



*BUN DE, con questo augurio in lingua ladina ci fa piacere salutarvi e inviarvi il primo numero di questo piccolo giornale del nostro Hotel. In BUN DE raccontiamo storie grandi e piccole della Val Badia ed illustriamo i nostri programmi, le offerte-vacanza della nostra casa. L'ospitalità dell'Hotel curata nei minimi dettagli, il rilassamento e il recupero fisico e mentale favoriti dalla nostra nuovissima Wellness Farm, le passeggiate e l'attività fisica nel panorama unico delle Dolomiti che ci circondano: questo il "triangolo" su cui si basa la filosofia del nostro Hotel, che vogliamo diventi non solo la nostra casa, ma anche quella dei nostri ospiti. La famiglia Kostner: BUN DE ist ein ladinischer Grub, mit dem wir Ihnen die erste Nummer unserer kleinen Hotelzeitung überreichen wollen. In BUN DE erzählen wir grobe und kleine Geschichten aus dem Gadertal, informieren über unsere Programme und speziellen Urlaubsangebote. Gastlichkeit geht bei uns ins Detail, unsere neue Wellness Farm begünstigt Entspannung physische und psychische Erholung, Wanderungen und sportliche Betätigung im einzigartigen Szenarium der Dolomiten: die drei Eckpfeiler, die das Konzept unseres Hotels bilden, das wir nicht nur zu unserem, sondern auch zu dem unserer Gäste machen wollen. Ihre Familie Kostner.*

# BUNDE



POSTA  
ZIRM  
HOTEL

Arrampicate spettacolari dal Rifugio Kostner al Vallon  
Klettertouren von der Schutzhütte Kostner zum Vallon

E' intitolato a Franz Kostner il rifugio che si trova in località Vallon, a 2550 m di altitudine, base per accedere alle più belle pareti di roccia della nostra zona (Vallon, Cima 9, Cima 10, Piz da Lec) e meta ideale per facili escursioni di una giornata a cima Boè. La dedica al nostro antenato, che ne ricorda l'attività di guida alpina e di pioniere del turismo in Val Badia, ci riempie di orgoglio, perché ci è stato maestro e abbiamo fatto nostri il suo grande amore per il "suo paese" Corvara, per le "sue montagne" le Dolomiti, per la "sua gente" i Ladini della Val Badia. Dall'alto, la vista spazia sulla conca di Corvara, con le cime dolomitiche del Sella, del Sassongher, di Santa Croce, delle Tofane, del Pelmo, del Civetta, della Marmolada. Die Schutzhütte Franz Kostner auf 2550 m am Vallon, ist ein attraktiver



## Puez-Odle, la storia delle Dolomiti in un Parco Puez-Odle, ein Naturpark mit Geschichte

Lo chiamano "il cantiere delle Dolomiti" e la definizione è decisamente azzeccata: il Parco naturale del Puez-Odle è infatti come un cantiere aperto, dove si possono vedere i lavori in corso che Madre-Terra ha avviato 60 milioni di anni fa fra queste montagne, che sono in molti a considerare fra le più belle del pianeta. Dal Passo delle Erbe, a Nord, al Passo Gardena, a Sud, si susseguono boschi, pascoli, altipiani ricoperti da una straordinaria varietà di fiori, guglie erose dai millenni. Non occorre essere geologi, ma basta affidarsi ad una buona guida, per scoprirvi tutte le forme di sedimentazione calcareo-dolomitica e le straordinarie erosioni che hanno reso uniche queste montagne, un tempo ricoperte dal mare della Tetide: gli strati di La Valle e San Cassiano, dove i fossili marini della daonella paiono dei soli splendidi; la dolomia dello Sciliar che modella i versanti settentrionali del Parco; le formazioni a Bellerophon prendono il nome dai gasteropodi fossili che le costellano. La passeggiata al Parco



del Puez-Odle è una meta "classica" delle escursioni guidate che ogni estate il Posta Zirm propone ai suoi ospiti, ed è, in assoluto, una delle più affascinanti e coinvolgenti. Non presenta infatti particolari difficoltà ed è affrontabile anche da chi non è alpinista provetto. Man nennt ihn "Baustelle der Dolomiten", eine ausgesprochen zutreffende Definition für den Regionalpark des Puez-Odle: wie auf einer offenen Baustelle sind die Arbeiten zu sehen, die Mutter Erde vor 60 Millionen Jahren in diesen Bergen begonnen hat (und unmerklich, aber erbarmungslos fortsetzt), die für viele die schönsten auf der ganzen Welt sind. Vom Passo delle Erbe im Norden bis zum Passo Gardena im Süden: Wälder, Wiesen, Hochebenen mit unglaublich vielfältiger Blumenpracht, von Jahrtausenden ausgewaschene Felstürme und Schluchten in wechselnder Folge. Man muss kein Geologe sein, mit einem guten Führer können die Ablagerungen von Kalkstein und Dolomit und die bizarren Formationen bewundert werden, die den einzigartigen Reiz dieser einst vom Meer

