



Schweigen, nur unterbrochen vom leisen Rascheln des Windes; Felsen mit ihren Farben, ihrer Energie, in den bizarren Geometrien, die sich gegen den Himmel abheben; Erde, die Wiege kleiner, zäher Formen von Leben, die einem rauen Klima trotzen, um uns im kurzen Sommer eine herrliche Duft- und Farbenpracht zu schenken. Wasser, das kühl und klar über steile Wände sprudelt und spiegelnde Wasser unglaublicher Transparenzen nährt. Zauberhafte Morgen- und Abendstimmung, Faszination des Lichts, Abglanz der Farben, das tiefe Blau des Himmels und intensive Grün von Wiesen und Wäldern. Makellos weißer Schnee mit seinen funkelnden Kristallen... Eine magische, fast unwirkliche Atmosphäre und das Bewusstsein, sich in einer Natur der größten Reinheit zu befinden, der unbestrittenen Königin dieser Berge, der Dolomiten. Einen Augenblick innehalten, tief einatmen und sich verzaubert diesem Schauspiel von seltener Schönheit und Faszination hingeben. Ein starkes, intensives Gefühl, das wir auf immer in unserem Herzen bewahren.

BUNDE



POSTA
ZIRM
HOTEL

Pauschalangebote mit Mountain Pass für Bewegungsfreiheit ohne Auto

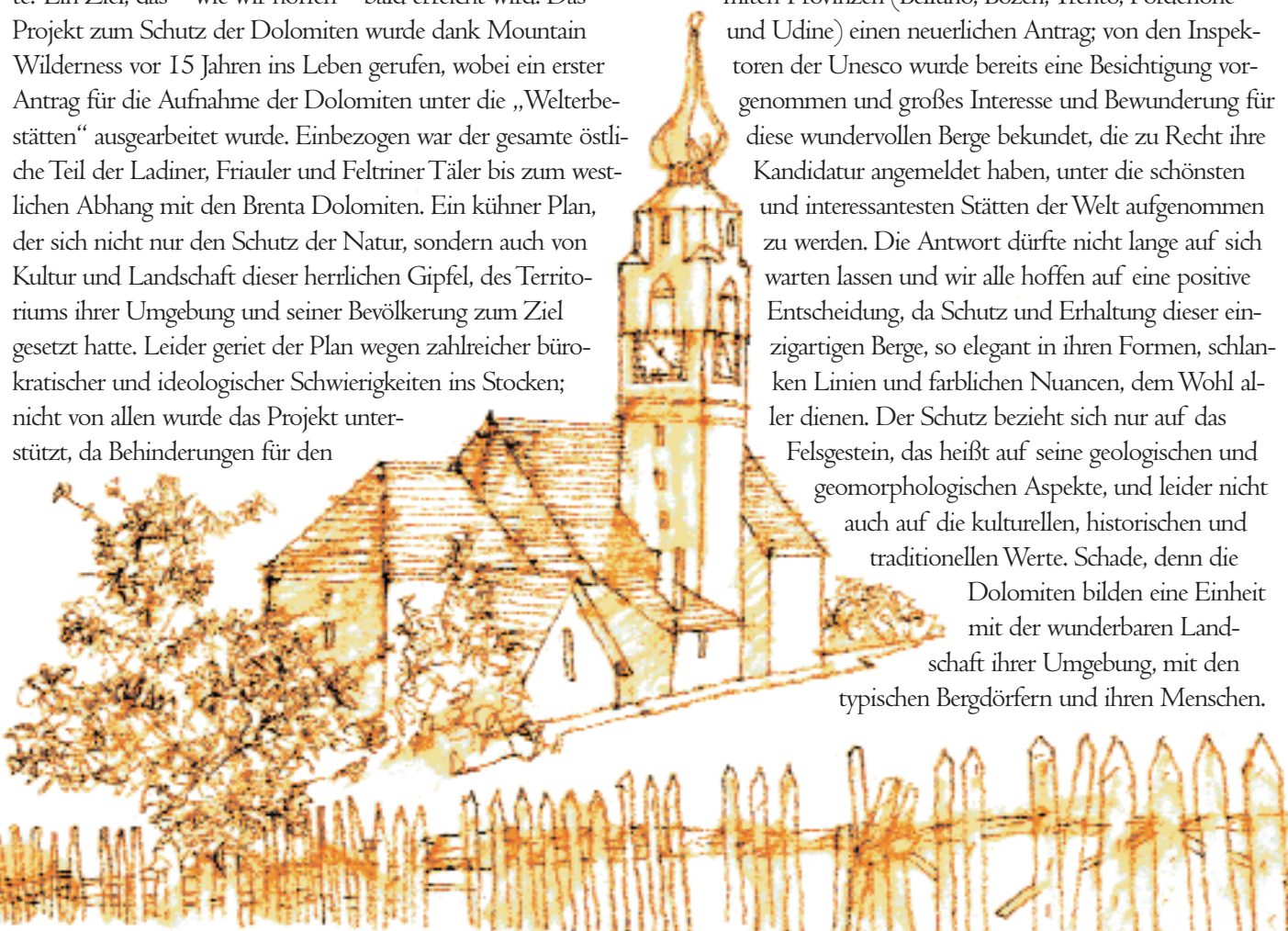
Drei Jahre nach seiner Einführung erfreut sich der Mountain Pass Alta Badia immer größerer Beliebtheit. Seit dem vorigen Jahr gibt es bei uns Pauschalangebote einschließlich Mountain Pass, damit sich unsere Gäste auch ohne Auto frei bewegen können. Zum Abonnement gehört die freie Benutzung der Aufstiegsanlagen im Alta Badia, der öffentlichen Busse in ganz Südtirol und des Sonderbusses "Selaronda". Außerdem gibt es Sonderkonditionen in diversen Sport- und Freizeitanlagen und reduzierte Preise bei den Aufstiegsanlagen des Lagazuoi und Dantercepies. Es ist dies eine sehr günstige und wirkungsvolle Art, die Berge völlig ungebunden und unter Schonung der Umwelt zu genießen. Außerdem ist der Mountain Pass ein wirksames Instrument, um unser wertvolles, gemeinsames Gut zu schützen: unsere Dolomiten.



