



Schon sind die Dolomiten von den warmen Farben des Herbstes umgeben und wachsen aus goldgelben Lärchen strahlend in den tiefblauen Himmel, während die Wälder in ihrem bunten Kleid den nahenden Winter ankündigen.

Prickelnde Luft und ein Horizont von magischer Klarheit lassen den Blick schweifen, bis er sich in den bizarren Gipfeln verliert. Die wohlige Wärme des Kachelofens begleitet uns durch kühle, lange Herbstabende. Und dann eine überraschende Wetteränderung, der Morgen begrüßt uns mit glitzernder Sonne auf einer blütenweißen Decke. So kommt lautlos und unvermittelt der erste Schnee und deckt alles zu, noch grüne Wiesen, Bäume, Blätter, Berge. Am frühen Morgen mache ich mich auf den Weg. Der Schnee knirscht unter meinen Tritten. Der Wind schüttelt die Lärchenwipfel und kalt rieselt es auf meine Schultern. Tief atme ich die kühle, reine Luft ein und suche mit dem Gesicht die Wärme der ersten Sonnenstrahlen, die bald stärker werden. Überwältigt beginne ich über den Schnee zu laufen, bis hinauf auf die Spitze der Anhöhe. Mit bloßen Händen greife ich in das flauschige Weiß: Brrr! Ich bin wieder das Kind, das beim ersten Schnee hinauslief und sich in diese weiche Decke warf. Mittlerweile ist es Mittag, in der hochstehenden Sonne schmilzt langsam der erste Wintertraum...

# BUNDE



POSTA  
ZIRM  
HOTEL

**Holundersaft, ein Erfrischungsgetränk mit heilenden Kräften**

**Nicht nur unsere Vorfahren, auch die Ureinwohner Amerikas kannten die wohltuenden Eigenschaften von Holunder. Hippokrates nahm 400 v.Chr. die Pflanze in seine persönliche Apotheke auf. Der strauchförmige Holunder blüht im Frühjahr, die dunkelvioletten Beeren reifen im Herbst. Aus den Holunderblüten wird der gleichnamige Sirup bereitet: nicht nur kühlendes Getränk, sondern auch ein vorzügliches Heilmittel bei Verkühlung, Grippe und Fieber. Diese Eigenschaften und seine durstlöschende Wirkung machen ihn zu einem köstlichen und gesunden Getränk. Bevor man Antibiotika entdeckt hatte, fand Holunder bei Kräutersammlern und Apothekern in zahlreichen Mitteln zur Vorbeugung und Behandlung von Infektionen und Entzündungen Verwendung.**



## Wallfahrtskirche Heilig Kreuz, Kultstätte in den Bergen

Die Wallfahrtskirche Heilig Kreuz mit der benachbarten Herberge liegt auf 2045 m Seehöhe unter dem mächtigen Kreuzkofel. Verschiedene Legenden ranken sich um ihre Entstehung. Die wahrscheinlichste erzählt, dass Graf Volkhold von Pustertal nach seiner Rückkehr von einer Pilgerfahrt ins Heilige Land, seinen ganzen Besitz den Benediktinerinnen von Sonnenburg schenkte, um die letzten Lebensjahre am Fuße des Kreuzkofels als Einsiedler zu verbringen. Hier errichtete er auf einer früheren, heidnischen Kultstätte eine kleine Kapelle, wo vorher nur ein Holzkreuz gestanden hatte. Das Kirchlein wurde am 18. Mai 1484 von Bischof Konrad von Brixen geweiht. Mitte des 17. Jh. wurde es erweitert und restauriert und erhielt auch einen Glockenturm. 1718 erbaute man daneben ein kleines Gebäude als Wohnung für den Mesner, das später als Pilgerherberge genutzt wurde. Unter dem österreichischen Kaiser Josef II. wurde die Kirche 1786 geschlossen und entweiht. In den folgenden Jahren diente sie den Hirten auch als Schafstall, obwohl der Zustrom der Pilger anhielt.

