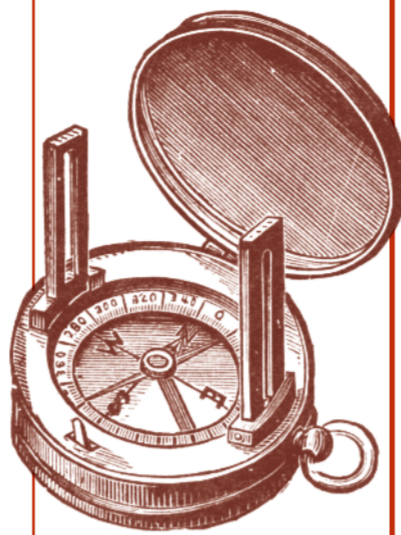
Dann Dotter, erkaltete Butter, Zitronenschale und einen Teil der Milch einarbeiten und gut durchmischen; Teig mit dem Rücken eines Kochlöffels so lange abschlagen, bis er Blasen wirft und sich von der Wand der Schüssel löst. Wenn nötig, etwas Milch dazugeben. Zudecken und aufgehen lassen. Teig auf eine bemehlte Arbeitsplatte stürzen und mit einem Messer in regelmäßige Stücke teilen. Teigstücke zu kleinen Kugeln formen, mit einem Tuch bedecken und nochmals aufgehen lassen. Öl erhitzen. Die Teigkugeln einzeln in die Hand nehmen und zu Kreisen mit einem dicken Außenrand ausziehen. Im heißen Öl herausbacken. Die so erhaltenen Formen umgedreht auf einem Teller anordnen und die Vertiefung mit der Johannisbeermarmelade oder dem Fleischragout füllen.



## Pflanzenwelt der Dolomiten: zeitloser Zauber der Natur

Wie oft staunen wir auf einer Bergwanderung über kleine, zarte Blumen, die trotz widrigster klimatischer Verhältnisse und einer großen Seehöhe so schön im ruppigen, steilen Gelände wachsen und blühen können. Im Gebirge unterscheidet sich die Pflanzenwelt je nach Höhenlage, Sonnenbestrahlung, den klimatischen Bedingungen und der geografischen Lage der Berge. Charakteristisch für die Hänge der Dolomitentäler ist eine Aufeinanderfolge von Vegetationsstufen auf mehreren Höhen, die sich voneinander unterscheiden und genau getrennt sind, was auch durch eine Änderung der Farben und einen Bewuchs mit anderen Bäumen oder Sträuchern gut erkennbar ist. Die Laubwälder der submontanen Stufe (Höhe von 900 bis 1000 m) gehen in Buchenwälder der unteren Bergstufe (900 bis 1600 m) über, die auch das Reich von Moos und Flechten ist. Es folgt der typische Nadelwald der oberen Bergstufe (1600 - 2000 m), mit Fichten und Heidelbeeren, die den Boden bedecken. Oberhalb der Baumgrenze breiten sich Almwiesen aus, wo sich zahlreiche Pflanzenarten den extremen Bedingungen dieser Umwelt angepasst haben. In den Dolomiten, einschließlich der Talsohlen, zählt die Pflanzenwelt nicht weniger als 2400 verschiedene Arten und reicht bis auf eine Höhe von ca. 2800 m. Oberhalb von 1600 m wird der Waldbestand überwiegend durch Nadelbäume gebildet, vorherrschend ist die Rotfichte, der häufigste Nadelbaum der Dolomiten. In größerer Höhe lösen Lärchen den Fichtenwald ab, die sich auch auf Abhängen mit lockerem Geröll und Felsvorsprüngen ansiedeln können. Oberhalb der Lärchen beginnt das Reich der Zirben und Föhren. In den Hochgebirgspflanzen ist der Blütenstand stärker ausgebildet als der vegetative Teil. So sind im Hochgebirge die Pflanzen kleinwüchsig, niedrig, aber mit großen Blüten. Ein gutes Beispiel dafür sind Bergastern und die verschiedenen Enzianarten. Mit der größeren Höhenlage gewinnen die Blüten aber nicht nur an Größe, sondern nehmen auch intensivere Farben und Düfte an, um die Bestäuber-Insekten wirksamer anzulocken. In der Reihenfolge sind folgende Farben vorherrschend: Gelb, Rosa-Purpurrot, Weiß, Violett, Himmelblau. Häufig sind die Blätter von Hochgebirgspflanzen mit einem dichten Flaum bedeckt, sie sind daher von grauer Farbe und pelzig. Diese Schutzschicht bewahrt die Pflanze sowohl vor großer Kälte als auch vor den Sonnenstrahlen. Ein gutes Beispiel ist das Edelweiß. Die Hochgebirgspflanzen bilden kräftige Wurzeln aus, um sich besser an Moränen und Geröllhalden festkrallen zu können, die häufig sehr instabil sind. Aber am stärksten wird die Pflanzenwelt der Dolomiten durch das ruppige Ambiente im Hochgebirge beeinflusst: senkrecht abfallende Wände, Grate mit dünnem Nährboden, Steinschutt, instabile Geröllfelder mit Schneereuten beherbergen eine artenreiche Pflanzenwelt: Dolomiten-Glockenblume und Südtiroler Primel auf Felswänden, Fingerkraut auf Steinschutt und Alpen-Mohn auf Geröllfeldern mit Schneereuten.