Unesco: Die Dolomiten sollen bald in die Liste der zu Welterbestätten erklärten Standorte aufgenommen werden

Die Dolomiten, eine von der Unesco geschützte Welterbestätte? Ein Ziel, das – wie wir hoffen – bald erreicht wird. Das Projekt zum Schutz der Dolomiten wurde dank Mountain Wilderness vor 15 Jahren ins Leben gerufen, wobei ein erster Antrag für die Aufnahme der Dolomiten unter die „Welterbestätten“ ausgearbeitet wurde. Einbezogen war der gesamte östliche Teil der Ladinier, Friauler und Feltriner Täler bis zum westlichen Abhang mit den Brenta Dolomiten. Ein kühner Plan, der sich nicht nur den Schutz der Natur, sondern auch von Kultur und Landschaft dieser herrlichen Gipfel, des Territoriums ihrer Umgebung und seiner Bevölkerung zum Ziel gesetzt hatte. Leider geriet der Plan wegen zahlreicher bürokratischer und ideologischer Schwierigkeiten ins Stocken; nicht von allen wurde das Projekt unterstützt, da Behinderungen für den

Tourismus befürchtet wurden. 2007 stellten die 5 Dolomiten-Provinzen (Belluno, Bozen, Trento, Pordenone und Udine) einen neuerlichen Antrag; von den Inspektoren der Unesco wurde bereits eine Besichtigung vorgenommen und großes Interesse und Bewunderung für diese wundervollen Berge bekundet, die zu Recht ihre Kandidatur angemeldet haben, unter die schönsten und interessantesten Stätten der Welt aufgenommen zu werden. Die Antwort dürfte nicht lange auf sich warten lassen und wir alle hoffen auf eine positive Entscheidung, da Schutz und Erhaltung dieser einzigartigen Berge, so elegant in ihren Formen, schlanken Linien und farblichen Nuancen, dem Wohl aller dienen. Der Schutz bezieht sich nur auf das Felsgestein, das heißt auf seine geologischen und geomorphologischen Aspekte, und leider nicht auch auf die kulturellen, historischen und traditionellen Werte. Schade, denn die Dolomiten bilden eine Einheit mit der wunderbaren Landschaft ihrer Umgebung, mit den typischen Bergdörfern und ihren Menschen.



Die Expedition in den Himalaya von Franz Kostner: der unerbittliche Kampf mit dem Gletscher



„...Von der Ostflanke des Gletschers stieg ein steiler Grat empor, der nach drei Felszacken den Fuß unseres Gipfels erreichte, den wir Marmorwand nannten. Es schien uns schwierig, den Gipfel an einem einzigen Tag zu erreichen. So kehrten wir zum Basislager zurück. Am folgenden Tag stiegen wir mit drei Trägern höher und richteten auf 4.600 m unser Camp ein. Am Morgen stiegen wir zum Kamm auf und erreichten auf 5.100 m die erste Spitze. Bei 5.260 m hatten wir die zwei anderen Spitzen überwunden,



wobei wir tief im Neuschnee einsanken. Wir setzten unsere Vermessungen fort und schlugen die Richtung zum Saridsha-Tal ein, das längste Tal