Pietro Paolo Irsara, ein Bauer aus Abtei, sorgte 1809 für eine Renovierung des Kirchleins, das 1839 wieder geweiht wurde. Im Jahr darauf, am 15. Juni 1840, wurde von der Bevölkerung die Statue des kreuztragenden Christus wieder in die Kirche getragen, wo sie seit 54 Jahren gefehlt hatte. Im Gedenken an dieses Ereignis wird jährlich am 15. Juni in einer feierlichen Prozession ein Kreuz von der Pfarrkirche St. Leonhard zur Wallfahrtskirche getragen. In den Jahren 1982/83 wurde die im Laufe der Zeit schwer beschädigte Kirche renoviert und am 17. Juni 1984 ihr fünf-hundertjähriges Jubiläum gefeiert. In der Kirche werden die Reliquien einiger Heiliger verehrt. Derzeit feiert man jährlich zwei Hochfeste, am 26. Juli die Erinnerung an die Hl. Anna, am 24. August an den Hl. Bartholomäus. An den Prozessionen nehmen Pilger aus dem ganzen Gadertal teil. Außerdem wird an jedem 4. Oktober frühmorgens die Aussetzung des Allerheiligsten gefeiert, unter zahlreicher Beteiligung der Gläubigen, die in einer nächtlichen Wanderung zur Kirche aufsteigen.



**Fortsetzung der Geschichte der Expeditionen Franz Kostners: Das Inyltschek-Tal**

**...Prof. Merzbacher wollte den unteren Teil des Inyltschek-Tals näher erforschen; daher stiegen wir bis zur Mündung des Sarydschas ab, der dort zwei Kilometer breit ist. Um in die beiden südlichen Täler vorzudringen, mussten wir den Aschu-Tor-Pass überqueren und nach Koi-Kap-Kaindu gelangen, ein Tal mit ausgedehnten Weiden, das bis zum Inyltschek-Gletscher reicht. Wir stiegen bis zur äußersten Gletscherzunge auf. Am 18. September waren wir**





wieder im Bajamkol-Tal und bestiegen von hier vier Berge, alle rund 5.000 m hoch. Dann besuchten

wir noch andere Täler. Mit diesen letzten Exkursionen war unsere Erforschung des Tianschan beendet und am 10. Oktober kehrten wir nach Narinkol zurück. Uns erwartete viel Arbeit, denn es galt, das gesammelte Material zu ordnen. Am 20. Oktober brachen wir von Narinkol nach Kulgia auf. Es ist der größte Ort im nördlichen Tianschan und wird von Tartaren und Mongolen bewohnt. Europäischer im Charakter als Cashgar, zählte er damals 30.000 Einwohner und besaß auch eine katholische Mission. Wir wollten dort den Winter von 1903-1904 verbringen, aber der Ausbruch des russisch-japanischen Krieges zwang uns, auf die Erkundung der Region östlich des Mussartals zu verzichten und in die Heimat zurückzukehren. So endete unsere erste Asien-Reise...



Hier ein einfaches Rezept für einen Holunderblütensaft:

- ♥ 10 Blüten (müssen in guter Luft und nicht zu reif gepflückt werden)
- ♥ 1 l Wasser
- ♥ 1 kg Zucker
- ♥ 1 Zitrone
- ♥ 30 g Zitronensäure

» Zubereitung:

Wasser in einen Topf gießen und gut mit den Blüten, dem Zucker, der in Scheiben geschnittenen Zitrone und der Zitronensäure vermischen. Zudecken und 24 Stunden ruhen lassen; von Zeit zu Zeit umrühren, damit sich der Zucker ganz auflösen kann. Durch ein Sieb gießen und den so erhaltenen Sirup in Glasbehälter füllen, luftdicht verschließen und kühl und lichtgeschützt lagern. Mit natürlichem oder Mineralwasser verdünnt, ergibt er ein köstliches Erfrischungsgetränk.