Quando il passato insegna come pensare al futuro Wo die Vergangenheit Lehre für die Zukunft ist



"È singolare trovare già nel sec. XVI questo pensiero di Konrad Gessner: mi sono proposto, fintanto che Dio mi darà vita, di salire ogni anno alcune o almeno una cima quando la natura è in fiore. E questo in parte per conoscere i fiori e le piante e in parte per esercitare il mio corpo nel modo più nobile e per sollevare il mio spirito". Così Franz Kostner - il "nonno" della nostra famiglia - scriveva nel 1965 nel suo libro "Una vita per le sue Dolomiti", così la pensiamo ancor oggi noi, che ne abbiamo ereditato la filosofia di vita. Guida alpina,



**Ausgangspunkt für Klettertouren zu den schönsten**

Felswänden (Vallon, Cima 9, Cima 10, Piz da Lech) und ideales Ziel für leichte Tagesstouren auf den Boè-Gipfel. Dass es unserem Vorfahren - Bergführer und Pionier des Fremdenverkehrs im Gadertal - gewidmet ist, erfüllt uns mit Stolz. Er war uns Lehrer und von ihm übernahmen wir die große Liebe für "sein Dorf" Corvara, für "seine Berge", die Dolomiten, für "seine Menschen", die Ladinier des Gadertales. Von oben ist der Blick über die Mulde von Corvara mit den Spitzen des Sella, Sassongher, Santa Croce, der Tofane, des Pelmo, Civetta, der Marmolada atemberaubend.



**bedeckten Berge ausmachen: in La Valle und San Cassiano, wo die Fossilien aus der**

Urzeit strahlenden Sonnen gleichen; der Dolomit des Sciliar, der die Nordhänge geformt hat; die Gesteinsformationen in Bellerophon, mächtige Ablagerungen, die bis 200 m dick sein können und nach den Fossilien der Bauchfüßler benannt werden, von denen sie übersät sind. Die Wanderung durch den Regionalpark des Puez- Odle ist ein "Klassiker" bei den geführten Bergtouren, die unseren Gästen jeden Sommer angeboten werden und die absolut spektakulärste, die jedem ein unvergessliches Erlebnis bleibt. Die Tour ist ohne besondere Schwierigkeiten und daher nicht nur geübten Bergsteigern vorbehalten. Ein wenig Ausdauer genügt, denn die ganze Wanderung zwischen Hin- und Rückweg dauert 5-6 Stunden.



**pioniere del turismo in Val Badia, combattente della Prima Guerra Mondiale, di forza e intraprendenza ne aveva da vendere e la traeva dalla sua**

terra. Vivere nella cornice della natura intatta delle Dolomiti ha un valore impagabile, che rafforza il corpo e la mente. E questo è il dono che cerchiamo di trasmettere a chi alloggia nella nostra casa. "Unglaublich, diese Ideen schon im 16. Jh. bei Konrad Gessner: "Ich habe mir vorgenommen, jährlich einige oder zumindest einen Gipfel zu besteigen, wenn die Natur in Blüte steht. Um Blumen und Pflanzen kennenzulernen, aber auch um meinen Körper zu erfrischen und meinen Geist zu erquicken", schrieb Franz Kostner 1965 in "Ein Leben für seine Dolomiten". Der Bergführer und Fremdenverkehrspionier bezog Kraft und Energie aus seiner Heimat. In der intakten Natur der Dolomiten zu leben ist eine große Gabe, die wir an unsere Gäste weitergeben wollen.

