

# Plun Vital

---

Il **Plunhof**-Magazine per la vitalità





**Plunhof**  
 ★★★★★  
 Patria delle generazioni

Plunvital – Fare il pieno di vita tra i monti. Il *Plunhof Magazine* vi presenta la nostra idea di una vita più viva. La *vitalità* nasce dal movimento, da un'alimentazione sana, dal rilassarsi consapevolmente in *sintonia con la natura*. Qui a *1.350 m* potrete finalmente fare un profondo respiro, e il silenzio penetrerà pian piano in voi.

Nelle pagine che seguono vi racconteremo quali erbe curano alcuni disturbi, come l'altitudine influisce sul nostro corpo e come fa il fieno ad aromatizzare certe pietanze.

Buona lettura dalla vostra  
*Famiglia Volgger*

*Arnica montana*  
Panacea delle Alpi | 6-8

*Salutare il sole*  
L'estremo oriente in uno scenario alpino | 16-18

*Direttamente dalla malga*  
Fieno di montagna. Sano e profumato. | 9-11

*Ricetta*  
Vitello al fieno | 19

*Fino all'ultimo respiro*  
Muoversi all'aperto | 12-13

*I tesori del mondo sotterraneo*  
Le miniere e la loro influenza sul territorio | 20-21

*Il percorso Kneipp*  
L'acqua è vita | 14

*Mamma Paula racconta*  
„... si stava tutto il giorno all'aperto.“ | 15



*Le vacanze possono fare di più ...*  
Servizi inclusi del Plunhof | 22-23

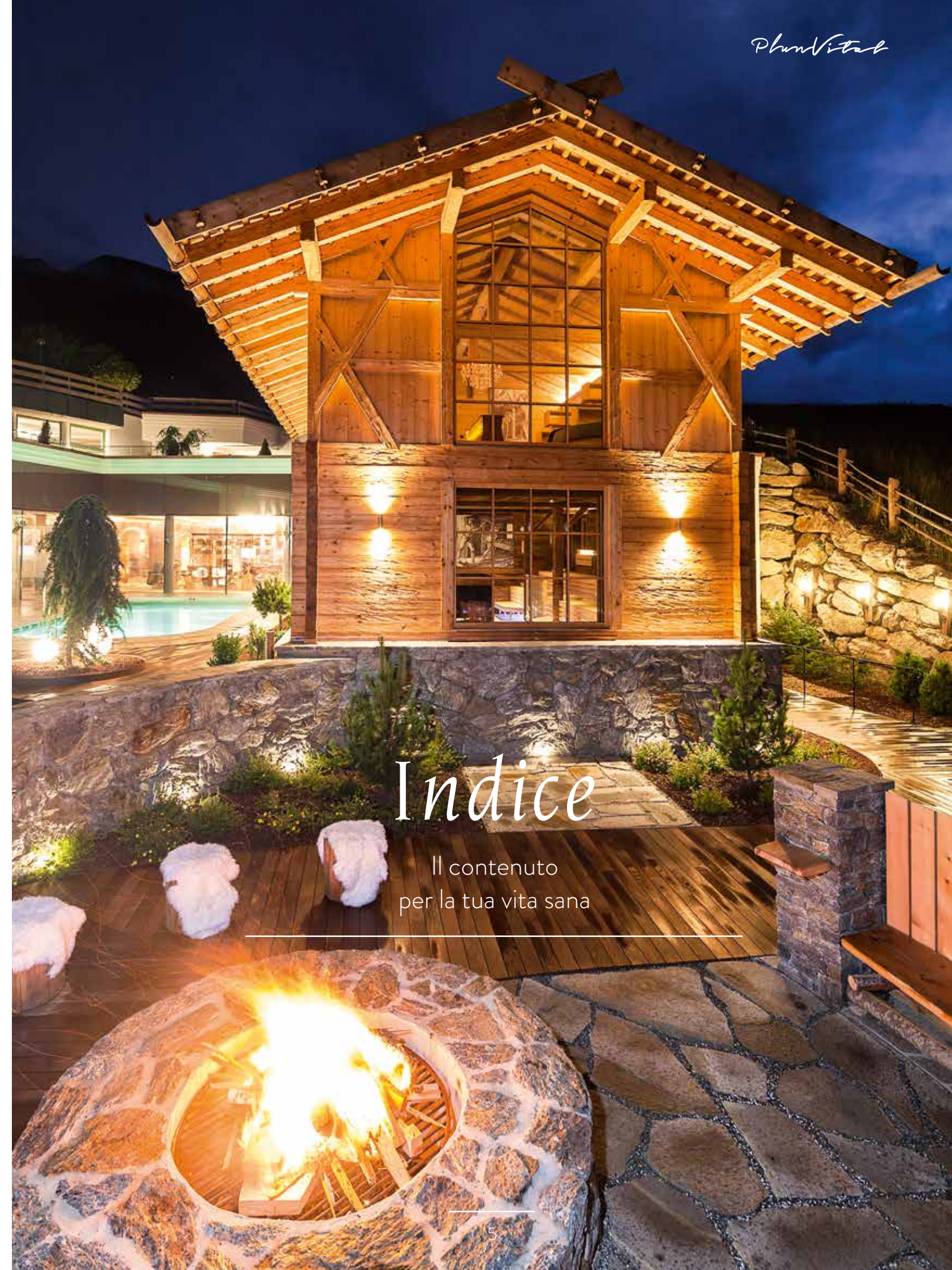
*Pacchetti benessere*  
I pacchetti per rilassarsi | 24-25