## Reinhold Messner: Bergleidenschaft in sechs besonderen Museen

Reinhold Messner, der als Erster der Welt alle 14 Achttausender bestiegen hat, beschäftigte sich nach Beendigung seiner Bergsteigerkarriere zwischen Bozen und Belluno mit einem sehr ehrgeizigen Projekt: die Errichtung von sechs dem Berg gewidmeten Museen. Das erste Messner Mountain Museum und Verwaltungszentrum der Gruppe ist Schloss Siegmundskron bei Bozen. Der Parcours der Ausstellung gibt einen Eindruck von der Welt der Berge, mit Kunstwerken, Bildern, Reliquien und Fundstücken. Grundthemen sind die Beziehung zwischen Mensch und Berg, die Bildung der Gebirgsketten, religiöse Aspekte und die Entwicklung des Alpinismus von den Anfängen bis heute. Auf Schloss Juval im Vinschgau, auch Reinhold Messners privater Wohnsitz, ist ein weiteres Museum dem „Mythos“ Berg gewidmet. Für viele Völker haben Berge auch eine religiöse Bedeutung, wie etwa der Olymp, Ararat, Sinai, Kailash, um nur einige zu nennen. Das Museum Juval bietet eine umfangreiche Bildergalerie der heiligen Berge der Welt, eine wertvolle Tibetika-Sammlung, eine Maskensammlung aus fünf Kontinenten, einen Tantra-Raum und im Keller die von Messner auf seinen Expeditionen benutzte Ausrüstung. Das Museum Ortles in Sulden ist auf 1900 m am Ortler gelegen und enthält die größte Sammlung von Ortler-Bildern. Der moderne, unterirdische Museumsbau ist dem Thema Eis gewidmet, der Legende der Schneemenschen und Schneelöwen, dem White Out und dem dritten Pol. Zu sehen sind Ausrüstungen für Gletscher, Skisport, Eisklettern und Expeditionen zu den Polen im Laufe der Jahrhunderte. Das Messner Museum Dolomites, eingerichtet in einem alten Fort des Ersten Weltkrieges, liegt am Monte Rite (Cibiana di Cadore) auf 2181 m Höhe, mitten in den Dolomiten von Pieve di Cadore und Cortina d'Ampezzo, wo sich ein spektakulärer Rundblick auf einige der berühmtesten Dolomitenberge öffnet. Es ist den Dolomiten gewidmet und veranschaulicht ihre Erschließung und die Entwicklung des Alpinismus in diesen Bergen. Ausgestellt sind verschiedene Gemälde und Werke aus Messners Privatsammlung. Zu sehen im Wolkenmuseum einige 250 Millionen Jahre alte Muscheln, 240 Millionen Jahre alte, versteinerte Farnblätter und andere Funde aus dem Meer, das einst das Gebiet der Dolomiten bedeckt hatte. Das Museum der Bergvölker, „Ripa“ (auf Tibetisch ist „ri“ der Berg und „pa“ der Mensch), ist auf Schloss Bruneck untergebracht, gelegen auf einer Anhöhe und von Bergbauernhöfen umgeben. Seit mehr als 10.000 Jahren leben Menschen im Gebirge oder besuchen es. Zuerst als Jäger, dann als Wanderhirten, schließlich mit festen Wohnsitzen, um den Boden zu bearbeiten und Viehzucht zu betreiben: dabei entwickelte sich eine echte Überlebenskultur. Diese Lebensweise wird im Museum Ripa thematisiert. Als jüngstes in der Reihe beschäftigt sich das Museum Corones mit dem klassischen Alpinismus. Untergebracht in einem Bau der Architektin Zaha Hadid, ist die Aussicht wirklich einzigartig. Die Glaswände des Museums lassen den Blick über die Dolomiten zur Ortler-Gruppe und von den Zillertaler Alpen bis zur Marmolada schweifen. Das Museum erzählt die Geschichte des modernen Alpinismus, von den Fortschritten in der Ausrüstung der letzten 250 Jahre und den Tragödien, die sich auf den berühmtesten Gipfeln der Welt ereignet haben. Angeboten wird eine komplette Rundreise zu den MMM (Messner Mountain Museen) mit einem einzigen Tour-Ticket: ein einmaliges Erlebnis!



## Piz dal Dodesc und das Antersasc-Tal

Longiarú ist ein kleines Bergdorf im unteren Gader-tal. Man erreicht es, wenn man nach St. Martin in Thurn die linke Straße nimmt. Von dort fährt man mit dem Auto bis zum ehemaligen Reithof und parkt das Auto wo die Straße zu Ende ist und der Forstweg beginnt. Zu Fuß geht es weiter, zunächst auf einem malerischen Forstweg, dann auf einem Pfad (Nummer 6) durch das ebenso reizvolle wie ursprünglich wilde Antersasc-Tal, bis man zu einer Lichtung mit der Alm-hütte Antersasc kommt, die früher von Viehhirten benutzt wurde. Rundum eine faszinierende Bergwelt, von einer Schönheit, die uns den Atem raubt. Es zahlt sich aus, einen kurzen Halt einzulegen und die schweigen-de Bergwelt zu bewundern, von den Spitzen des Puez bis zum Cima Capucini, vom Cima Ciampani und Piz Somplunt bis zum 2384 m hohen Crep dales Dodesc (Zwölferkofel), dem Ziel unserer Wanderung. Am Anfang der Lichtung ist auf der rechten Seite auf einer Tafel unser Weg für den Aufstieg angegeben, eine bequeme Strecke, die in Serpentin-ten einen grasbewachsenen Hang hinaufführt. Nachdem dieser überwunden ist, geht es kurz über eine schiefe Ebene, die uns rasch zum Gipfel-kreuz des Crep dales Dodesc führt. Fantastisch der Rund-blick vom Putia auf alle Odle-Berge, Plan de Corones bis zu den österreichischen Alpen: ein eindrucksvolles Panorama. Eine leichte, schöne Wan-derung für die ganze Fami-lie, die vom Hotel häufig im wöchentlichen Wanderpro-gramm mit Begleitung ange-boten wird. Dauer der Wan-derung: ungefähr 6 Stunden.





