



La voce del silenzio interrotta dal dolce fruscio del vento; la roccia con i suoi colori, la sua energia e le incredibili geometrie che si stagliano contro il cielo; la terra, culla di piccole e tenaci forme di vita che sfidano un clima proibitivo pur di regalarci nei brevi mesi estivi una suggestiva esplosione di profumi e di colori. L'acqua che sgorga fresca e limpida lungo i pendii e va ad alimentare specchi d'acqua dalle incredibili sfumature trasparenti. La magia di un'alba o di un tramonto, rapiti da straordinari giochi di luce, di riflessi e di colori, l'azzurro cobalto del cielo ed il verde intenso di boschi e pascoli. Il candore della neve e lo scintillare dei suoi cristalli... Un'atmosfera magica, quasi irreali e la consapevolezza di trovarci immersi nella natura più pura, incontrastata regina di queste montagne, le Dolomiti. Fermarsi un attimo, respirare a fondo e lasciarsi rapire da tutto ciò, incantanti da uno scenario di rara bellezza e suggestione. Un'emozione forte e intensa, che rimarrà indelebile nel nostro cuore.

# BUNDE



POSTA  
ZIRM  
HOTEL

**Pacchetti soggiorno con il Mountain pass per muoversi in libertà senza l'automobile**

Dopo soli 3 anni dalla sua introduzione il Mountain pass Alta Badia riscontra sempre un maggior favore di pubblico. Dalla scorsa estate, in determinati periodi, offriamo dei pacchetti-soggiorno con incluso il Mountain pass, dando così ai nostri ospiti la possibilità di muoversi in piena libertà, senza l'utilizzo dell'automobile. L'abbonamento include l'uso degli impianti di risalita dell'Alta Badia, del servizio bus di linea in tutto l'Alto Adige e di quello speciale "Sellaronda". Inoltre, offre sconti e particolari condizioni in diverse strutture sportive e ricreative della valle e prezzi scontati sugli impianti di risalita del Lagazuoi e del Danterceppies. Un modo economico ed efficiente per vivere liberamente la montagna rispettando l'ambiente. Un valido e prezioso aiuto per cercare di proteggere le Dolomiti, patrimonio naturale di tutti noi.



## Unesco: le Dolomiti entreranno nella lista dei siti dichiarati Patrimonio mondiale dell'Umanità

Le Dolomiti, Patrimonio Mondiale dell'Umanità tutelate dall'Unesco? Un traguardo - ci auguriamo - raggiungibile a breve. Il progetto di salvaguardia delle Dolomiti ebbe inizio 15 anni fa per merito di Mountain Wilderness che elaborò la prima proposta di dichiarare appunto le Dolomiti "Patrimonio dell'Umanità". Il progetto includeva tutto il settore orientale delle valli ladine, friulane e feltrine fino a raggiungere il versante più occidentale con le Dolomiti del Brenta. Un progetto ardito che aveva come unico scopo la tutela non solo ambientale ma anche culturale e paesaggistica di queste splendide vette, del territorio che le circonda e della sua popolazione. Purtroppo tutto si arenò a causa delle numerose difficoltà burocratiche ed ideologiche; non tutti, infatti, erano concordi a supportare il progetto,

timorosi di intralciare lo sviluppo turistico di queste zone. Nel 2007 le 5 province dolomitiche (Belluno, Bolzano, Trento, Pordenone e Udine) hanno ripresentato una nuova candidatura e gli ispettori dell'Unesco hanno già fatto un sopralluogo manifestando grande interesse e meraviglia nei confronti di queste splendide montagne, candidate a buon diritto ad entrare nella prestigiosa lista dei luoghi più belli e interessanti del mondo. Il responso non dovrebbe tardare ad arrivare e tutti noi ci auguriamo in una risposta positiva in quanto è nel bene di tutti tutelare e salvaguardare queste vette uniche al mondo, che con le loro rocce richiamano eleganza nella forma, negli slanci e nelle ineguagliabili sfumature.