# Wellness Farm: Feng Shui, armonia della natura e salute del corpo

## Wellness Farm: Feng Shui, Harmonie der Natur gesunder Körper

Fuoco, Acqua, Legno, Metallo e Terra: questi i cinque elementi che partecipano al ciclo naturale dell'energia, secondo il Feng Shui, antichissima scienza cinese che, osservando il movimento energetico nella natura, insegna come armonizzare le nostre energie con l'ambiente che ci circonda. E proprio sui dettami del Feng Shui è stata progettata l'accogliente Wellness Farm, nuovo fiore all'occhiello del Posta Zirm, struttura unica nel suo genere nelle Dolomiti. Ad ogni aspetto dell'energia corrispondono particolari cicli di trattamento, di differente durata: il fuoco è abbinato al rilassamento, l'acqua al rafforzamento, il legno alla stimolazione, il metallo al riequilibrio, la terra, infine, al ciclo completo. Accompagnano i trattamenti cicli di letture, conversazioni, ascolto di musica e degustazioni di tisane.



Feuer, Wasser, Holz, Metall und Erde: das sind die fünf Elemente, die zum natürlichen Energiekreislauf beitragen und nach Feng Shui, einer uralten chinesischen Wissenschaft, können wir durch Beobachtung der Energiezyklen in der Natur lernen, unsere eigenen Energien harmonisch mit unserer Umwelt in Einklang zu bringen. Nach diesen Lehren des Feng Shui entstand unsere gemütliche Wellness Farm, die einzige ihrer Art in den Dolomiten, auf die wir stolz sind. Jedem Energieelement entspricht eine spezielle Behandlung von unterschiedlicher Dauer: Feuer wird mit Entspannung assoziiert, Wasser mit Stärkung, Holz mit Stimulation, Metall mit Ausgeglichenheit, die Erde schließlich mit dem ganzen Zyklus. Die Behandlungen werden durch Lesungen, Gespräche, Musikhören und Verkosten von Kräutertees begleitet und abgerundet.



## Chiropratica, quando sono le mani a curare Chiropraktik, wenn Hände heilen können

Dolori articolari, lombalgie, postumi di incidenti o di errate posture? Per debellarli in modo naturale, quella che ci vuole è la chiropratica, un'arte curativa antichissima e coltivata con successo anche ai giorni nostri. Semplice il principio su cui si basa: il nostro corpo ha in sé la capacità di mantenersi in salute senza farmaci. Tutto dipende da un sistema nervoso funzionante, che controlla organi e tessuti. E per curare, basta la mano (*keir*, in greco) esperta del medico, che rimuove le cause che sono alla base di molti sintomi dolorosi e neurovegetativi, ripristinando le condizioni anatomiche alterate e togliendo quindi il dolore. La chiropratica ha tre funzioni: di prevenzione, di terapia, di riabilitazione. Ad effettuare i trattamenti chiropratici nella Wellness Farm del Posta Zirm è il noto specialista *Doctor of chiropratics* Kristian Baekkel, che sarà a Corvara il 14 e 15 giugno e il 25, 26 e 27 agosto. Schmerzen an Gelenken, Lenden, nach Unfällen oder durch Haltungsschäden? Mit Chiropraktik, einer uralten Heilmethode (bereits von Hippokrates beschrieben), aber auch in moderner Zeit erfolgreich angewendet, werden sie auf natürliche Weise bekämpft. Das Prinzip ist einfach: unser Körper ist fähig, sich ohne Medikamente oder chirurgische Eingriffe gesund zu erhalten.

Alles hängt - nach den Theorien von Dr. D.D. Palmer - von einem funktionierenden Nervensystem ab, das Organe und Gewebe steuert.

Um im Körper den früheren, schmerzfreien Zustand wiederherzustellen, genügen daher die erfahrenen Hände (*keir*, auf griechisch) eines Arztes, der die Ursachen beseitigt, die für zahlreiche schmerzhafte und neurovegetative Symptome verantwortlich sind. Chiropraktik hat drei wesentliche Funktionen: Vorbeugung, Therapie, Rehabilitation. Chiropraktik-Behandlungen in der Wellness Farm im Posta Zirm werden vom bekannten Facharzt für Chiropraktik Kristian Baekkel durchgeführt, der in diesem Sommer zwei Mal nach Corvara kommen wird:

14. und 15. Juni und 25., 26. und 27. August.