im Tienschan, wild und unerforscht. Um unsere Pferde weiden zu lassen, mussten wir um Erlaubnis fragen und den Aksakal informieren, dass wir einen längeren Aufenthalt beabsichtigten. Der Aksakal ist derjenige, der die Weiderechte regelt und verteilt. Er ist reich und besitzt meist rund tausend Pferde und ebenso viele Schafe. Man lud uns zum Essen ein, wir waren die ersten Gäste, die aus einem westlichen Land kamen. Danach nahmen wir unsere Messungen wieder auf, zuerst am Gletscher. Unser Lager befand sich mitten am Gletscher. Des Nachts öffnete sich plötzlich mitten im Zelt eine 60 cm große Spalte. Keine Frage, dass wir am nächsten Tag unser Zelt woanders aufbauen mussten. Von dort unternahmen wir einen weiteren Versuch, diesmal auf den 6.400 m hohen Pic Semenov. Bei Durchquerung des Gletschers geriet Prof. Merzbacher zweimal mit einem Fuß in eine Gletscherspalte. Trotz Verletzung, wollte er den Aufstieg fortsetzen und wir erreichten eine Höhe von 5.000 m. Hier sanken wir so tief im Schnee ein, dass wir die Unmöglichkeit einsahen, in nur einem Tag auf den Gipfel zu gelangen. Bei den folgenden Vermessungsarbeiten suchten wir einen Gipfel, von dem aus die Lage des Khan-Tengri genauer zu bestimmen war. Rund 15 km westlich glaubten wir, eine gute Stelle gefunden zu haben. Zu viert stiegen wir zum Fuße unseres gewählten Gipfels auf, wo wir biwakieren wollten. Als wir nur noch rund 100 m unter dem Gipfel waren, löste sich plötzlich eine Lawine von der Bergflanke und riss uns 200 m in die Tiefe. Zum Glück hatte ich noch meinen Eispickel in Händen und konnte mich und meine Kameraden leicht aus dem Schnee befreien. Als wir nach überstandener Gefahr den Aufstieg fortsetzen wollten, weigerte sich der zutiefst erschrockene Kosak unserer Gruppe, weiterzugehen. So mussten wir auch diesmal ergebnislos umkehren. Der Lawinenabgang hatte unsere Leute in große Unruhe versetzt und es war nicht leicht, sie zum Weitermachen zu bewegen... Einmal durchquerten wir den ganzen Gletscher, um seine Länge zu messen; am Rückweg fiel ich in eine Gletscherspalte. Ein böses Abenteuer, das aber gut ausging: Pfann konnte mich aus einer Tiefe von 16 m herausziehen. Inzwischen war Merzbacher wieder gesund."



Wenn eine Wanderung zu Freundschaft führt: wöchentliche Touren mit Silvia, um den Zauber der Dolomiten zu entdecken



Die große Neuheit im Sommer 2008 – zwei Wanderungen pro Woche zu den faszinierendsten Plätzen der Dolomiten, von mir organisiert und begleitet – wurde von Stammkunden und neuen Gästen unseres Hotels begeistert aufgenommen. Ich wollte diese Wanderungen

veranstalten, um meine Leidenschaft für die Berge und die Orte, wo ich geboren und aufgewachsen bin, mit unseren Gästen teilen zu können. Die große, persönliche Befriedigung bei jeder Wanderung liegt für mich in der Motivierung der Gäste zu längeren, anspruchsvollen Touren. Und außerdem: es ist für mich eine Freude, bei bestimmten Routen, die Mut und Ausdauer auf eine harte Probe stellen, dabei zu sein und Sicherheit zu geben. Gemeinsam erleben und sich näher kommen: ein gemeinsamer Ausflug wird zum Abenteuer, ein Austausch von Emotionen und Bildern, von kleinen Erlebnissen und Erinnerungen. Ein Mittel, um nicht nur die Dolomiten näher kennen zu lernen, sondern auch die Personen, die sie gemeinsam mit uns entdecken. Es ist eine Begegnung zwischen Menschen, die das Abenteuer lieben und viel Gemeinsamkeiten haben, ein Ausgangspunkt für die Entstehung von echten Freundschaften, die bestehen bleiben. Ein besonders wichtiger Grund für mich ist es auch, unserer Gäste auf direktere Weise kennen zu lernen und die Möglichkeit zu haben, mit ihnen eine Bindung einzugehen, die ihre Wurzeln in freier Luft hat, in einer reinen, unberührten, wunderbaren Natur. Ich möchte meine Gefühle mit ihnen teilen und dazu beitragen, dass sich die Bilder unserer Berge auch in ihre Herzen unauslöschlich eingraben. Der Erfolg dieser Initiative wird sich später zeigen, wenn Sie alle wieder daheim in Ihrem Alltag sind. Wenn Monate spä-

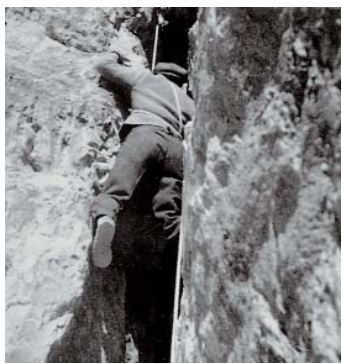
ter die spontane Erinnerung an einen besonderen Moment unserer Wanderung Sie zum Lächeln bringt, sind meine Touren ein Erfolg. Die persönliche Begleitung unserer Gäste auf Bergtouren soll das angenehme Erlebnis in unserem Hause abrunden und vervollständigen, auf das wir alle in der Familie so großen Wert legen und immer mehr zu einem charakteristischen Merkmal des Posta Zirm machen wollen. Der Aufenthalt, den wir Ihnen anbieten, steht im Zeichen von Bewegung und Regenerierung von Körper und Geist nach drei einfachen Grundsätzen: ▶ Tägliche körperliche Aktivität, gesunde Bewegung im engen Kontakt mit der Natur ▶ Hochmoderne Wellness-Farm, idealer Ort der Erholung und Entspannung, der richtigen Harmonie zwischen Körper und Geist ▶ Das gemütliche Ambiente im Posta Zirm Hotel erleben und genießen. Drei einfache Empfehlungen für unsere Gäste, um jeden Aufenthalt bei uns zu einem rundum angenehmen Erlebnis zu machen. Im nächsten Sommer werde ich Sie mit noch mehr Begeisterung auf neuen, faszinierenden Wegen in unsere Berge begleiten: Ich freue mich auf Sie!