La tutela riguarderà unicamente la roccia, ovvero gli aspetti geologici e geomorfologici, non vi sarà, purtroppo, alcuna tutela a livello culturale, storico e tradizionale. Un peccato in quanto le Dolomiti sono un tutt'uno con gli splendidi paesaggi che le circondano, i caratteristici villaggi montani e la sua gente.



La spedizione sull'Himalaya di Franz Kostner: la terribile sfida al ghiacciaio



"...Dalla sella orientale del ghiacciaio si innalzava una ripida cresta, dopo tre spuntoni essa raggiungeva il piede della nostra vetta che chiamammo Parete di Marmo. Dalla sella alla cima ci sembrò difficile poter salire in un solo giorno. Tornammo al campo base. Il giorno seguente risalimmo con tre portatori e piantammo il nostro campo a quota 4.600. Al mattino salimmo sulla cresta e raggiungemmo la prima cima che si trovava a quota 5.100 m. Sprofondando nella neve fresca raggiungemmo le altre due cime fino a 5.260 m.



Continuammo la salita fino all' inizio della cresta nord-occidentale del ghiacciaio ma ci rendemmo conto che non era possibile salire sulla vetta in una sola tappa, perciò tornammo indietro...

Continuando i nostri lavori di misurazione ci dirigemmo verso la valle del Saridsha, la più lunga valle del Tien-schian, selvaggia ed inesplorata. Fu necessario chiedere un permesso per far pascolare i nostri cavalli e dovvemmo informare l'Aksakal della nostra intenzione di fermarci a lungo in quel luogo. L'Aksakal è colui che ordina e suddivide i pascoli. È molto ricco e possiede spesso circa mille cavalli e altrettante pecore. Fummo invitati a pranzo, eravamo i primi ospiti occidentali della storia. Riprendemmo i nostri lavori di misurazione, prima di tutto sul ghiacciaio. Il nostro bivacco era situato in mezzo al ghiacciaio e nella notte un crepaccio di 60 cm si aprì improvvisamente proprio nel mezzo della tenda.

Il giorno seguente spostammo naturalmente la tenda. Di là iniziammo un altro tentativo di salita, questa volta al Pic Semenov alto 6.400 m. Attraversando il ghiacciaio il prof. Merzbacher sprofondò per due volte con un piede in un crepaccio. Egli volle continuare la salita benché ferito e continuammo fino a 5.000 m. Poi la neve divenne così profonda che dovvemmo persuaderci dell'impossibilità di raggiungere la cima in un solo giorno. Nelle misurazioni che seguirono cercammo di trovare una cima dalla quale si potesse stabilire con maggior esattezza la posizione del Khan-Tengri. Circa 15 km più a ovest ci sembrò di aver trovato una buona posizione. Salimmo in quattro per bivaccare ai piedi della cima che avevamo deciso di scalare. Raggiunta una quota che distava 100 m dalla cima una slavina si staccò improvvisamente dal fianco della montagna e fummo trascinati in giù per 200 m. Per fortuna avevo ancora in mano la piccozza e mi fu facile liberarmi dalla neve e trarre in salvo i miei compagni. Passato il pericolo volevamo ripartire, ma il cosacco che era con noi era così spaventato che si rifiutò di proseguire. Così anche questa volta tornammo alla base senza un risultato. La caduta della valanga aveva portato molta inquietudine fra i nostri uomini e fu un affare serio riuscire a trattenerli con noi...

Un giorno attraversammo tutto il ghiacciaio per misurarne la lunghezza; al ritorno caddi in un crepaccio. Una brutta avventura che però finì bene: Pfann mi tirò fuori da una profondità di 16 m. Merzbacher nel frattempo era guarito."