## Massaggio tibetano Klangschalenmassage

"Attraverso il rilassamento scopriamo un nuovo modo di essere", dice l'antica sapienza del Feng Shui: su questo principio si basano molti dei trattamenti proposti nella Wellness Farm del Posta Zirm. Fra i più antichi e suggestivi arriva direttamente a Corvara dalle montagne himalayane il massaggio con le campane tibetane. Secondo questa tecnica il corpo viene stimolato con ciotole, che vengono fatte risuonare delicatamente, appoggiate su vari punti del corpo. In questo modo il corpo riacquista la sua frequenza naturale e il suo equilibrio, incrinati da stanchezza e stress. Inizialmente le vibrazioni provocano un profondo rilassamento e preparano l'organismo a ricevere meglio le vibrazioni. Questi ritmi arrivano quindi in profondità, avvolgono tutti gli organi, sciolgono le tensioni e, soprattutto, liberano le energie auto-curative dell'organismo e sbrigliano la forza creatrice. Un massaggio che fa quasi vibrare l'anima. L'uomo è musica... il mondo intero è musica. "Durch Entspannung entdecken wir ein neues Lebensgefühl", besagt eine alte Feng Shui Weisheit: das Grundprinzip für viele der Behandlungen, die in unserer Wellness Farm angeboten werden. Eine der ältesten attraktivsten ist die Massage mit tibetischen Klangschalen, direkt aus dem Himalaja. Bei dieser Technik wird der Körper durch besondere Schalen stimuliert, die sanft zum Klingen gebracht und an diversen Körperstellen aufgesetzt werden. Dadurch erhält der Körper seine natürliche Schwingung und Ausgeglichenheit zurück, die durch Müdigkeit und Stress beeinträchtigt wurden. Anfangs bewirken die Vibrationen eine tiefe Entspannung, die den Organismus auf eine wirksame Aufnahme der Schwingungen vorbereitet. Die Rhythmik bezieht alle Organe ein und löst Spannungen. Vor allem aber wird die körpereigene Selbstheilungsenergie freigesetzt und die kreativen Kräfte erhalten. Flügel. Eine Massage, die die Seele zum Schwingen bringt. Der Mensch ist Musik... die ganze Welt ist Musik.





## Congressi fra i monti Kongresse in den Bergen

Un congresso o un meeting d'affari, con le Dolomiti sullo sfondo e la calda accoglienza che caratterizza il Posta Zirm: ovvero quando si può lavorare in un ambiente piacevole e funzionale, fare un break assaporando le delizie della cucina della casa e alla fine, magari, fare un tuffo nella piscina della Wellness Farm. Questo, e molto altro ancora, è quanto offre il modernissimo Convention Centre situato all'interno dell'Hotel. Attrezzato con strumenti di altissima tecnologia multimediale (come il sistema di retroproiezione per immagine PC e video), capace di ospitare fino a 90 persone, è una struttura flessibile che di volta in volta viene predisposta per conferenze, seminari, work-group e può essere utilizzata anche come auditorium. Ein Kongress oder wichtiger Geschäftstermin mit dem spektakulären Hintergrund der Dolomiten und freundlich betreut im Posta Zirm: das bedeutet, in einem angenehmen, effizienten Ambiente zu arbeiten, sich in den Pausen von den kulinarischen Köstlichkeiten aus der Küche des Hauses verwöhnen zu lassen und vielleicht eine kurze Erholung im Pool der Wellness Farm zu suchen. Das und viel mehr wird im modernen Convention Centre im Hotel geboten. Ausgestattet mit modernster, multimedialer Technik der letzten Generation, Aufnahmekapazität für 90 Personen und flexible Einrichtungen, die je nach Bedarf für Konferenzen, Seminare, Arbeitsgruppen oder auch als Auditorium einsetzbar sind.



## In cucina con Heinz Winkler Beim Kochen mit Heinz Winkler

La cucina del Posta Zirm Hotel ha avuto l'onore della ribalta televisiva, con un cicerone d'eccezione, il famoso chef Heinz Winkler. A puntare i riflettori sulla nostra cucina è stata RTL, che il 25 maggio scorso ha mandato in onda un servizio sul nostro hotel. A presentarlo, ma soprattutto a farne scoprire i segreti della tavola (dove si fondono tradizione ladina e ricerca del nuovo), è stato appunto Heinz Winkler, cuoco sudtirolese, proprietario della "Residenz" a Aschau in Germania, hotel con annesso ristorante con 3 stelle Michelin. Heinz Winkler ha passato un'intera giornata con il nostro staff di cucina, dove ha avuto un creativo e stimolante scambio di idee e ricette. Per il nostro menù estivo, Heinz Winkler e il nostro chef Edgar Pescolderung si sono divertiti a studiare "a quattro mani" questa raffinata ricetta: *Unsere Küche hatte die Ehre, dem TV-Publikum von Heinz Winkler, dem großen Star unter den Küchenchefs, vorgestellt zu werden.*