## Wanderung mit Fernsicht am Puezkofel



Der Puezkofel, ein 2913 m hoher Berg mit prachtvoller Fernsicht, liegt mitten im Naturpark Puez-Geisler. Es gibt keine besonderen Schwierigkeiten, Vorsicht ist nur im letzten Abschnitt auf einer steilen, instabilen Rinne geboten. Das ist die Route. Zuerst geht es direkt vom Grödner Joch oder von Kolfuschg aus zur Puezhütte (wer will, kann die Kabinenbahn des Col Pradat nehmen). Bei der Hütte angekommen, nehmen wir den linken Weg und steigen in Serpentina über eine Almwiese nach oben. Wir erreichen einen kleinen Sattel und setzen die Wanderung am linken Pfad fort, wo wir einen Hang mit lockerem Erdreich überqueren. Wir gelangen zum Fuß des Puezkofels und setzen den Anstieg auf einem Steig zwischen Felsen und Geröllfeldern fort. Nach Überwindung einer kleinen Rinne mit losem Geröll, erreichen wir eine Scharte. Uns immer links haltend, können wir in wenigen Minuten das Gipfelkreuz des Puezkofels erkennen. Uns bietet sich ein atemberaubender Rundblick: von den Dolomiten bis zu den österreichischen Alpen. Der Abstieg ist zumindest bis zur Puezhütte gleich wie der Aufstieg. Man kann auch das Auto in Kolfuschg stehen lassen und die Kabinenbahn des Col Pradat bis zur Puezhütte nehmen. Nach dem Aufstieg auf den Gipfel und der Rückkehr zur Hütte, setzen wir die Wanderung zum Crespeinaisee und zur gleichnamigen Scharte fort, dann geht es über das Cirjoch bis zur Jimi-Hütte und der Endstation der Kabinenbahn Frara, mit der wir bequem nach Kolfuschg zurückkehren. Die Route kann auch umgedreht werden. Dauer der Wanderung: insgesamt circa 6-7 Stunden.



*Silvia Kostner: "Mit der Liebe zu unseren Bergen begleite ich unsere Gäste, um ihnen die Wege zu zeigen, die mein Herz höher schlagen lassen"*