## Dolomiten Höhenwege: 8 unvergessliche Touren

Die Dolomiten, ein UNESCO Welterbe, über seine Höhenwege zu erforschen, ist ein unvergessliches Erlebnis: geboten wird eine atemberaubende Landschaft und die Entdeckung einer reichen Tier- und Pflanzenwelt. Es gibt 8 Dolomiten Höhenwege, die durch Südtirol und Venetien führen. Der Dolomiten Höhenweg I ist rund 125 km lang und verbindet in 12 Etappen den Pragser Wildsee im Pustertal (BZ) mit Belluno. Von den Pragser Dolomiten geht es zunächst in die romantische Dolomitenwelt von Fanes, Cortina d'Ampezzo und den Tofane, in das malerische Val di Zoldo und zum eindrucksvollen Pelmo-Massiv. Dann weiter durch die Civetta-Bergwelt in das grüne Val Belluna. Der Dolomiten Höhenweg 2, der Weg der Legenden, ist rund 180 km lang und führt in 13 Etappen von Brixen (BZ) nach Feltre (BL). Diese Route von Nordwest nach Südost durchquert zahlreiche Gebirgsgruppen der Dolomiten wie Plose, Peitlerkofel, Geisler, Puezz, Sella, Padon, Bocche, Pala und die Feltriner Alpen. Der Dolomiten Höhenweg 3, der Gämseweg, verläuft parallel zu den Wegen I und 2; er besteht aus 8 Etappen mit insgesamt 100 km Länge und verbindet Villabassa-Niederdorf im Pustertal (BZ) mit Longarone (BL). Dabei werden drei berühmte Dolomitenmassive berührt: Drei Zinnen, Cristallo und Pelmo. Der Dolomiten Höhenweg 4, der Grohmann-Höhenweg, führt über nicht sehr anstrengende, gut gekennzeichnete Wege und Saumpfade mitten in das Reich der Dolomiten; nur die Etappe mit dem Aufstieg zum Rifugio Vandelli-Bivacco Còmici erfordert eine gewisse Erfahrung. Der Höhenweg, 85 km lang in 6 Etappen, beginnt in Innichen im Pustertal und endet in Pieve di Cadore. Der Dolomiten Höhenweg 5, gewidmet dem Maler Tizian, durchquert die Marmarole. Die Strecke ist circa 90 km lang und führt in 7 Etappen von Sexten im Pustertal (BZ) nach Pieve di Cadore (BL). Die Grundstrecke im Gebiet des Zwölferkofels und Antelao führt über nicht sehr anspruchsvolle Wege; die schwierigen Passagen und Abschnitte sind entsprechend gesichert; in der Marmarole-Gruppe gibt es hingegen Abschnitte mit höherem Schwierigkeitsgrad. Der Dolomiten Höhenweg 6 ist anspruchsvoller als die anderen typischen Dolomiten Höhenwege. Der Weg führt vom Fuße des Hochweißstein nach Vittorio Veneto und quert die Bergwelten des Rinaldo, der Tèrze und Clap, der Monti di Sàuris, des Tiàrfin, Crìdola, der Spalti und Monfalconi, des Duranno-Cima dei Preti und des Col Nudo-Cavallo. Er verläuft auf einer Durchschnittshöhe von 2000 m, häufig sind schwierige Kletterstrecken zu überwinden. Er ist rund 180 km lang und verbindet in 11 Etappen Sappada (BL) mit Vittorio Veneto (TV). Der Dolomiten Höhenweg 7 von rund 36 km Länge besteht aus 5 Etappen, die von der Berg- hütte Dolomieu am Dolada (BL) nach Tambre (BL) führen. Er verläuft zur Gänze am Kalksteinkamm der Col Nudo-Cavallo Gruppe (Ostalpen-Karnische Voralpen), die das Piave-Becken von dem des Vajont und des Cellina trennt. Der Höhenweg 7 verläuft auf einer Durchschnittshöhe von 2000 m, mit einem maximalen Schwierigkeitsgrad II auf felsigem Gelände; die Route wurde außerdem gut ausgerüstet, sodass man sich relativ einfach auch auf den schwierigsten Flanken bewegen kann. Der Dolomiten Höhenweg 8 ist 63 km lang und führt von Feltre (BL) nach Bassano del Grappa (VI). Die Strecke, genannt "Heldenweg", beginnt im Piave-Tal in der Nähe von Feltre und endet im Brenta-Tal.