Anlass war eine Reportage des RTL über unser Hotel, die am 25. Mai ausgestrahlt wurde. Die Präsentation unserer Küche, in der sich ladinische Tradition mit neuer, kreativer Küche verbindet, wurde von Heinz Winkler übernommen, Südtiroler, Besitzer des "Residenz" in Aschau in Deutschland, Hotel mit angeschlossenem 3 Hauben-Restaurant. Heinz Winkler brachte einen Tag mit unserem Küchenteam, der zu einem kreativen Austausch von Ideen und Rezepten genutzt wurde. Heinz Winkler und unser Küchenchef Edgar Pescolderung hatten viel Spaß bei der "vierhändigen" Kreation des raffinierten Rezeptes:



## Salmerino agli aromi di montagna Saibling in Bergaroma

Ingredienti per 4 persone: ♥ 480 g. di salmerino ♥ 500 g di patate tagliate a forma rotonda ♥ 160 g di carote e cipolle novelle ♥ 1 limone ♥ 120 g di burro  
♥ spezie: lavanda, crescione, timo ♥ aromi: sale e pepe.  
» Soffriggere 60 g di burro in una padella e rosolarvi il filetto di salmerino.

» Aggiungere le carote e le cipolle novelle e bagnare con il succo del limone.

» Infine far arrostitire le patate, precedentemente tagliate a forma rotonda e cotte al vapore, con gli altri ingredienti per pochi minuti.

» Dopo breve cottura aggiungere le spezie e gli aromi a piacimento, assieme al restante burro.

Zutaten für 4 Personen

♥ 480 g Saibling

♥ 160 g tournierte

Salzkartoffeln

♥ 160 g Karotten und Zwiebeln nouvelle

♥ 1 Zitrone, 120 g Butter

♥ Kräuter: Lavendel, Kresse, Thymian

♥ Gewürze: Salz und Pfeffer

» 60 g Butter in einer Pfanne zergehen lassen und die Saiblingsfilets darin anbraten.

» Karotten und Zwiebeln nouvelle dazugeben und mit dem Saft einer Zitrone beträufeln.

» Anschließend die tournierten, vorgekochten Kartoffeln dazugeben und kurz mitrösten.

» Nach kurzer Bratzeit Kräuter und Gewürze nach Geschmack dazugeben und die restliche Butter beimischen.

## Scoprire la storia al Museo ladino Geschichte im Ladinischen Museum



Più che un museo, un racconto, che si segue appassionatamente, col fiato sospeso, e più vai avanti, più ti prende. Il Museo Provinciale di Storia e Cultura dei Ladini delle Dolomiti è una sorpresa, piacevole, che avvince grandi e piccini. Un museo intelligente e divertente, dove la storia di queste terre è raccontata con i più vari strumenti, dalla ricostruzione di antichi interni di case e botteghe alla multivisione, dai pannelli interattivi alla rappresentazione scenica. Ad ospitarlo, le austere mura di Ciastel de Tor, maniero medievale che si erge su un piccolo colle a monte del pittoresco paese di San Martino, in una posizione splendida,

in completa armonia con il paesaggio e la natura circostante. L'iter espositivo accompagna il visitatore dal pianoterra al punto più alto della torre, in un racconto affascinante realizzato con metodi d'esposizione all'avanguardia. Si spazia dall'archeologia alla formazione geologica delle Dolomiti, dalla storia della lingua ladina alla presentazione dello sviluppo culturale e turistico delle cinque valli ladine, situate nel cuore delle Dolomiti, dove ancora oggi si parla la lingua ladina: la Val Badia, la Val Gardena, la Val di Fassa, Livinallongo e Ampezzo. Chi volesse saperne di più, può consultare il sito [www.museumladin.it](http://www.museumladin.it)