Giulan!
Silvia K.

Das Murmeltier, sympathischer Nager und Symbol des Alta Badia, liebt Clan und Familie

Das Murmeltier, Symbol des Alta Badia, ist das größte Nagetier der Alpen und naher Verwandter des Eichhörnchens. Es ist Pflanzenfresser und seine Hauptnahrung sind Alpengräser. Häufig sieht man Gruppen von Murmeltieren auf den felsigen Weiden der Dolomiten und hört ihre schrillen Pfeife, die sie zur Warnung vor Gefahr ausstoßen. Typisch ist ihre aufrechte Haltung auf den Hinterbeinen sowohl beim Fressen als auch beim Ausstoßen der Pfeiftöne. Es sind Tiere mit Extremverhalten, die auch im unwirtlichen Hochgebirge leben können. Sie graben lang gezogene Baue: der Sommerbau liegt knapp unter der Oberfläche und weist viele Zugänge auf, die zur Flucht vor Gefahren unerlässlich sind, der Winterbau ist tiefer, mit einem einzigen Ausgang, der vor dem Winterschlaf verschlossen wird. Während dieser Zeit, die auch sechs Monate dauern kann, verlangsamen sich alle Lebensfunktionen und die Tiere nehmen weder Nahrung noch Wasser zu sich. Wesentlich für das Überleben dieser sympathischen Nager ist die „Familie“: Murmeltiere leben in kleinen Kolonien, wo die erwachsenen Tiere die Jungen aufziehen, bis sie ausgewachsen sind. Kurz nach Beendigung des Winterschlafs beginnt die Periode der Liebesspiele: die Murmeltiere haschen sich, geraten aneinander, schreien: ein einzigartiges „Schauspiel“ wenn man das Glück hat, ihm beizuwohnen. Die Fortpflanzungsrate der Murmeltiere ist sehr niedrig, aber sie sind überaus langlebig und können auch 18 Jahre alt werden. Ihr ärgster Feind ist der Adler, für den sie die wichtigste Beute bilden. Heute gehören sie zu den geschützten Säugetieren, wurden früher wegen ihres Fells und des als Heilmittel verwendeten Fetts gnadenlos gejagt.



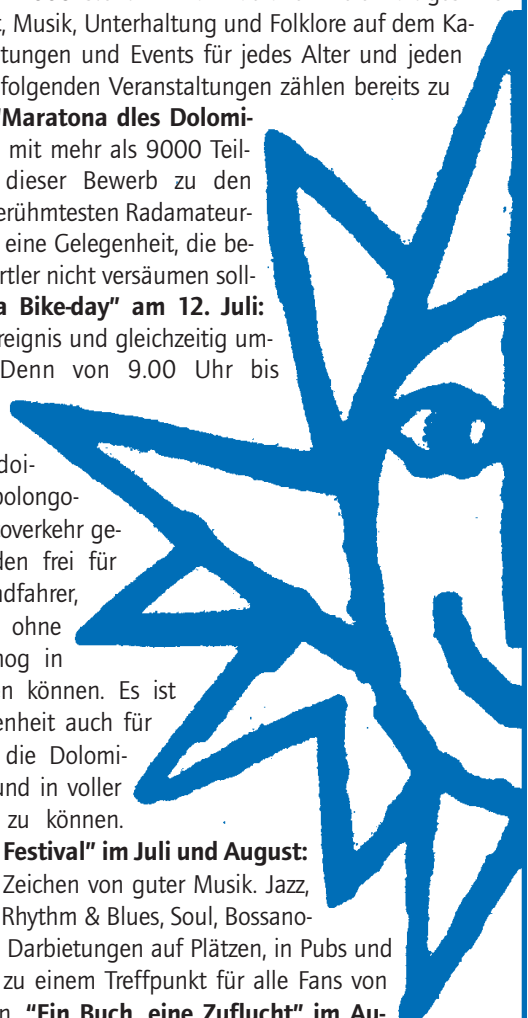


Von Franz Kostner bis Reinhold Messner: kurze Geschichte des Alpinismus im Val Badia, wo spektakuläre Aufstiege zu den schönsten Bergen der Dolomiten möglich sind