## Quando una passeggiata diventa amicizia: le escursioni settimanali con Silvia alla scoperta dell'incanto delle Dolomiti



La grande novità dell'estate 2008 – ovvero due gite alla settimana organizzate e accompagnate da me alla scoperta dei luoghi più suggestivi delle Dolomiti – è stata accolta con grande entusiasmo da parte dei clienti affezionati e dei nuovi ospiti dell'Hotel. Avevo deciso di organizzare queste escursioni per condividere con i nostri clienti la mia passione per la montagna e per questi luoghi dove sono nata e cresciuta. La mia grande, personale, soddisfazione la ritrovo ad ogni passeggiata nel motivare il cliente ad intraprendere un'escursione lunga e impegnativa. E ancora: è un piacere per me essere partecipe e dare sicurezza su certi passaggi, che possono mettere a prova il coraggio e la tenacia. Condividere e conoscere: una gita in compagnia si trasforma in un'avventura durante la quale vengono scambiate emozioni e immagini, svelati dettagli e ricordi. È in sostanza un mezzo per conoscere non solo le Dolomiti, ma anche le persone che le scoprono insieme a noi. È un punto d'incontro tra persone che amano l'avventura e che hanno delle cose in comune da condividere, è un punto di partenza per la nascita di amicizie vere e destinate a durare negli anni. Per me la motivazione principale resta, comunque, quella di conoscere i nostri ospiti in modo più diretto e avere così la possibilità di instaurare con loro un legame che abbia le radici all'aria aperta, in un ambiente puro, incontaminato e suggestivo. Il desiderio è quello di condividere le mie emozioni e di far sì che le immagini delle nostre montagne rimangano ancorate anche nei loro cuori. Il successo di quest'iniziativa si vedrà col tempo, quando voi tutti sarete tornati alle vostre vite di ogni giorno. Un particolare di una

gita vissuta insieme che vi farà sorridere, nato spontaneamente nella vostra mente a distanza di mesi, svelerà il successo delle mie gite. L'iniziativa di accompagnare personalmente gli ospiti in montagna ci permette di completare il ciclo del benessere a cui noi tutti, in famiglia, teniamo in modo particolare e che desideriamo diventi sempre più uno degli elementi caratterizzanti del Posta Zirm. Il soggiorno che vi proponiamo nella nostra casa è all'insegna del movimento e della rigenerazione di corpo e mente, seguendo questi tre semplici criteri: ▶ Attività fisica giornaliera, un sano movimento a stretto contatto con la natura ▶ Wellness-Farm all'avanguardia, luogo ideale per rigenerarsi, rilassarsi e ritrovare la giusta armonia tra mente e corpo ▶ Assaporare e vivere l'ambiente accogliente del Posta Zirm Hotel. Tre semplici consigli che ci permettiamo di proporre ai nostri ospiti al fine di rendere il loro soggiorno una vacanza completa. La prossima estate riprenderò con ancora maggiore entusiasmo ad accompagnarvi in montagna, proponendovi nuovi e suggestivi itinerari:

Vi aspetto numerosi!  
Giulan!  
Silvia K.

La marmotta, il simpatico roditore simbolo dell'Alta Badia, che ama il clan e la famiglia

La marmotta, simbolo dell'Alta Badia è il più grande roditore alpino, vicino parente dei comuni scoiattoli. È un erbivoro e il suo nutrimento principale sono le erbe dei pascoli. Non è difficile avvistare gruppi di marmotte tra i pascoli rocciosi delle Dolomiti e udire l'acuto fischio che emettono per allertare il clan di un imminente pericolo. Caratteristica è la posizione verticale sulle zampe posteriori, utilizzata sia quando mangiano sia quando danno l'allarme. Si tratta di animali dalle abitudini estreme, in grado di vivere in un ambiente inospitale come l'alta montagna. Scavano lunghe tane: quelle estive abbastanza superficiali e con molti accessi indispensabili per rifugiarsi in caso di pericolo, quelle invernali più profonde e con un'unica uscita, che viene chiusa quando cadono in letargo, insieme al loro gruppo. In questo periodo, lungo anche sei mesi, rallentano moltissimo le funzioni vitali, e restano senza mangiare né bere.