Seit Sommer 2014 ist Posta Zirm Hotel Mitglied der Vereinigung "Wanderhotels-best alpine", in dem die besten Hotels vertreten sind, die sich auf Wanderurlaube spezialisiert haben. Und gleich konnte die Einstufung in die höchste Kategorie mit 5 Bergkristallen erreicht werden, die Garantie für beste Wanderqualität und Bestätigung für Kompetenz und Liebe, mit der die geführten Wanderungen und Spezialpakete zusammengestellt werden. Gedacht wird dabei sowohl an den erfahrenen Bergwanderer als auch an all jene, die erstmals die wunderbare Erfahrung machen wollen, die nur der Berg bieten kann. Das Hotel stellt den Gästen die Wanderausrüstung zur Verfügung (Trekking-Teleskopstöcke, Schneeschuhe im Winter, Trinkflasche und Stirnband mit dem Logo Wanderhotels, Wanderkarten), neben vielen guten Tipps, die aus einer langen Bergerfahrung kommen. Silvia Kostner, zertifizierte Bergwanderführerin, wird Sie mit ihrer ansteckenden Begeisterung auf den Wegen zu den schönsten Orten der Dolomiten begleiten. Weitere Touren werden von lokalen Wanderführern geführt, die in diesen Bergen aufgewachsen sind und mit viel Freude ihre Lieblingsplätze zeigen.

**Silvia, du bist in diesen Bergen geboren und aufgewachsen und nach kurzer Auslandserfahrung hast du dich für die Rückkehr in das Val Badia entschieden, um persönlich eure Gäste auf den Wanderungen zu begleiten.**

**Hast du die Berge immer schon geliebt oder ist die Liebe mit dieser Aufgabe gewachsen?** Trotz einer sehr positiven Auslandserfahrung, war der Hauptgrund für meine Rückkehr in das Alta Badia meine wachsende Sehnsucht nach den Bergen und einer Natur, von der du immer umgeben bist, wenn du in Corvara lebst. Du bist mit der Natur verbunden und obwohl es immer viel Arbeit gibt, genügt oft ein Blick nach oben, um den Kopf wieder frei zu bekommen.

**Welche Art Publikum nimmt deine Wandervorschläge an?** An meinen Wanderungen nehmen sowohl erfahrene Gäste teil, die die Dolomiten schon lange kennen und lieben, aber auch Gäste, die erstmals die Dolomiten besuchen. Ich biete Wanderungen verschiedener Schwierigkeitsgrade an, damit auch Unerfahrene mitmachen und das Paradies unserer Landschaft hautnah erleben können.

**Nach welchen Kriterien wählst du die Routen aus, da du ja erfahrene Wanderer gemeinsam mit Anfängern und Kindern begleiten musst?** Da ich meine Wanderungen frei auswählen kann, schlage ich Wege vor, die mein Herz höher schlagen lassen. Gewisse Touren beeindruckten durch die Wildheit der Landschaft, andere durch sanfte Formen der Natur. Es gibt Touren, die durch eine herrliche Fernsicht begeistern, andere wieder durch Kleinigkeiten, die man leicht übersehen könnte. Jedes Jahr kommen neue Wege hinzu, einfache und anspruchsvolle, aber alle immer ungemein eindrucksvoll.

**Was tust du, um deine »Tourenkameraden« für Wanderungen in den Dolomiten zu begeistern?** Mein persönliches Ziel ist es, das Wandererlebnis greifbar zu machen. Ich spreche über die Tier- und Pflanzenwelt, erzähle Sagen und Legenden und weise auf die geologische Besonderheit der Dolomiten hin. Auf meinen Touren gibt es keine Eile und keinen Wettkampf. Für mich ist eine Wanderung nur dann ein Erfolg, wenn am Ende des Tages die Teilnehmer entspannt ins Posta zurückkommen, fröhlich, mit neuer Energie und dem Wunsch, noch viel mehr zu erfahren.

**Welche Emotionen und Erfahrungen sammelst du auf den geführten Wanderungen?** Ich liebe diese Führungen vor allem deshalb, weil man bei 6 oder 7 Stunden Wanderung viel Zeit hat, sich besser kennenzulernen. Beim Wandern kommt oft unsere wirkliche Natur zum Vorschein. Auch das Schweigen hat seinen besonderen Wert, weil wir es gemeinsam mit anderen erleben, die unsere Emotionen teilen.