Franz Kostner ist zweifellos ein Pionier des Alpinismus im Val Badia. Nach mehreren Expeditionen in den Himalaya, stellte er seine Erfahrung als Bergführer für die Entwicklung von Alpinismus und Fremdenverkehr im Val Badia zur Verfügung. Er öffnete neue Kletterwege und führte mehrere Erstbesteigungen durch, häufig im Verein mit Bruder Josef, der ebenfalls Bergführer war. Zu ihren Kunden gehörten bekannte Persönlichkeiten wie Oskar Schuster (nach ihm benannt der Klettersteig auf den Sasso Piatto) und Professor Merzbacher, den sie als Führer auf einigen wissenschaftlichen Expeditionen in den Kaukasus begleiteten. Die ersten Bergsteiger-Touristen kamen Mitte des 19. Jh. ins Val Badia: darunter Paul Grohmann, der berühmteste unter den frühen Alpinisten der Dolomiten, mit denkwürdigen Erstbesteigungen nicht nur im Val Badia. Und außerdem: Prof. Gian Battista Alton, gebürtig aus Kolfuschg, begeisterter Alpinist, der gemeinsam mit Bruder Josef zahlreiche neue Wege in der Sella-Gruppe erschloss, darunter Sasso Pordoi und Cima Pisciadù. 1886 gründete er die "Sektion Ladinien" des DuÖAV (Deutscher und Österreichischer Alpenverein): ihr verdanken wir eine starke Verbreitung des Alpinismus und gemeinsam mit dem deutschen Alpenverein die Errichtung einiger der ersten Schutzhütten in den Dolomiten, wie die Schutzhütten Puezz, Boé und Pisciadù. Diese neuen Stützpunkte machten Gipfelbesteigungen leichter, denn es konnten auch Wege im Hochgebirge genommen werden, die mehrere Marschstage erforderten. Ende des 19. Jahrhunderts war es mit Giuseppe Adang ein weiterer, berühmter Bergführer aus dem Val Badia, der neue Wege und Routen in der Puezzgruppe erschloss, darunter den Sasso da Ciampac. Meldungen und Berichte über die Berge im Val Badia verbreiteten sich rasch und zogen Anfang des 20. Jh. die berühmtesten Alpinisten jener Zeit an - wie Rudolf Fehrmann, Victor von Glanvell und Beatrice Thomasson. Der damals berühmteste Bergführer, Angelo Dibona aus Cortina, unternahm kühne Begehungen der Felswände im Mittagstal auf neu erschlossenen Wegen. Ein weiterer, herausragender Alpinist des Gadertals war Josef Kostners Sohn Cesco, der seine Berge gut kannte und leidenschaftlich liebte. Zahlreich seine Erstbesteigungen, darunter 1933 der Aufstieg auf den Brunecker Turm, heute ein Klassiker. Zur gleichen Zeit erschien auch der erste Alpinistenführer der Dolomiten in italienischer Sprache von Ettore Castiglioni. In den jüngeren Jahren war es Reinhold Messner, der einen markanten Beitrag zur Erschließung neuer, spektakulärer Wege auf einigen der berühmtesten Berge im Tal geleistet hatte, darunter vor allem am Heiligkreuzkofel. Gemeinsam mit Bruder Günther bestieg er den Mittelpeiler (Schlüsselstellen mit dem 6. Schwierigkeitsgrad), der damals als unbezwingbar galt. Ebenfalls gelang Messner - in der Seilschaft mit Hans Frisch - die Öffnung der berühmten „Großen Mauer“ (Schlüsselstellen mit dem 7. Schwierigkeitsgrad). Die Route zählt auch heute noch zu den faszinierendsten Kletterwegen und ist eine große Herausforderung für jeden Alpinisten. Bergsteigen auf kühnen Kletterwegen ist eine einzigartige Erfahrung, die man heute in Begleitung erfahrener Bergführer machen kann. Das Angebot für Alpinisten im Val Badia wird durch einige bekannte Klettersteige vervollständigt, wie Tridentina, La Tomaselì, Piz Da Lec und La Cesare Piazzetta.

Alta Badia Sommer 2009: ein reichhaltiges Programm an Veranstaltungen mit Sport und Unterhaltung

Für den Sommer 2009 steht im Val Badia ein reichhaltiges Programm mit Sport, Musik, Unterhaltung und Folklore auf dem Kalender. Veranstaltungen und Events für jedes Alter und jeden Geschmack. Die folgenden Veranstaltungen zählen bereits zu den Klassikern: **"Maratona dles Dolomites" am 5. Juli:** mit mehr als 9000 Teilnehmern zählt dieser Bewerb zu den schönsten und berühmtesten Radamateurrennen der Welt, eine Gelegenheit, die begeisterte Radsportler nicht versäumen sollten. **"Sellaronda Bike-day" am 12. Juli:** ein sportliches Ereignis und gleichzeitig umweltschonend. Denn von 9.00 Uhr bis 15.00 Uhr bleiben Grödnerjoch, Sellajoch, Pordoi-pass und Campolongo-pass für den Autoverkehr gesperrt und werden frei für über 12.000 Radfahrer, die auf Straßen ohne Verkehr und Smog in die Pedale treten können. Es ist dies eine Gelegenheit auch für Nicht-Radfahrer, die Dolomiten ohne Lärm und in voller Ruhe genießen zu können. **"Val Badia Jazz Festival" im Juli und August:** zwei Monate im Zeichen von guter Musik. Jazz, aber auch Blues, Rhythm & Blues, Soul, Bossanova. Musikalische Darbietungen auf Plätzen, in Pubs und Restaurants, die zu einem Treffpunkt für alle Fans von Livemusik werden. **"Ein Buch, eine Zuflucht" im August:** Anregende, interessante Abende mit Protagonisten der italienischen Literatur und Kultur auf Tuchfühlung mit den Gästen des Alta Badia. In den Büros der Fremdenverkehrsvereine liegen Informationsbroschüren mit dem gesamten Veranstaltungskalender für den Sommer 2009 auf. Wenn Sie mehr wissen wollen, besuchen Sie uns auf www.altabadia.org.