Fondamentale per la sopravvivenza di questo simpatico roditore è la famiglia: le marmotte vivono suddivise in piccoli clan dove gli adulti si prendono cura dei cuccioli fino al raggiungimento dell'età adulta. Poco dopo il risveglio dal letargo inizia il periodo degli amori: le marmotte si rincorrono, si azzuffano e gridano, dando vita ad un singolare "spettacolo" per i pochi spettatori che hanno la fortuna di assistervi. Malgrado il tasso di riproduzione sia assai debole, la marmotta detiene una longevità assai marcata, raggiungendo anche i 18 anni di vita. Il suo peggior nemico è l'aquila, di cui è preda principale.

Oggi è un mammifero protetto, in passato, invece, è stata oggetto di una caccia spietata a causa della pelliccia e del grasso, utilizzato come medicinale.





# Da Franz Kostner a Reinhold Messner: storia dell'alpinismo in Val Badia dove si possono fare spettacolari scalate su vette fra le più belle delle Dolomiti

Franz Kostner è considerato senza ombra di dubbio un pioniere dell'alpinismo in Val Badia. Come guida alpina, dopo varie spedizioni nelle montagne himalaiane ha messo la sua grande esperienza a disposizione dello sviluppo dell'alpinismo e del turismo in Val Badia, aprendo molte vie e salendo "prime ascensioni", spesso in compagnia del fratello Josef, anch'egli guida. Tra i loro clienti c'erano personaggi illustri quali Oskar Schuster (da cui prende nome l'omonima via ferrata sul Sasso Piatto) e il professor Merzbacher, che li scelse come guide in diverse spedizioni scientifiche in Caucaso. I primi turisti-alpinisti della Val Badia comparvero verso la metà dell'800: tra loro va ricordato Paul Grohmann, il più celebre tra i precursori delle Dolomiti, fautore di memorabili prime ascensioni tra le vette badiote e non solo. E ancora: il prof. Gian Battista Alton di Colfosco, grande appassionato di alpinismo, che insieme al fratello Josef aprì molte vie sul gruppo del Sella, fra cui Sass Pordoi e la cima Pisciadú. Nel 1886 fondò la "Sektion Ladinien" del D.Ö.A.V. (Associazione alpinisti austriaca): grazie ad essa vi fu una forte divulgazione dell'alpinismo e la costruzione, in collaborazione con il D.A.V., l'Associazione alpinisti germanica, di alcuni fra i primi rifugi dolomitici, come il Rifugio Puez, il Rifugio Boé e il Rifugio Pisciadú. La realizzazione di nuovi posti di ristoro rendeva più facile l'ascensione alle vette e dava agli alpinisti la possibilità di intraprendere percorsi su alte vie, che richiedevano più giorni di marcia. A fine Ottocento un'altra famosa guida della Val Badia, Giuseppe Adang, apriva nuove vie e tracciati sul gruppo del Puez, tra i quali il Sass Ciampac. Notizie e relazioni sui monti della Val Badia si diffusero rapidamente e all'inizio del '900 alcuni dei più forti e famosi alpinisti del tempo - come Rudolf Fehrmann, Victor von Glanvell e Beatrice Thomasson - non mancarono l'ascensione di queste splendide vette. Angelo di Bona di Cortina, la guida alpina più famosa del tempo, intraprese alcune ardite nuove vie sulle pareti lungo la Val di Mezdí. Altra figura di spicco dell'alpinismo badiota fu Cesco Kostner, figlio di Josef, grande appassionato e conoscitore delle sue montagne. Numerose furono le sue prime ascensioni, tra le quali ricordiamo nel 1933 la scalata alla Torre Brunico, divenuta una classica. In quegli anni uscì la prima guida alpinistica delle Dolomiti in lingua italiana ad opera di Ettore Castiglioni. Negli anni più recenti anche Reinhold Messner ha dato un cospicuo contributo all'apertura di nuove e spettacolari vie su alcune celebri cime della valle e in particolar modo lungo il massiccio del Croce. Insieme al fratello Günther salì il Pilastro di Mezzo (superando tratti di sesto grado), ritenuto allora un limite di difficoltà insuperabile. Sempre merito di Messner, in compagnia di Hans Frisch, è l'apertura della famosa via denominata "Grande Muro", con passaggi di 7° grado. Ancora oggi è considerata tra le vie di arrampicata più suggestive, una vera, grande soddisfazione per ogni alpinista. Avvicinarsi alla montagna arrampicando, è un'esperienza unica, che oggi si può provare in compagnia di preparate guide alpine. A completare l'offerta alpinistica della Val Badia ricordiamo alcune prestigiose vie ferrate quali la Tridentina, La Tomaselli, Il Piz Da Lec, La Cesare Piazzetta.