Das Museum für ladinische Kulturgeschichte in den Dolomiten ist wie eine spannende Erzählung für Erwachsene und Kinder. Ein intelligentes, unterhaltsames Museum, das die Geschichte mit verschiedenen Mitteln erzählt: Rekonstruktion des Innenlebens von Häusern und Läden, Multivision, interaktive Tafeln, szenische Darstellungen. Untergebracht in der mittelalterlichen Burg Ciastel de Tor, die auf einer Anhöhe hinter St. Martin harmonisch in die Landschaft eingebettet ist. Der Weg durch die Ausstellung führt vom Parterre auf die Turmspitze, eine faszinierende Geschichte, die mit modernsten expositiven Mitteln erzählt wird. Die Themen: Archäologie, geologische Formation der Dolomiten, Geschichte der ladinischen Sprache, kulturelle und touristische Entwicklung der fünf ladinischen Täler im Herzen der Dolomiten, wo auch heute noch Ladinisch gesprochen wird: Val Badia, Val Gardena, Val di Fassa, Livinallongo und Ampezzo. [www.museumladin.it](http://www.museumladin.it)

## Un'estate ricca di appuntamenti Ein Sommer voller Ereignisse

Moltissimi e di ogni genere, dallo sport alla cultura, dal folklore alla gastronomia, dai mercatini dell'artigianato a quelli dei prodotti tipici, gli appuntamenti che animano questa estate Corvara e l'Alta Badia, che dedica un programma particolare di giochi ed animazione anche ai bambini, il "Summer for kids". Fra gli altri ricordiamo: 17. Maratona dles Dolomites- Regina delle granfondo europee; a spasso tra le viles, visite guidate nelle fattorie ladine; le feste tradizionali ladine, come Santa Maria dal Ciüf (a Ferragosto) Info: [www.altabadia.org](http://www.altabadia.org) **Zahlreich und vielfältig die Events bei Sport, Kultur, Folklore, Gastronomie und die kleinen Märkte für handwerkliche Erzeugnisse und lokale Produkte, die Leben in den Sommer von Corvara und Alta Badia bringen. Ein Spezialprogramm mit Spielen und Animation gibt es für Kinder, "Summer for kids". Unter anderem zu erwähnen: 17. Dolomitenmarathon, Wanderung zu den Viles - geführte Besuche zu ladinischen Bauernhöfen- und Ladinische Volksfeste.**



## Un albergo amato dai motociclisti Lieblingshotel von Motorradfreaks

E' stata la passione del giovane Franz Kostner, che oggi gestisce con la moglie Evi l'Hotel, a far diventare il Posta Zirm un indirizzo conosciuto dai motociclisti di tutt'Europa. In sella alla sua moto, Franz ha esplorato ogni angolo delle Dolomiti, ogni strada segreta ed ora è ben felice di indicare questi splendidi percorsi a chi ama conoscere il mondo con le due ruote. L'anno scorso il Posta Zirm è stato il centro di coordinamento e di organizzazione del 31. Rally Krauser che ha visto sfrecciare sulle strade delle dolomiti ben 450 motociclisti. Es war ein großes Anliegen für den jungen Franz Kostner, der mit Gattin Evi heute das Hotel führt, aus seinem Haus eine bevorzugte Adresse für Motorradfans in ganz Europa zu machen. Im Sattel seiner Maschine hat Franz jeden Winkel der Dolomiten, alle Geheimwege und Seitenstraßen selbst erkundet und ist heute mehr als glücklich, die schönsten Strecken all denen empfehlen zu können, die, wie er, der Freiheit auf zwei Rädern verfallen sind.



## estate 2003

### TRATTAMENTI ESTIVI

12.06 ▶ 29.06.2003

#### ► Impacchi Ägyptos

1 Impacco Ägyptos con massaggio parziale  
1 Massaggio antistress  
€159,80

#### ► Pacchetto vitale Ägyptos

2 Impacchi Ägyptos  
2 Linfodrenaggi completi  
€285,00

29.06 ▶ 13.07.2003

#### ► Il fieno e la bellezza

1 Bagno di fieno con massaggio parziale  
1 Manicure e pedicure  
€89,25

#### ► Il fieno e lo sport

2 Bagni di fieno con 2 massaggi parziali  
1 Massaggio sportivo  
€94,35

#### ► Il fieno per rilassarsi

2 Bagni di fieno con 2 Massaggi parziali  
2 Massaggi antistress  
1 Massaggio riflessologia plantare  
€195,50

13.07 ▶ 01.08.2003

#### ► Giornate Alpino Orientali

1 Bagno di fieno con massaggio parziale  
1 Massaggio con campane tibetane  
€94,35

#### ► Sett. Alpino Orientali

1 Massaggio Shiatsu  
1 Massaggio Tailandese  
1 Bagno di fieno  
1 Bagno al latte  
1 Massaggio sportivo parziale  
€176,80