## Die Berge betrachten



Auf wie viele Arten kann man einen Berg betrachten? Nicht unendlich viele, aber sehr viele, ganz sicher sehr viele. Denn Berge sind wunderbare Formationen der Natur, vielleicht die großartigsten und zauberhaftesten, die es auf unserem Planeten gibt und die mehr als andere Emotionen in uns erwecken können. Die Berge sind aber auch wie "Spiegel", eine Vielfalt von imaginären Spiegeln, die von Mal zu Mal Gedanken, Ängste, Gefühle und den Ehrgeiz von Völkern, Kulturen und Menschen widerspiegeln und ewige Spuren hinterlassen, Geschichten, die jeder lesen kann, der ihre Zeichen verstehen will. Betrachtet man die Berge nur nach dem leidenschaftslosen Nützlichkeitsprinzip, das unsere Gesellschaft heute auf fast alles anwendet, sehen wir die Gebirge nur als geografische Gebilde. Als Orte, die vor einigen Generationen für die Tourismus- und Freizeitindustrie entdeckt wurden. Fast alle heutigen Besucher nehmen ihre atemberaubende Schönheit wahr, aber nur wenige beschäftigen sich näher mit den wirklichen Ursachen für ihren Zauber. Berge sind viel mehr als ein Urlaubsort. Sie waren und sind Wohnstätten der Götter und Symbol für das Unerforschte, Hindernisse für Wanderer und Eroberer, Grenzen und Berührungslinien der Völker. Sie waren das Ziel von Naturforschern und eine Zuflucht für Verfolgte. Überall haben sich bei den Gebirgsbewohnern Gebräuche, Sprachen und Gegenstände erhalten, die wertvollen Aufschluss über Epochen und Kulturen liefern. Das gilt für alle Gebirgsketten, die überall Räume von besonderem Interesse sind, für uns vor allem die Alpen, die als Geburtsstätte unserer Zivilisation eine besondere Anziehungskraft ausüben.

Die "Entdeckung" der Berge war ein europäischer, langer, kultureller Wandlungsprozess. Neuzeit und Humanismus haben die Beziehung Mensch - Natur verändert und die Regeln des Mittelalters umgestoßen. Der Schönheitsbegriff wurde auf Landschaft und Natur ausgedehnt und die Alpen waren das ideale Terrain, um den neuen Ideen über den Alpinismus Ausdruck zu verleihen. Eine wagemutige Elite aus Adel und Bürgerstand der fortschrittlichsten Länder machte in den ersten Jahren des 19. Jahrhunderts den Anfang. Rasch entwickelte sich der Ansturm auf die Alpen. Zahlreich waren die Unternehmungen in sportlicher und menschlicher Hinsicht, die bis heute nachwirken und unsere Beziehung zu den Bergen ein für alle Mal verändert haben. Von der ersten Periode der Erstbesteigungen bis zur Suche nach dem schwierigsten Aufstieg, war Bergsteigen ein Abenteuer, Erforschung des Unbekannten, Entwicklung von Techniken und ein Trotzen der Gefahr. Ziele, Formen und Methoden beim Bergsteigen haben sehr anschaulich die Denkweise ihrer Zeit interpretiert, vom romantischen Idealismus der Pioniere bis zur Übertechnisierung des Bergsports in der zweiten Hälfte des vorigen Jahrhunderts. In der Entwicklung des Alpinismus in den Alpen spielen die Dolomiten eine besondere Rolle. Da es nicht die hohen Gipfel der westlichen Gebirgsmassive gibt, wurden sie anfänglich wenig beachtet, aber schon bald machten die einzigartigen Felswände die „bleichen Berge“ zu einem Maßstab für alle Schwierigkeitsgrade. Ihre senkrechten, scheinbar unbeeinträchtigen Felsnadeln wurden zum Symbol für die Kühnheit der Bergsteiger und das Prestige der Dolomiten-Bergführer war in jedem Alpenverein groß. Heute in der Begleitung von Bergführern auf Berge zu klettern oder einfach eine Wandertour zwischen Felswänden und Bergspitzen zu unternehmen, macht die Wunderwelt der Berge allen zugänglich, um die ganze Faszination der Geschichte und ihrer Wechselfälle zu erleben, der Menschen, die sich der Herausforderung der Berge gestellt haben, um die Berge auf eine neue Art zu betrachten.