## Alta Badia Estate 2009: un ricchissimo calendario di eventi e manifestazioni dallo sport agli spettacoli

L'estate 2009 della Val Badia si preannuncia ricchissima di appuntamenti legati allo sport, alla musica, agli spettacoli, al folclore. Manifestazioni ed eventi per tutte le età e per tutti i gusti. Fra quelli ormai diventati un "classico" ricordiamo i seguenti: **"Maratona dles Dolomites" il 5 luglio:** con i suoi oltre 9000 partecipanti è considerata la più bella e famosa ciclo-turistica del mondo, un'occasione imperdibile per tutti gli amanti della bicicletta. **"Sellaronda Bike-Day" il 12 luglio:** appuntamento con lo sport e la salvaguardia dell'ambiente. Infatti dalle ore 9.00 alle ore 15.00 i passi Gardena, Sella, Pordoi e Campolongo rimarranno chiusi alle auto per dare spazio a oltre 12000 ciclisti, liberi di pedalare senza traffico e smog. Un'occasione anche per chi non pedala di godersi le Dolomiti in silenzio e in piena tranquillità. **"Val Badia Jazz Festival" in luglio e in agosto:** due mesi all'insegna della buona musica. Jazz, ma anche Blues, Rhythm & Blues, Soul, Bossanova. Una rassegna itinerante tra piazze, pub, ristoranti, che diventano punto di ritrovo per chi ama la musica dal vivo. **"Un libro, un rifugio" in agosto:** i protagonisti della scena letteraria e culturale italiana si incontreranno a tu per tu con gli ospiti dell'Alta Badia nel corso di piacevoli e stimolanti serate - incontro. Negli uffici delle Associazioni turistiche troverete un libretto informazioni con elencato tutto il programma degli appuntamenti estivi. Per saperne di più, consultate il sito [www.altabadia.org](http://www.altabadia.org).

## All'Adventure Park Colfosco cinque emozionanti percorsi fra divertimento, acrobazie e... un pizzico di brivido



L'Adventure Park Colfosco si trova all'entrata del paese ed è stato realizzato all'interno di un suggestivo bosco di larici secolari nel pieno rispetto dell'ambiente. Propone ben cinque diversi percorsi di difficoltà crescente, per soddisfare ogni esigenza ed aspettativa: dal percorso più semplice per piccini e principianti fino ai più acrobatici per i più esigenti e temerari. Guide alpine e personale specializzato vi affiancheranno durante questa emozionante avventura, sospesi come sarete tra gli alberi con passaggi su corde, ponti tibetani, liane, tavole e piattaforme. Un totale di oltre 600 m di percorso, con un'altezza che arriva fino ai 19 m (timorosi, astenetevi!). Tragitti sicuri, divertenti e pieni di suspense in piena sicurezza, così da poter assaporare in tutta tranquillità questa insolita ed emozionante avventura. I percorsi dell'Adventure Park sono anche un'ottima occasione per avvicinarsi alla montagna in modo corretto e sicuro, una sorta di allenamento (sicuramente anticonvenzionale, è vero!, ma molto, molto divertente) che vi permetterà di intraprendere in maggior sicurezza escursioni di diverse difficoltà. Tutta l'attrezzatura necessaria per affrontare i vari percorsi viene messa a disposizione direttamente dallo staff, che vi istruirà nel suo corretto utilizzo. Per maggiori informazioni potete rivolgervi alle Guide alpine dell'Alta Badia. *Buon divertimento a tutti!*