30.08 ▶ 14.09.2003

#### ► Il Fieno e la bellezza

1 Bagno di fieno con massaggio parziale  
1 Manicure e pedicure  
€89,25

#### ► Il Fieno e lo sport

1 Bagno di fieno con massaggio parziale  
1 Massaggio sportivo  
€94,35

#### ► Il Fieno per rilassarsi

2 Bagni di fieno con 2 Massaggi parziali  
2 Massaggi antistress  
1 Massaggio riflessologia plantare  
€195,50

14.09 ▶ 22.09.2003

#### ► Impacchi Ägyptos

1 Impacco Ägyptos con massaggio parziale  
1 Massaggio antistress  
€159,80

#### ► Pacchetto vitale Ägyptos

2 Impacchi Ägyptos e 2 Linfodrenaggi completi  
€285,00

## autunno 2003

### SOGGIORNI BENESSERE SETTIMANALI

21.09 ▶ 28.09.2003  
28.09 ▶ 05.10.2003  
05.10 ▶ 12.10.2003

**I soggiorni comprendono pernottamento con pensione completa. 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. A chi va a fare le passeggiate, il Posta Zirm offre un appetitoso pranzo al sacco, mentre a chi rimane in hotel un salutare piatto vitale.**

#### ► Settimana del fieno

2 Bagni di fieno  
2 Massaggi parziali  
2 Massaggi antistress  
1 Massaggio riflessologia plantare  
► 7 gg. pensione completa da € 743,00

#### ► Soggiorno sportivo

2 Bagni al fango  
2 Massaggi parziali  
2 Massaggi sportivi parziali  
1 Bagno all'olio fossile tirolese  
6 Risonanza magnetica  
► 7 gg. pensione completa da € 743,00

#### ► Soggiorno bellezza

1 Manicure  
1 Pedicure  
1 Peeling completo e bagno alla crema  
1 Masque Modellant  
1 Masque Modellant yeux  
► 7 gg. pensione completa da € 743,00

#### ► Settimana Alpino-Orientale

1 Shiatsu  
1 Massaggio Tailandese  
1 Bagno di fieno  
1 Bagno al latte  
1 Massaggio parziale  
► 7 gg. pensione completa da € 714,00



## autunno 2003

### SOGGIORNI BENESSERE WEEK-END

26.09 ▶ 28.09.2003  
03.10 ▶ 05.10.2003  
10.10 ▶ 12.10.2003

**pensione completa con menu autunnali**

#### ► Il fieno autunnale

2 Bagni di fieno  
2 Massaggi parziali  
1 Pedicure  
1 Manicure  
► Week-End pensione completa da € 308,00

#### ► Soggiorno sportivo

1 Bagno al fango  
1 Massaggio parziale  
1 Massaggio sportivo  
► Week-End pensione completa da € 254,00

#### ► Soggiorno di bellezza per lei

1 Peeling completo  
1 Bagno alla crema  
1 Masque modellant  
► Week-End pensione completa da € 295,00



### E PER I NOSTRI AFFEZIONATI CLIENTI...

13.09 ▶ 20.09.2003 da €530

**Sette pernottamenti al costo di sei e alcune piacevoli sorprese. A fare da guida nelle escursioni sono, ad esempio, i membri della famiglia Kostner, che conducono gli ospiti alla scoperta dei luoghi più amati, degli angoli segreti della vallata, di panorami mozzafiato. Il trattamento è di pensione completa con pranzo a sacco (o piatto vitale per chi rimane in hotel) ed è incluso anche il trasporto per le escursioni.**