Im Adventure Park Kolfuschg fünf aufregende Strecken voller Spaß, Akrobatik und... ein wohliger Schauer



Der Adventure Park von Kolfuschg liegt im Eingang der Ortschaft in einem herrlichen, uralten Lärchenwald im vollen Respekt vor der Natur. Angeboten werden

fünf verschiedene Strecken mit steigendem Schwierigkeitsgrad, um allen Wünschen und Erwartungen gerecht zu werden: von ganz leicht für Kinder und Anfänger bis zu akrobatisch für Verwegene mit höchsten Ansprüchen. Bergführer und qualifiziertes Personal geben Hilfestellung bei diesem aufregenden Abenteuer, das sich hoch oben zwischen den Bäumen abspielt, mit Seilüberhängen, Drahtseilbrücken, Lianen, über Bretter und Plattformen. Eine Gesamtstrecke von 600 m, mit Höhen bis 19 m (nichts für Ängstliche!). Sichere Wege, unterhaltsam und voller Suspence, die aber völlige Sicherheit bieten, um in aller Ruhe dieses ungewöhnliche, aufregende Erlebnis genießen zu können. Die Strecken im Adventure Park sind auch eine gute Gelegenheit, sich mit den Bergen auf korrekte und sichere Weise vertraut zu machen, eine Art Training (stimmt, nicht gerade konventionell, aber macht riesigen Spaß!), um mehr Sicherheit für Bergwanderungen der verschiedenen Schwierigkeitsgrade zu gewinnen. Die notwendige Ausrüstung für die unterschiedlichen Strecken wird vom Personal zur Verfügung gestellt, das auch über ihren korrekten Einsatz informiert. Für mehr Informationen wenden Sie sich bitte an die Bergführer des Alta Badia. Euch allen viel Spaß!



Sommer 2009

WOCHE MIT GOURMET HALBPENSION & WELLNESS

Vor-, Nachsaison

12.06 ▶ 02.07.2009
30.08 ▶ 27.09.2009

Zwischensaison

03.07 ▶ 23.07.2009
23.08 ▶ 29.08.2009

Die Angebote beinhalten **Übernachtung mit Gourmet Halbpension. Zur Belebung von Körper und Geist, verbinden wir die täglichen Behandlungen in der Wellness Farm mit geführten Wanderungen in den Dolomiten, ein wunderbares Reservoir für neue Energie und heilsam gegen Stress und Ermüdung. Außerdem, Besichtigung von Kunst- und Geschichtsdenkmälern auf den Spuren von Vergangenheit und besonderen Traditionen des Val Badia.**

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

- 1 Relax Massage
- 1 Rosenblütenbad
- 1 Schokoladentraum – Ganzkörperpeeling und Massage **ausserdem verwöhnen wir Sie mit...**
- ▶ *jeden Abend eine Gourmetreise mit 4 verschiedenen 5-Gänge Menus zur Auswahl*
- ▶ 1 Abendessen mit Nachspeisenbuffet oder
- ▶ 1 Traditionelles Ladinisches Abendessen
- ▶ 1 von Silvia Kostner geführte Wanderung
- ▶ Vor-, und Nachsaison ab € 344,00
- ▶ Zwischensaison ab € 354,00

▶ **Detox Wochenende/ Aufenthalt 3 Nächte von Donnerstag bis Sonntag oder 4 Nächte von Sonntag bis Donnerstag, eine Nacht gratis...**

- 1 Schröpfen Behandlung mit Teilmassage
- 1 Prélude Marin Behandlung: Mineralstoff - Peelingkur
- 1 PMP "Phytomassopodia" für das Wohl Ihrer Füße **ausserdem verwöhnen wir Sie mit...**
- ▶ *jeden Abend eine Gourmetreise mit 4 verschiedenen 5-Gänge Menus zur Auswahl*
- ▶ 1 Abendessen mit Nachspeisenbuffet oder
- ▶ 1 Traditionelles Ladinisches Abendessen
- ▶ 11 von Silvia Kostner geführte Wanderung
- ▶ Vor-, und Nachsaison ab € 369,00
- ▶ Zwischensaison ab € 379,00

Sommer 2009

NORDIC WALKING WOCHEN

14.06 ▶ 21.06.2009
ab € 664,00
19.07 ▶ 26.07.2009
ab € 719,00

Silvia Kostner wird Sie in die sanfte und äußerst wirksame Trainingsform des Nordic Walkings einweihen. Bringen Sie ohne grosse Anstrengung somit Ihren ganzen Körper in Schwung und tanken Sie auf an Kraft, Kondition und Koordination umgeben von der einzigartigen Dolomiten Kulisse!