Enrico Baccanti



Sommer 2015

MEI WELLNESS  
PROGRAMM

# Mei

Die Entschlackungsmethode ist das Ergebnis langjähriger Studien und hochwertiger Erfahrungen des Mei-Wellness-Programmes, wo gesunde Ernährung und Kräuterprodukte zusammen wirken. Das Programm verfolgt das Ziel, dem Körper Energie und psychophysische Vitalität zurückzugeben, und modelliert außerdem die Körperformen. Es handelt sich um keine Schlankheitsdiät, sondern um eine Ernährungserziehung, die lehrt, die richtigen Nahrungsmittel zur richtigen Zeit einzunehmen und trägt zur Reduzierung eines eventuellen Übergewichtes bei. Das Mei Wellness-Programm hat keine direkten oder indirekten Nebenwirkungen und kann zusammen mit eventuellen Arzneitherapien durchgeführt werden.

#### Das organische Gedächtnis

Die Gewohnheiten wechseln, um den eigenen Lebensstil zu verbessern, ist ein Verfahren, das Zeit braucht: Man erhofft, sofortige Ergebnisse zu erzielen, oft mit der Hilfe von drastischen Mitteln mit schädlichen Nebenwirkungen. Aufgrund dieser Überzeugung haben wir das Wellness-Programm in drei Phasen aufgeteilt, die insgesamt ungefähr drei Monate dauern. Man soll das ganze Programm mindestens einmal pro Jahr durchführen und alle 4-6 Monate genügt eine Wiederholung des Entschlackungsprogramms während 24 Tagen

#### Mei Entschlackungsprogramm

Das Wellness-Programm sieht eine Anfangsphase von vollkommener Entschlackung und Entgiftung vor, die alle Ausscheidungsorgane anregt, d.h jene Organe und Gewebe die der Entfernung von schädlichen Stoffen oder Schlackenstoffe helfen: Haut, Nieren, Darm, Leber, Blut. Das Entschlackungsprogramm dauert 24 Tage und ist durch eine gezielte Diät ergänzt, welche eine sich 4-mal wiederholende 6-tägige-Menü-Auswahl vorsieht. Das Programm ist keine Schlankheitskur und setzt der Menge der eingenommenen Lebensmittel keine Grenze, weil die wichtigen Nahrungselemente alle vorhanden sind und im Laufe des Tages richtig aufgeteilt werden.

#### Mei Entschlackungs Programm Sommer 2015 Ankunftstag jeden Sonntag

Das Paket beinhaltet:

- Entschlackungsprogramm MEI für 24 Tage mit Ernährungserziehung, natürlichen Produkten und Handbuch
- Beratung und Betreuung von einem Mei Fachmann
- Wohlfühl Rituale: PMP® Welcome, Ganzkörperpeeling, Entschlackungsbehandlung
- 1 LnB Motion Stunde
- 2 geführte Wanderungen durch die Dolomiten
- Überprüfung des Entschlackungsprogramms und Anweisungen für zu Hause

€ 298,00 pro Person  
(ausgenommen Hotel)

#### Mei Entschlackungsprogramm "GOLD" Sommer 2015 Vom 19.07 bis zum 26.07

Das Paket beinhaltet:

- Entschlackungsprogramm MEI für 24 Tage mit Ernährungserziehung, natürlichen Produkten und Handbuch
- Beratung und Betreuung von einem Mei Fachmann
- Wohlfühl Rituale: PMP® Welcome, Ganzkörperpeeling, Entschlackungsbehandlung
- Begegnung mit dem Pflanzenheilkunde Experten Mei und Wanderung auf der Suche nach Heilkräutern
- 1 LnB Motion Stunde
- 1 geführte Wanderung durch die Dolomiten
- Überprüfung des Entschlackungsprogramms und Anweisungen für zu Hause

€ 478,00 po Person  
(ausgenommen Hotel)

Sommer 2015

POSTA ZIRM  
SPEZIAL  
SOMMER 2015  
7+1

**Bleiben Sie im Posta Zirm 7 Nächte und wir schenken Ihnen die 8. Nacht dazu während der Monate Juni, Juli und September.**