*Ritrovare la pace interiore*  
Le nostre camere e suite | 26-28

*Estate 2018*  
Prezzi e periodi | 29-30

*Condizioni generali*  
31

*Perfettamente su misura*  
Le offerte settimanali | 32-35



# Indice

Il contenuto  
per la tua vita sana

# Arnica montana

Panacea  
delle Alpi



„Dai fuoco all’arnica  
e allontana il maltempo“

Già nel Medioevo la gente considerava l’arnica un’erba in grado di curare le persone e placare gli dei. Durante i temporali si usava dar fuoco a questa erba per tener lontani i fulmini e far passare il maltempo.

Ma anche oggi l’arnica è una pianta dall’uso assai versatile. Della famiglia delle Compositae, l’arnica cresce su tutte le montagne europee, ed è una pianta soggetta a tutela naturalistica. Efficace contro i dolori articolari in genere è un rimedio antiflogistico che favorisce anche l’irrorazione sanguigna, rilassa la muscolatura e lenisce i disturbi articolari. È un ottimo rimedio contro i reumatismi, le artriti, le artrosi e la gotta.

E non finisce qua: in omeopatia l’arnica trova un impiego ancora più ampio, al punto che la chiamano il „pronto soccorso“ delle erbe, cui fare immediato ricorso in presenza di dolori. Il suo impiego omeopatico va dal mal di denti alle malattie da

raffreddamento, dai disturbi vescicali o renali ai traumi sportivi, dai dolori in genere alle ustioni, dalla stanchezza alla depressione e via via fino all’insonnia e ai disturbi cardiaci di origine nervosa. L’arnica viene impiegata nelle forme più svariate: pomate, tinture, oli, globuli o anche semplicemente gustose infusioni.

Da noi al Plunhof l’arnica trova utilizzo in particolare nei trattamenti di benessere, dove impieghiamo esclusivamente piante di coltivazione biologica.





## La vitalità del cirmolo

Un massaggio  
col latte all'arnica

Percepire la natura con tutti i sensi –  
Una cerimonia per un rilassamento completo

Un'armonica combinazione di differenti tecniche di massaggio eseguite con i bastoncini caldi di cirmolo, leggere pressioni manuali e il latte per massaggi di cirmolo (a base di cirmolo e arnica o cirmolo e miele) donano una sensazione di pace e rilassamento interiore. Il calore dei bastoncini e il latte di cirmolo penetrano in profondità nello strato muscolare, migliorano l'irrorazione sanguigna in tutto il corpo, favoriscono il fluire dell'energia e sciolgono le tensioni e i blocchi. Il massaggio delicato del viso con i bastoncini di cirmolo dona una sensazione di benessere totale. La cerimonia, che favorisce un rilassamento completo, agevola l'accesso al proprio mondo interiore e all'anima. Un metodo efficace e salutare che attiva le personali forze di auto-guarigione.

## Natura e profumi

Un bagno con l'arnica –  
delizia pura

Sarete coinvolti in un viaggio che vi riporterà ai tempi degli imperatori e dei re. Nella vasca di bronzo massiccio proverete una nuova nostalgia. E sorseggiando la bevanda giusta potrete godervi questo bagno anche in coppia. Immergetevi nell'acqua temperata per un bagno a tema.

Come per incanto riporterà un sorriso sul vostro volto. Torba ed arnica – un'esperienza di benessere naturale con le sostanze attive della torba e dell'arnica di montagna, e con un'aggiunta di olio rinfrescante all'erba limoncina. Questo bagno rigenera la pelle, la muscolatura e le articolazioni. Stimola l'irrorazione sanguigna, scalda piacevolmente i tessuti e scioglie sgradevoli tensioni. Gli estratti di olio d'oliva, particolarmente nutrienti, e la zeolite vi daranno la sensazione di una pelle levigata e curata con delicatezza.