- ▶ 1 Halbtägige Einführung in die Technik des Nordic Walking
- ▶ Herzfrequenzmesser mit Einführung zum Gebrauch
- ▶ 1 Paar Nordic Walking Stöcke
- ▶ 3 von Silvia Kostner geführte Wanderungen **ausserdem verwöhnen wir Sie mit...**
- ▶ *jeden Abend eine Gourmetreise mit 4 verschiedenen 5-Gänge Menus zur Auswahl*
- ▶ 1 Abendessen mit Nachspeisenbuffet
- ▶ 1 Traditionelles Ladinisches Abendessen



WOCHE DER «UNERMÜDLICHEN WANDERER»

12.07 ▶ 19.07.2009
ab € 719,00
30.08 ▶ 06.09.2009
ab € 669,00

Sind Sie ein Liebhaber langer und anspruchsvoller Wanderungen? Haben Sie Lust auf eine Entdeckungsreise zu den schönsten Plätzen der Dolomiten? Tauchen Sie mit Silvia Kostner in dieses Abenteuer ein, das Ihrem Geist einen neuen Höhenflug verschaffen wird!

- ▶ 3 von Silvia Kostner geführte Wanderungen
- ▶ 1 Paar Wanderstöcke pro Person
- ▶ Jause zum Wandern falls keine Schutzhütte vorhanden ist
- ▶ 2 Teilmassagen mit Tiroler Steinöl **ausserdem verwöhnen wir Sie mit...**
- ▶ *jeden Abend eine Gourmetreise mit 4 verschiedenen 5-Gänge Menus zur Auswahl*
- ▶ 1 Abendessen mit Nachspeisenbuffet
- ▶ 1 Traditionelles Ladinisches Abendessen

Sommer 2009

WANDERN UND GENIESSEN...

21.06 ▶ 28.06.2009
ab € 654,00
26.07 ▶ 02.08.2009
ab € 709,00
06.09 ▶ 13.09.2009
ab € 654,00

Während der angeführten Wochen steht das Genusswandern im Vordergrund! Ja wandern, aber mit Gemütlichkeit auf sonnigen Wegen, einkehren in urige Berghütten und entdecken der wunderschönen Dolomiten. Ausserdem schenken Sie sich Zeit in unserer Wellness-Farm und tauchen Sie in eine neue Welt des Wohlfühlens ein!

- ▶ 3 von Silvia Kostner geführte Wanderungen mittlerer Schwierigkeit
- ▶ 1 Paar Wanderstöcke pro Person
- ▶ 1 Mountain Pass für 5 Tage pro Person
- ▶ 1 PMP "Phytomassopodia" für das Wohl Ihrer Füße **ausserdem verwöhnen wir Sie mit...**
- ▶ *jeden Abend eine Gourmetreise mit 4 verschiedenen 5-Gänge Menus zur Auswahl*
- ▶ 1 Abendessen mit Nachspeisenbuffet
- ▶ 1 Traditionelles Ladinisches Abendessen

STAMMGÄSTE-WOCHEN

12.06 ▶ 23.07.2009
23.08 ▶ 04.09.2009

Einmaliges Angebot für unsere Stammgäste, geniessen Sie Preise der Vorsaison in der Zwischensaison!

- ▶ Für den Gast der mindestens **7 Mal** im Posta Zirm Hotel war
- ▶ Aufenthaltsdauer von mindestens **7 Tagen**
- ▶ Gratis Mountain-Pass für 5 Tage
- ▶ 1 Paar Wanderstöcke pro Person
- ▶ 2 Wanderungen von Silvia Kostner geführt
- ▶ ab € 624,00



Bun De Jahrgang VII Nummer 7 / Februar 2009
Verantwortliche Leitung Marina Tagliarini
Redaktion via Matteotti 70 34071 Cormons
tel. 0481 62.385 fax 0481 630339
mail: agora@studio-agma.it
Bew. Nr. 8/2003 vom 15. Mai 2003
Gericht Bozen
Eigentümer Kostner Francesco
S.A.s di Kostner Heinz & Co
Art Director und Graphic Design Studio Tapiro
Druck Grafiche Veneziane
Posta Zirm Hotel - strada Col Alt., 95
I-39033 Corvara in Badia
info@postazirm.com - www.postazirm.com

Sommer 2009

BIKERS IN THE DOLOMITES

Vor-, Nachsaison
12.06 ▶ 02.07.2009
30.08 ▶ 27.09.2009
Zwischensaison
03.07 ▶ 23.07.2009
23.08 ▶ 29.08.2009

▶ **Bei einem Mindestaufenthalt von 3 Tagen bezahlen Sie nur 2! Angebot für alle Motorradfahrer die mit Motorrad ankommen**

- ▶ Vor-, und Nachsaison ab € 178,00
- ▶ Zwischensaison ab € 196,00

MOTORRAD-TREFFEN RIDE THE DOLOMITES

17.09 ▶ 20.09.2009

- ▶ Vollpension, Mittagessen on the road
- ▶ 2 von Franz Kostner geführte Fahrten
- ▶ € 329,00 pro Person