## Neuheit im Sommer: Ausflüge per E-Bike, das Mountainbike mit Pedalunterstützung

Das Posta Zirm Hotel hat in diesem Sommer ein weiteres Erlebnis anzubieten: die Teilnahme an mehr oder weniger anspruchsvollen Touren im Sattel eines Elektro-Mountainbikes. Aber entdecken wir gemeinsam, worum es sich bei diesem Hybriden handelt. Bikes mit E-Antrieb haben mit einem normalen Fahrrad alle wohltuenden Wirkungen für Körper und Geist gemeinsam, die Sportfreunde sehr gut kennen. Ein E-Bike hat aber den Vorteil, dass man die Intensität der Anstrengung, die man bewältigen will, selbst wählen kann. Das ist der Clou! So kann man vor einem Steilstück den geeigneten Modus wählen, je nachdem, wieviel Energie man aufwenden möchte. Man hat dabei das Gefühl, von einem konstanten Rückenwind angeschoben zu werden. Wer aber gleichzeitig seinen Körper trainieren will, kann den Modus mit einer geringeren Antriebsleistung wählen. Fahrräder mit Pedalunterstützung waren unser Jugendtraum, als wir nach vielen Kilometern im Sattel noch ein letztes Steilstück zu bewältigen hatten. Die verschiedenen Modalitäten der Unterstützung können jederzeit nach Belieben geändert werden. Diese Bikes sind in jeder Hinsicht Fahrräder für alle. Aber lassen Sie sich nicht täuschen: auch wenn der Motor läuft und aktiv ist, treten muss man! Der Unterschied zu einem klassischen Fahrrad ist die Unterstützung, die der Motor dem Radfahrer auf langen Strecken oder steilen Abschnitten geben kann. Warum wir im Posta Zirm diese Alternative in das Angebot aufgenommen haben, ist einfach zu erklären. Die morphologischen Merkmale des Gadertals und der Dolomiten im Allgemeinen verlangen ein hohes Maß an körperlicher Fitness und Training, wenn man diesen herrlichen Sport dort ausüben will. Wie bereits gesagt: Mit E-Bikes kann man herrliche Radtouren durch die Dolomitenlandschaft in Angriff nehmen und genießen; auch „Neulinge“ können erstmals in diesem Sommer den Wind fühlen, der auf den Wegen im Hochgebirge die Haare zaust. Geboten werden atemberaubende Ausblicke in den Dolomiten und spektakuläre Panoramawege, die sich so zahlreich in der Umgebung des Posta Zirm finden, verbunden mit einem gesunden Training, wo man sich die eigenen Kräfte einteilen kann, ein Sport für alle, ohne sich zu überanstrengen und genau auf den eigenen Körper abgestimmt. Das schließt aber keineswegs den erfahrenen oder für lange Strecken trainierten Radsportler aus! Wer nicht viel Zeit zur Verfügung hat, kann mit E-Bikes Rundfahrten bewältigen, die ansonsten unmöglich wären. So findet man häufig supersportliche Radfahrer, die diese Pedalunterstützung genießen, aber dabei nicht auf eine gesunde Anstrengung verzichten.