Bitte beachten Sie folgende Details:

- Anreisetag Sonntag bis Donnerstag
- letzter Anreisetag im Juli ist der 24
- die freie Übernachtung wird immer an 7 zahlenden Nächten angeschlossen
- die Promotion darf nicht mit anderen Angeboten kombiniert werden



Sommer 2015

LNB MOTION

**Widmen Sie während Ihres Aufenthaltes im Posta Zirm Hotel in den angegebenen Wochen einige Stunden dem LnB Motion Kurs um eine neue Bewegungsfreiheit kennenzulernen! Das Posta Zirm Hotel ist das einzige Zentrum in Italien wo die LnB Techniken angewandt werden und wo man die bahnbrechende LnB Motion Gymnastik erlernen kann.**

#### LnB Motion Easy mit Thomas Dietter

Kurs: 2,5 Tage mit 10 Sessionen zu jeweils 2 Stunden  
19.06 ▶ 21.06.2015  
ab € 781,00 pro Person

#### LnB Motion Wochen mit Thomas Dietter

Kurs: 5 Tage mit 10 Sessionen zu jeweils 2 Stunden  
21.06 ▶ 27.06.2015  
30.08 ▶ 05.09.2015  
ab € 1165,00 pro Person

#### LnB Motion Wochen mit Franz Kostner

Kurs: 5 Tage mit 5 Sessionen zu jeweils 2 Stunden  
26.07 ▶ 01.08.2015  
02.08 ▶ 08.08.2015  
ab € 918,00 pro Person  
06.09 ▶ 12.09.2015  
ab € 756,00 pro Person

- Um weitere Infos über die LnB Motion Wochen zu bekommen, erreichen Sie uns an der Nummer: 0471 836175 oder unter: info@postazirm.com

Sommer 2015

POSTA ZIRM  
WELLNESS  
SPEZIAL

#### Vor und Nachsaison

18.06 ▶ 28.06.2015  
30.08 ▶ 20.09.2015  
ab € 418,00 pro Person  
**stagione intermedia**  
28.06 ▶ 19.07.2015  
23.08 ▶ 30.08.2015  
da € 451,00 pro Person

**Zur Belebung von Körper und Geist, verbinden wir die täglichen Behandlungen in der Wellness-Farm mit geführten Wanderungen. Tanken Sie genussvoll neue Energie!**

**Relax Schlemmer-Wochenende/ Aufenthalt 3 Nächte von Donnerstag bis Sonntag oder 4 Nächte von Sonntag bis Donnerstag, eine Nacht gratis...**

- 1 Ganzkörperpeeling by Mei mit belebender Massage
- 1 Relax Massage by Mei
- 1 Vitalis-Wanne Behandlung Ihrer Wahl
- Die Behandlungen sind bis 16.00 Uhr durchzuführen



Sommer 2015

MOUNTAIN-BIKE SPECIALS

12.07 ▶ 19.07.2015  
ab € 747,00 pro Person  
19.07 ▶ 26.07.2015  
ab € 824,00 pro Person

**Sind Sie ein absoluter Mountain-Bike fan und möchten Sie die Dolomiten vom Sattel aus entdecken? Mit unseren Mountain-Bike Guides haben Sie die Möglichkeit Alta Badia von einer noch unbekanntem Seite kennenzulernen.**

- 1 Sellaronda mit Mountain-Bike Guide (mit Lift-Anlagen)
- 1 Fanes Naturpark Runde mit Mountain-Bike Guide
- 1 Alta Badia Runde mit Mountain-Bike Guide
- 2 geführte Wanderungen mit Silvia Kostner oder mit unseren Bergwanderführern
- Mindestzahl 3 Personen



Sommer 2015

DIE NATUR-PARKS DER SÜDTIROLER DOLOMITEN

21.06 ▶ 28.06.2015  
06.09 ▶ 13.09.2015  
ab € 692,00 pro Person

**Während dieser Wochen begleitet Sie Silvia Kostner durch die Naturparks im Herzen der Südtiroler Dolomiten. Diese Gegenden sind das ultimative Naturwunder, ein Paradies für Naturfreunde!**