## Sommer 2003

### SOMMER-PAKETE

12.06 ▶ 29.06.2003

#### ► Ägyptos Wickel

1 Ägyptos Wickel mit Teilmassage  
1 Antistress Massage  
€159,80

#### ► Vitalpaket Ägyptos

2 Ägyptos Wickel und 2 Lymphdrainagen  
€285,00

29.06 ▶ 13.07.2003

#### ► Heu und Schönheit

1 Heubad mit Teilmassage  
1 Maniküre und Pedicure  
€89,25

#### ► Heu und Sport

1 Heubad mit Teilmassage  
1 Sportmassage  
€94,35

#### ► Heu zum Entspannen

2 Heubäder mit 2 Teilmassagen  
2 Antistress Massagen  
1 Reflexzonenmassage  
€195,50

13.07 ▶ 01.08.2003

#### ► Alpin-Fernöstlich-Tage

1 Heubad mit Teilmassage  
1 Tibetische Klangschalenmassage  
€94,35

#### ► Alpin-Fernöstlich-Woche

1 Shiatsu Massage  
1 Thai Massage  
1 Heubad  
1 Milchbad  
1 Teilkörper Sportmassage  
€176,80

30.08 ▶ 14.09.2003

#### ► Heu und Schönheit

1 Heubad mit Teilmassage  
1 Maniküre und Pedicure  
€89,25

#### ► Heu und Sport

1 Heubad mit Teilmassage  
1 Sportmassage  
€94,35

#### ► Heu zum Entspannen

2 Heubäder mit 2 Teilmassagen  
2 Antistress Massagen  
1 Reflexzonenmassage  
€195,50

14.09 ▶ 22.09.2003

#### ► Ägyptos Wickel

1 Ägyptos Wickel mit Teilmassage  
1 Antistress Massage  
€159,80

#### ► Vitalpaket Ägyptos

2 Ägyptos Wickel und 2 Lymphdrainagen  
€285,00

## Herbst 2003

### WELLNESS-WOCHEN

21.09 ▶ 28.09.2003  
28.09 ▶ 05.10.2003  
05.10 ▶ 12.10.2003

**Das Angebot beinhaltet Übernachtung mit Vollpension. Zur Regeneration von Körper und Geist, Ergänzung der täglichen Behandlungen in der Wellness Farm durch geführte Wanderungen und Gymnastik in der unberührten Natur der Dolomiten, das ideale Ambiente um neue Kraft zu tanken und Müdigkeit und Stress abzubauen. Daneben, Besuche von künstlerisch und historisch interessanten Orten auf den Spuren der Vergangenheit und der besonderen Traditionen des Gadertales. Wer eine Wanderung unternimmt, erhält vom Hotel ein köstliches Jausenpaket, wer im Hotel bleibt, ein gesundes, vitales Mittagsgesicht.**

#### ► Heublumenwoche

2 Heubäder  
2 Teilkörpermassagen  
2 Antistress Massagen  
1 Fußreflexzonen Massage  
► 7 Tage Vollpension ab € 743,00

#### ► Sportlerpaket

2 Heubäder  
2 Teilkörpermassagen  
2 Sportmassagen  
+1 Tiroler Steinölbad  
6 Magnet-Resonanz-Behandlungen  
► 7 Tage Vollpension ab € 743,00

#### ► Schönheitspaket

1 Maniküre  
1 Pediküre  
1 Cremebad mit Ganzkörperpeeling  
1 Masque Modellant  
1 Masque Modellant yeux  
► 7 Tage Vollpension ab € 743,00

#### ► Alpin-Fernost Woche

1 Shiatsu  
1 Thai-Massage  
1 Heubad  
1 Milchbad  
1 Teilkörpermassage  
► 7 Tage Vollpension ab € 743,00



## Herbst 2003

### WELLNESS WEEKEND

26.09 ▶ 28.09.2003  
03.10 ▶ 05.10.2003  
10.10 ▶ 12.10.2003

**Vollpension mit Herbstmenü**

#### ► Herbstheu

2 Heubäder  
2 Teilkörpermassagen  
1 Pediküre  
1 Maniküre  
► Weekend ab Vollpension Preis € 308,00

#### ► Sportlerpaket

1 Schlammbad  
1 Teilkörpermassage  
1 Sportmassage  
► Weekend ab Vollpension Preis € 254,00

#### ► Schönheitspaket für Sie

1 Peeling  
1 Cremebad  
1 Masque Modellant  
► Weekend ab Vollpension Preis € 295,00



### UND FÜR UNSERE TREUEN KUNDEN...

13.09 ▶ 20.09.2003 ab €530

**Sieben Übernachtungen zum Preis von sechs und einige Überraschungen. Geführte Ausflüge für unsere Gäste durch ein Mitglied der Familie Kostner zu den schönsten Stellen, geheimsten Winkeln und atemberaubenden Aussichtspunkten. Die Unterbringung beinhaltet Vollpension mit Mittagspaket (oder vitales Mittagsgesicht, für diejenigen, die im Hotel bleiben) und Beförderung auf den Ausflügen.**