## Sommer 2016

### POSTA ZIRM BIKE SPEZIAL

Falls Sie die wundervolle Welt der Dolomiten auf zwei Rädern erkunden möchten ohne dabei auf Luxus und Behaglichkeit verzichten zu müssen, sind Sie im Posta Zirm Hotel genau richtig! Wir liegen in einer perfekt zentralen Lage zu vielen der schönsten Touren der Dolomiten, ganz egal ob Sie ein Roadbiker oder ein Mountain-Biker sind. Zu den highlights gehört sicherlich die Sellaronda, auf der Stasse erwarten Sie Routen unterschiedlicher Schwierigkeit. Auch für weniger gut trainierte besteht die Möglichkeit auf 2 Rädern richtig Spass zu haben; zahlreiche Aufstiegsanlagen erlauben das Mountain-Bike mitzunehmen und somit die Touren bereits auf einer gewissen Höhe zu beginnen. In Begleitung erfahrener Guides wird der Tag zum Erlebnis und der Urlaub zum unvergesslichen Abenteuer! Das Posta Zirm Hotel ist Mitglied der "Italy Bike Hotels", das bedeutet dass Sie bei uns die besten und vorteilhaftesten Bedingungen rund ums Radfahren finden!

[www.italybikehotels.com](http://www.italybikehotels.com)

#### BIKE BASIC

- ▶ Bike Garage mit Alarmanlage und Video Überwachung
- ▶ Service Point mit Werkbank und Werkzeugen, Luftpumpe, Luftkompressor
- ▶ Bike Wash mit Schlauch, Becken und Schwämmen
- ▶ Wäscheservice für Bike-Outfit
- ▶ Bike Info Corner mit Touren-Übersichtskarte der Region
- ▶ Kartenblätter mit Höhenprofile
- ▶ GPS Daten der Touren

3 Tage ab Euro 16,00  
5 Tage ab Euro 24,00  
7 Tage ab Euro 40,00  
(exkl. Hotel)

#### BIKE SPECIAL

- ▶ Geführte Touren mit Dolomite Biking Guide
- ▶ Bike Garage mit Alarmanlage und Video Überwachung
- ▶ Service Point mit Werkbank und Werkzeugen, Luftpumpe, Luftkompressor
- ▶ Bike Wash mit Schlauch, Becken und Schwämmen
- ▶ Wäscheservice für Bike-Outfit
- ▶ Bike Info Corner mit Touren-Übersichtskarte der Region
- ▶ Kartenblätter mit Höhenprofile
- ▶ GPS Daten der Touren

3 Tage ab Euro 58,00  
5 Tage ab Euro 78,00  
7 Tage ab Euro 87,00  
(exkl. Hotel)

#### BIKE DELUXE

- ▶ Geführte Touren mit Dolomite Biking Guide
- ▶ Teilkörpermassagen in unserer Wellness-Farm
- ▶ Bike Garage mit Alarmanlage und Video Überwachung
- ▶ Service Point mit Werkbank und Werkzeugen, Luftpumpe, Luftkompressor
- ▶ Bike Wash mit Schlauch, Becken und Schwämmen
- ▶ Wäscheservice für Bike-Outfit
- ▶ Bike Info Corner mit Touren-Übersichtskarte der Region
- ▶ Kartenblätter mit Höhenprofile
- ▶ GPS Daten der Touren
- ▶ Energy Mei drink – Tanken Sie die Kraft der Natur!

3 Tage ab Euro 165,00  
5 Tage ab Euro 218,00  
7 Tage ab Euro 264,00  
(exkl. Hotel)

## Sommer 2016

### POSTA ZIRM WELLNESS SPEZIAL

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

#### Vor und Nachsaison

19.06 ▶ 26.06.2016 und  
28.08 ▶ 25.09.2016  
ab e 438,00 pro Person  
**Zwischensaison**  
26.06 ▶ 24.07.2016 und  
21.08 ▶ 28.08.2016  
ab e 486,00 pro Person

**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 müssen innerhalb 16:00 Uhr ausgeführt werden



## Sommer 2016

### LNB MOTION SCHMERZFREIE WOCHEN SCHMERZFREI IST MÖGLICH!

**Widmen Sie während Ihres Aufenthaltes im Posta Zirm Hotel in den angegebenen Wochen Ihre Zeit und Aufmerksamkeit 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 Programm Sommer 2016

##### JUNI

**Schmerzfrees Wochenende mit Thomas Dietter**  
17.06 ▶ 20.06.2016  
Kurs: 2,5 Tage mit  
10 Sessionen zu  
jeweils 2 Stunden  
ab e 977,00 pro Person  
(inkl. Hotel)