- 1 Wanderung mit Silvia Kostner zum Naturpark Puez-Geisler
- 1 Wanderung mit Silvia Kostner zum Naturpark Fanes-Sennes-Prags
- 3 weitere Wanderungen mit unseren Bergwanderführern
- 1 Wellness Gutschein zu 20,00 Euro pro Person
- kostenloser Verleih von Rucksäcken und Teleskopstöcken

Sommer 2015

WOCHEN DER  
»GEHEIMEN  
SCHÄTZE DER  
DOLOMITEN«

05.07 ▶ 12.07.2015  
ab € 764,00 pro Person  
30.08 ▶ 06.09.2015  
ab € 687,00 pro Person

**Haben Sie Lust auf eine Entdeckungsreise zu den schönsten und entlegendsten Orten der Dolomiten? Tauchen Sie in dieses Abenteuer ein, das Ihrem Geist und Ihren Sinnen einen neuen Höhenflug verschaffen wird!**

- 5 geführte Wanderungen mit Silvia Kostner oder mit unseren Bergwanderführern
- 1 Wellness Gutschein zu 15,00 Euro pro Person
- kostenloser Verleih von Rucksäcken und Teleskopstöcken



Bun De Jahr XII, Nummer 13 / März 2015  
Verantwortliche Leitung Marina Tagliari  
Redaktion via Matteotti 70, 34071 Cormons  
tel. 0481 62385 www.studio-agra.it  
Bew. Nr. 8/2003 vom 15. Mai 2003  
Gericht Bozen  
Eigentümer Posta Zirm Hotel srl  
Art Director und Graphic Design Studio Tapiro  
Druck Grafiche Veneziane

Sommer 2015

DOLOMITI  
HIGHLIGHTS

12.07 ▶ 19.07.2015  
ab € 837,00 pro Person

**Abenteuer und Spass stehen während dieser Woche ganz gross geschrieben. Erleben Sie die zahlreichen Seiten und Facetten der Dolomiten... ob beim Wandern, beim Mountainbiken oder beim Kletterseig, für einmalige Erlebnisse ist reichlich gesorgt!**

- 1 Klettersteig mit Bergführer
- 1 Mountain-Bike Tour mittlerer Schwierigkeit
- 5 geführte Wanderungen mit Silvia Kostner oder mit unseren Bergwanderführern
- kostenloser Verleih von Rucksäcken und Teleskopstöcken
- Mindestzahl 3 Personen

Sommer 2015

WANDERN UND  
GENIESSEN...

19.07 ▶ 26.07.2015  
ab € 899,00 pro Person  
13.09 ▶ 20.09.2015  
ab € 720,00 pro Person

**Während dieser Woche steht das Genuss-Wandern im Vordergrund! Ja wandern, aber mit Gemütlichkeit auf sonnigen Wegen, einkehren in urige Berghütten und entdecken der wunderschönen Dolomiten.**

- 5 geführte Wanderungen mit Silvia Kostner oder mit unseren Bergwanderführern
- 1 Mountain Pass für 5 Tage pro Person
- kostenloser Verleih von Rucksäcken und Teleskopstöcken
- 1 Best Alpine Wanderhotels »Buff« pro Person

**In der Post erwartet Sie ausserdem...**

- Apertifempfang mit Gastgeber Familie Kostner
- jeden Abend eine Gourmetreise mit südtiroler sowie mediterranen Spezialitäten und immer ein veganes Menu zum Verkosten, auf Wunsch Gluten und Laktose freie Kost
- tea time: geniessen Sie jeden Nachmittag unser kleines Buffet mit verschiedenen Teesorten und Kuchen
- Abend mit Dessertbuffe
- Ladinisches Abendessen
- freie Benutzung des Schwimmbades und Saunabereichs in unserem Feng-Shui Tempel "Wellness-Farm"
- Radverleih (Standard Mountain-Bikes)
- kostenloser Verleih von Rucksäcken und Teleskopstöcken
- 5 geführte Wanderungen mit Silvia Kostner oder mit unseren Bergwanderführern