### estate 2009

## PACCHETTI HOTEL & WELLNESS

#### bassa stagione

12.06 ▶ 02.07.2009

30.08 ▶ 27.09.2009

#### stagione intermedia

03.07 ▶ 23.07.2009

23.08 ▶ 29.08.2009

**I soggiorni comprendono pernottamento e ben 4 diversi menu a scelta con specialità gourmet ogni sera. Per rigenerare corpo e spirito, i trattamenti giornalieri nella Wellness Farm sono affiancati da passeggiate guidate ed esercizio fisico nella natura incontaminata delle Dolomiti, eccezionale "ricarica" naturale e antidoto contro affaticamento e stress. Il tutto alternato a visite a luoghi d'arte e storia, che portano alla scoperta del passato e delle tradizioni particolarissime della Val Badia.**

▶ **Weekend/ Soggiorno Relax 3 notti dal giovedì alla domenica o 4 notti dalla domenica al giovedì - una notte in omaggio...**

1 Massaggio Relax  
1 Bagno ai petali di rosa  
1 Carezza al cioccolato - Peeling completo e massaggio **inoltre Vi attendono...**

▶ *Ogni sera 4 menu a scelta con creazioni gourmet*  
▶ *Serata con buffet di dolci o*  
▶ *Serata con menu tradizionale Ladino*

▶ *1 escursione guidata da Silvia Kostner*

▶ *bassa stagione*

da € 344,00

▶ *stagione intermedia*

da € 354,00

▶ **Weekend/ Soggiorno Detox 3 notti dal giovedì alla domenica o 4 notti dalla domenica al giovedì - una notte in omaggio...**

1 Coppettazione con massaggio parziale  
1 Trattamento "Preludio Marino" by Thalgo  
1 PMP - Phytomassopodia, trattamento brevettato per il benessere del piede **inoltre Vi attendono...**

▶ *Ogni sera 4 menu a scelta con creazioni gourmet*  
▶ *Serata con buffet di dolci o*  
▶ *Serata con menu tradizionale Ladino*

▶ *1 escursione guidata da Silvia Kostner*

▶ *bassa stagione*

da € 369,00

▶ *stagione intermedia*

da € 379,00

### estate 2009

## SETTIMANA NORDIC WALKING

14.06 ▶ 21.06.2009

da € 664,00

19.07 ▶ 26.07.2009

da € 719,00

**Silvia Kostner avrà il piacere di introdurre alla nuova forma del fitness ovvero al Nordic Walking in quota. Sperimentate pura gioia di vivere e migliorate il Vostro livello di fitness in maniera dolce ed efficace imparando anche ad usare il cardiofrequenzimetro incluso nel pacchetto.**

- ▶ Sessione introduttiva nella tecnica del Nordic Walking
- ▶ Cardiofrequenzimetro con introduzione nel modo d'uso
- ▶ 1 paio di bastoncini Nordic Walking
- ▶ 3 escursioni guidate da Silvia Kostner **inoltre Vi attendono...**
- ▶ *Ogni sera 4 menu a scelta con creazioni gourmet*
- ▶ *Serata con buffet di dolci*
- ▶ *Serata con menu tradizionale Ladino*



## SETTIMANA DEGLI ESCURSIONISTI INSTANCABILI

12.07 ▶ 19.07.2009

da € 719,00

30.08 ▶ 06.09.2009

da € 669,00

**Settimana dedicata agli amanti di gite lunghe ed impegnative alla scoperta dei luoghi più suggestivi delle Dolomiti. Spolverate lo zaino e preparatevi ad una vera avventura ad alta quota! Farete il pieno di nuove energie, l'esperienza sarà stupefacente.**

- ▶ 3 escursioni guidate da Silvia Kostner
- ▶ 1 paio di bastoncini da trekking
- ▶ Pranzi al sacco in assenza di un rifugio
- ▶ 2 massaggi parziali rigeneranti all'olio fossile Tirolese **inoltre Vi attendono...**
- ▶ *Ogni sera 4 menu a scelta con creazioni gourmet*
- ▶ *Serata con buffet di dolci*
- ▶ *Serata con menu tradizionale Ladino*