#### Schmerzfrie Woche mit Thomas Dietter

19.06 ▶ 25.06.2016  
Kurs: 5 Tage mit 10  
Sessionen zu jeweils 2  
Stunden ab e 1265,00  
pro Person (inkl. Hotel)

##### JULI

#### Schmerzfrie Woche mit LNB Motion Trainer Franz Kostner, Helga & Marisa Clara

17.07 ▶ 23.07.2016  
Kurs: 5 Tage mit 5  
Sessionen zu jeweils  
2 Stunden ab e 792,00  
pro Person (inkl. Hotel)



##### AUGUST

#### Schmerzfrie Woche mit LNB Motion Trainer Franz Kostner, Helga & Marisa Clara

21.08 ▶ 27.08.2016  
Kurs: 5 Tage mit 5 Sessionen zu jeweils 2 Stunden ab e 792,00 pro Person (inkl. Hotel)

##### SEMPTEMBER

#### Schmerzfrees Wochenende mit Thomas Dietter

02.09 ▶ 05.09.2016  
Kurs: 2,5 Tage mit 10  
Sessionen zu jeweils  
2 Stunden ab e 977,00  
pro Person (inkl. Hotel)

#### Schmerzfrie Woche mit Thomas Dietter

04.09 ▶ 10.09.2016  
Kurs: 5 Tage mit 10  
Sessionen zu jeweils  
2 Stunden ab e 1265,00  
pro Person (inkl. Hotel)

- ▶ Um weitere Infos über die LNB Motion Wochen zu bekommen, erreichen Sie uns an der Nummer: +39 0471 836175 oder unter: [info@postazirm.com](mailto:info@postazirm.com)

## Sommer 2016

### DIE NATUR- PARKS DER SÜDTIROLER DOLOMITEN

19.06 ▶ 26.06.2016 und  
11.09 ▶ 18.09.2016  
ab e 692,00 pro Person

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

- ▶ 1 Wanderung zum Naturpark Puez-Geisler
- ▶ 1 Wanderung zum Naturpark Fanes-Sennes-Prags
- ▶ 2 weitere Wanderungen mit unseren Bergwanderführern
- ▶ 1 Wellness Gutschein zu 20,00 Euro pro Person
- ▶ kostenloser Verleih von Rucksäcken und Teleskopstöcken
- ▶ Kostenlose Wanderkarten der Alta Badia Gegend

## Sommer 2016

### WOCHEN DER »GEHEIMEN SCHÄTZE DER DOLOMITEN«

17.07 ▶ 24.07.2016  
ab e 744,00 pro Person  
28.08 ▶ 04.09.2016  
ab e 672,00 pro Person

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

- ▶ 4 geführte Wanderungen mit unseren Bergwanderführern
- ▶ 1 Wellness Gutschein zu 30,00 Euro pro Person
- ▶ kostenloser Verleih von Rucksäcken und Teleskopstöcken
- ▶ Kostenlose Wanderkarten der Alta Badia Gegendstöcken



## Sommer 2016

### WANDERN UND GENIESSEN...

10.07 ▶ 17.07.2016  
ab e 769,00 pro Person  
04.09 ▶ 11.09.2016  
ab e 722,00 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.**

- ▶ 4 geführte Wanderungen mit unseren Bergwanderführern
- ▶ 1 Mountain Pass für 5 Tage pro Person
- ▶ kostenloser Verleih von Rucksäcken und Teleskopstöcken
- ▶ 1 Best Alpine Wanderhotels "Buff" pro Person
- ▶ Kostenlose Wanderkarten der Alta Badia Gegend



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

- ▶ Tägliches Aktiv Programm mit unserer Wellness Trainerin
- ▶ Aperitifempfang 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 Dessertbuffet
- ▶ Ladinisches Abendessen
- ▶ Abendessen mit Verkostung einheimischer Käsespezialitäten
- ▶ Freie Benutzung des Schwimmbades und Saunabereichs in unserem Feng-Shui Tempel "Wellness-Farm"
- ▶ Radverleih (Standard Mountain-Bikes)
- ▶ Kostenloser Verleih von Rucksäcken und Teleskopstöcken
- ▶ 4 geführte Wanderungen mit unseren Bergwanderführern

Die angeführten Leistungen beziehen sich auf ein Aufenthalt der Dauer von einer Woche mit Ankunft am Sonntag und Abreise am Sonntag. Bei einem kürzeren Aufenthalt, kann der Gast alle Leistungen der jeweiligen Aufenthaltstage in Anspruch nehmen.