CABRIO-TREFFEN CABRIO IN THE DOLOMITES

25.06 ▶ 28.06.2009

- ▶ Vollpension, Mittagessen on the road
- ▶ 2 von Franz Kostner geführte Fahrten
- ▶ € 329,00 pro Person



Herbst 2009

HERBST IN DEN DOLOMITEN

Vor-, Nachsaison
05.09 ▶ 27.09.2009

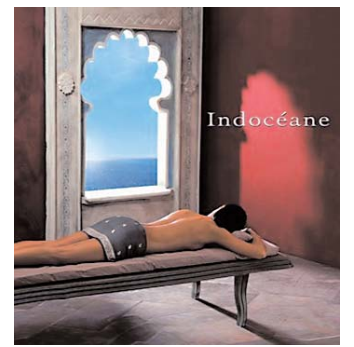
- ▶ Super Angebot für unsere Herbstgäste
- ▶ **7 Tage zum Preis von 6**
- ▶ Gratis Mountain-Pass für 5 Tage oder inkl. Transfers bei geführten Wanderungen
- ▶ 1 Paar Wanderstöcke pro Person
- ▶ 2 von Silvia Kostner geführte Wanderungen
- ▶ Aufenthaltsdauer von mindestens **7 Tagen**
- ▶ ab € 564,00

FREUNDINNEN-WOCHEN

19.07 ▶ 26.07.2009
23.08 ▶ 29.08.2009

Jede Frau hat eine Freundin mit der sie schon seit ewig langer Zeit einen Urlaub verbringen wollte. Gemeinsam wandern, entdecken, erleben und endlich diesem Menschen Zeit widmen. Dieses Angebot verwöhnt Sie auch persönlich mit den exklusiv zusammen gestellten Wellness-Behandlungen... Mütter und Töchter willkommen!

- ▶ 1 Schokoladentraum – Ganzkörperpeeling und Massage
- ▶ 1 Milchbad
- ▶ 1 Gesicht-, und Kopfmassage
- ▶ 1 Ayurveda Massage
- ▶ Shopping tour in Cortina **ausserdem verwöhnen wir Sie mit...**
- ▶ *jeden Abend eine Gourmetreise mit 4 verschiedenen 5-Gänge Menus zur Auswahl*
- ▶ 1 Abendessen mit Nachspeisenbuffet
- ▶ 1 Traditionelles Ladinisches Abendessen
- ▶ 2 von Silvia Kostner geführte Wanderungen
- ▶ ab € 699,00



Neu: Indoceane, Ritual der Initialisierung für vitale Entspannung

Eine Seereise, von Hafen zu Hafen, für ein wunderbares Gefühl der Losgelöstheit, Entspannung und des Wohlbefindens für unseren Körper und Geist. Gedämpftes Licht ist eine Einladung zum Relaxen, berauschende, orientalische Düfte, sanfte Musik im Hintergrund... wir müssen nur die Augen schließen und uns erfahrenen Händen überlassen, die uns zu neuer Entspannung führen, wo Wohlbefinden und Schönheit zur Einheit werden.

Die Reise beginnt:

▶ **Mittelmeerhafen**
Komplettes Körperpeeling durch die ablösende Wirkung von Zucker und Salz, in Verbindung mit mediterranen, ätherischen Ölen: der Körper entspannt sich, die Haut wird weicher und glatter, nimmt Wirkstoffe besser auf und duftet zart nach mediterranen Früchten.

▶ Ägyptischer Hafen

Duftendes Milchbad, sinnlich und kostbar: der Körper wird in ein wohliges Bad getaucht, Spannungen verschwinden und die Haut nimmt einen schimmernden Glanz an. Wir überlassen uns vollständig der Ruhe und dem Schweigen, das uns einhüllt, den Wohlgerüchen, die uns berauschen...

▶ Indischer Hafen

Entspannende und belebende Massage zum Abbau von Spannungen, um lokale Stresszonen zu lösen und die Energieströme im Körper wieder in Schwung zu bringen. Das intensive Aroma der ätherischen Öle von Sandelholz, Zedernholz und Patschuli von unglaublich stimulierender und regenerierender Wirkung, im Verein mit einer einzigartig sanften Berührung, entspannen den Körper und wirken befreiend und reinigend auf den Geist. Ungeahnte Empfindungen und kostbare Düfte führen uns weit weg, in eine neue Dimension von Wohlbefinden und Relax...

▶ Chinesischer Hafen

Eine im Unterbewusstsein wahrgenommene Umschließung, die uns wie eine sanfte Liebkosung langsam in die Wirklichkeit und zu vollkommener Ausgeglichenheit führt. Eine leichte, samtige Creme, die der Haut schmeichelt, verheißungsvoller Duft nach Iris, Jasmin, Sandelholz und Moschus, um in die Wirklichkeit zurückzukehren. Die Haut ist weich und duftend, unser Körper vollständig regeneriert, der Geist frei und entspannt, ein unsagbares Wohlgefühl erfüllt uns...

▶ **Indoceane, eine neue Entspannung, die Körper und Geist zu einem Gefühl von Frieden und innerer Kraft führt**