### estate 2009

## SETTIMANA NATURA MOVIMENTO GOURMET E RELAX

21.06 ▶ 28.06.2009

da € 654,00

26.07 ▶ 02.08.2009

da € 709,00

06.09 ▶ 13.09.2009

da € 654,00

**Settimana dedicata ad escursioni di media difficoltà per chi desidera avventurarsi nel regno delle Dolomiti senza rinunciare a momenti da dedicare all'ozio ed al rilassamento. Settimana coronata giornalmente dalle creazioni sfiziose dei nostri chef con ben 4 menu di 5 portate a scelta.**

- ▶ 3 escursioni di media difficoltà guidate da Silvia Kostner
- ▶ 1 paio di bastoncini da trekking
- ▶ Mountain Pass per 5 giorni in omaggio
- ▶ Trattamento PMP - Phytomassopodia per il benessere del piede **inoltre Vi attendono...**
- ▶ *Ogni sera 4 menu a scelta con creazioni gourmet*
- ▶ *Serata con buffet di dolci*
- ▶ *Serata con menu tradizionale Ladino*

## SETTIMANA CLIENTI AFFEZIONATI

12.06 ▶ 23.07.2009

23.08 ▶ 04.09.2009

**Fantastica promozione che premia i nostri clienti affezionati con prezzi di bassa stagione durante la stagione intermedia!**

- ▶ Per il cliente che è stato al Posta **7 volte**
- ▶ Permanenza minima **7 giorni**
- ▶ Mountain-Pass gratuito per 5 giorni
- ▶ Un paio di bastoncini da trekking a persona
- ▶ 2 escursioni guidate da Silvia Kostner
- ▶ da € 624,00



Bun De Anno VII numero 7/febbraio 2009  
direttore responsabile Marina Tagliari  
redazione via Matteotti 70 34071 Cormons  
tel. 0481 62385 fax 0481 630339  
mail: agorastudio@agorastudio.it  
Aut. n. 8/2003 del 15 maggio 2003  
del Tribunale di Bolzano  
proprietà Kostner Francesco  
S.A.S di Kostner Heinz & CO  
art director e graphic design Studio Tapiro  
stampo Grafiche Veneziane  
Posta Zirm Hotel - strada Col All, 95  
I-39033 Corvara in Badia  
info@postazirm.com - www.postazirm.com

### estate 2009

## BIKERS IN THE DOLOMITES

#### bassa stagione

12.06 ▶ 02.07.2009

30.08 ▶ 27.09.2009

#### stagione intermedia

03.07 ▶ 23.07.2009

23.08 ▶ 29.08.2009

▶ **3 notti al prezzo di 2 Soggiorno minimo 3 notti Offerta per tutti i motociclisti che arrivano in moto**

- ▶ *bassa stagione*
- da € 178,00
- ▶ *stagione intermedia*
- da € 196,00

## RIDE THE DOLOMITES MOTORADUNO

17.09 ▶ 20.09.2009

- ▶ Trattamento pensione completa, pranzi fuori
- ▶ 2 Gite guidate da Franz Kostner
- ▶ € 329,00 a persona

## CABRIO IN THE DOLOMITES RADUNO

25.06 ▶ 28.06.2009

- ▶ Trattamento pensione completa, pranzi fuori
- ▶ 2 Gite guidate da Silvia Kostner
- ▶ € 329,00 a persona



### autunno 2009

## AUTUNNO NELLE DOLOMITI

#### bassa stagione

05.09 ▶ 27.09.2009

- ▶ Fantastica offerta "Sette per sei"!
- ▶ Mountain-Pass per 5 giorni oppure inclusi transfers durante le gite guidate
- ▶ 2 Gite guidate da Silvia Kostner
- ▶ Un paio di bastoncini da trekking a persona
- ▶ Permanenza minima **7 giorni**
- ▶ da € 564,00

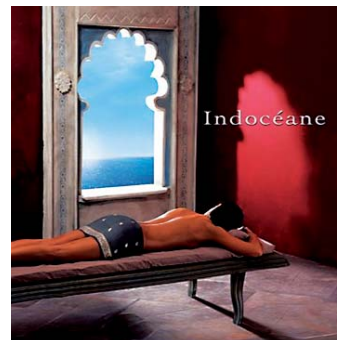
## SETTIMANA DELLE AMICHE

19.07 ▶ 26.07.2009

23.08 ▶ 29.08.2009

**Ogni donna ha un'amica del cuore! Bene, allora è tempo di fare finalmente quella vacanza insieme sognata da tempo. Fantastica offerta che da alle amiche la possibilità di andare incontro a nuove avventure insieme, godersi la natura delle splendide Dolomiti... ma anche di farsi viziare e coccolare nella nostra Wellness-Farm... PS Benvenute mamma e figlia...**

- ▶ 1 Carezza al cioccolato - Peeling completo e massaggio
- ▶ 1 Bagno al latte
- ▶ 1 Massaggio viso e testa
- ▶ 1 Massaggio Ayurvedico
- ▶ Shopping tour a Cortina **inoltre Vi attendono...**
- ▶ *Ogni sera 4 menu a scelta con creazioni gourmet*
- ▶ *Serata con menu tradizionale Ladino*
- ▶ *Cena con gran buffet di dolci*
- ▶ *2 escursioni guidate con Silvia Kostner*
- ▶ da € 699,00



## La novità: Indoceane rituale completo d'iniziazione al rilassamento vitale

**Un viaggio marittimo, di scalo in scalo per donarci una sensazione incomparabile d'evasione, rilassamento e benessere del nostro corpo e della nostra mente. Una luce soffusa ci invita immediatamente al relax, inebrianti profumi orientali, una dolce musica di sottofondo... non ci rimane che chiudere gli occhi e lasciare che mani esperte ci conducano alla scoperta di un nuovo rilassamento dove benessere e bellezza diventano un tutt'uno.**

#### ▶ Scalo mediterraneo

Peeling completo del corpo grazie alle proprietà esfolianti di zucchero e sale accompagnati da oli essenziali del Mediterraneo: il corpo si rilassa, la pelle diventa morbida e levigata, nutrita e deliziosamente profumata ai frutti del Mediterraneo.

#### ▶ Scalo egiziano

Bagno di latte profumato, sensuale e prezioso: il corpo s'immerge in un bagno voluttuoso, le tensioni spariscono e la pelle scintilla di luminosità. Ci abbandoniamo completamente, la calma, il silenzio si impadroniscono di noi mentre deliziosi profumi ci inebriano...

#### ▶ Scalo indiano

Massaggio rilassante e rigenerante per alleviare le tensioni, sbloccare localmente le zone di accumulo dello stress e rilanciare i flussi corporei. L'aroma intenso di oli essenziali di legno sacro (sandalino, cedro, e patchouli) dalle incredibili proprietà stimolanti e rigeneranti insieme ad un tocco unico e delicato ci conducono al completo rilassamento corporeo e ad una benefica e purificante evasione mentale. Sensazioni uniche e profumi preziosi ci portano lontano, in una dimensione di benessere e relax...

#### ▶ Scalo cinese

Un avvolgimento subliminale che come una dolce carezza vellutata ci riporta lentamente alla realtà e alla serenità assoluta. Una crema leggera e vellutata che scivola sulla pelle, un profumo invitante e raffinato d'iris, gelsomino, sandalo e muschio bianco per riprendere contatto con la realtà. La pelle risulta morbida e profumata, il nostro corpo completamente rigenerato, la mente è libera e rilassata e un'incredibile sensazione di benessere ci pervade....

**▶ Indoceane, un nuovo rilassamento che inizia il corpo e il pensiero mediante un sentimento di pace e forza interiore.**