# Direttamente dalla malga

Fieno di montagna  
Sano e profumato





Un fieno che sa di malga, favorisce la vascolarizzazione, stimola il ricambio metabolico, rilassa, rinforza il sistema immunitario e migliora le funzioni del sistema cutaneo: il fieno di montagna

Coltivare il fieno di montagna è un'operazione assai impegnativa. Non solo in passato, quando non c'erano le macchine e il fieno veniva portato a valle su carri trainati da cavalli; anche oggi la sua raccolta non è cosa facile. I prati di malga sono di norma difficilmente accessibili, e tutta la coltivazione è subordinata a severi standard qualitativi se il prodotto è destinato a fini curativi. Si considera fieno di montagna esclusivamente quello ricavato da prati posti ad altitudini superiori ai 1.700 metri, lontani dal traffico e dalle sue emissioni. I prati vanno coltivati secondo criteri ecologici, e non possono venir trattati con concimi minerali.

Ma al di fuori della quota, cosa distingue il fieno di montagna da quello di valle? Prima di tutto la varietà di specie erbacee presenti: su 50 metri quadri di prato di montagna crescono fino a 127 specie diverse. La tradizione del bagno di fieno risale ad antiche usanze locali, e studi scientifici dimostrano oggi che questi trattamenti favoriscono l'irrorazione sanguigna e sono di beneficio in presenza di artrosi, sciatalgie e reumatismi. Non va dimenticato che il fieno è ottimo per la cura dell'epidermide.

Il fieno di montagna svolge tuttavia un ruolo importante non solo nel campo della salute: non va infatti dimenticato che è un prin-

cipale foraggio per gli animali da latte, che d'estate possono pascolare sulle malghe e d'inverno vengono foraggiati proprio con questo alimento. Le numerose erbe, il trifoglio e le graminacee trasformano il latte prodotto dalle mucche e dalle capre in un alimento prezioso e particolarissimo: chiunque lo assaggi se ne renderà conto all'istante.

E neppure nella cucina moderna il fieno è un ingrediente da trascurare: così ad esempio lo si utilizza spesso per fare da crosta o letto nelle preparazioni a base di carne, in modo che queste possano assorbirne gli aromi durante la frollatura. Come del resto è ricercata anche la gustosissima grappa al fieno, spesso servita nelle vecchie baite per finire in gloria un buon pasto („Hoamstanzl“). Anche al Plunhof potrete ovviamente gustare la grappa al fieno presso il nostro bar, oppure godervi un rilassante bagno di fieno presso la nostra Spa Minera. A tutti quelli che vogliono sperimentare in prima persona la variante culinaria proponiamo a pagina 19 la nostra ricetta di vitello in crosta di fieno.

Anche nella cucina moderna il sano fieno di montagna svolge oggi un ruolo importante.

Il fieno utilizzato nella nostra SPA Minera proviene dal maso Niedersteiner. Si tratta di un prodotto biologico certificato provvisto del marchio „Fieno di prato montano dell'Alto Adige“.



Anche la nostra malga profuma di fieno di montagna.

Al Tötschhof era pieno di fieno, che ai quei tempi era indispensabile per il bestiame.

# Fino all'ultimo respiro

Muoversi all'aperto



Muoversi regolarmente  
all'aperto fa bene.  
Ma perché?

Per "aria fresca" si intende di norma l'aria priva di sostanze nocive che si respira in un ambiente naturale. Se ne deduce che l'aria di montagna, lontana dalle città e dal traffico, è la più sana di tutte. Ma perché mai fare movimento all'aria fresca dovrebbe essere più sano di farlo invece che in un centro fitness? Il lavoro connesso con l'attività fisica fa respirare più a fondo e fa sì che il corpo assuma una maggior quantità di ossigeno. Non ha importanza che tipo di movimento si fa sia camminare, andare in bicicletta o correre; l'importante è trovarsi all'aria aperta. Il maggiore apporto di ossigeno alimenta in maniera ottimale il cervello, e consente quindi di concentrarsi meglio. D'altra parte l'aria fresca non fa bene solo al corpo, ma favorisce anche la vitalità, stimolando la circolazione e l'irrorazione sanguigna e rinforzando il sistema immunitario. L'aria di montagna è particolarmente salubre. Presumibilmente la sua funzione protettiva è legata al clima stimolante della montagna: l'aria fine e asciutta e il maggiore irraggiamento

solare stimolano secondo molti i meccanismi di autodifesa del corpo, e per godere al meglio dei suoi salubri effetti il movimento regolare all'aria aperta - magari anche una passeggiata di tanto in tanto - si dimostra particolarmente importante. Da noi in Val Ridanna vi sono quindi le condizioni perfette per una vita sana: aria fine di montagna, un'ampia scelta di attività per il tempo libero e una rete di sentieri particolarmente estesa. Unitevi a una delle nostre escursioni guidate, o esplorate la valle in sella a una mountain-bike. Per chi vuole respirare l'aria più fine, che c'è di meglio di farsi accompagnare da nostro fratello Erwin, vecchio cacciatore, ad osservare gli animali nel loro ambiente naturale? Come vedete, muoversi all'aperto non è solo un'attività sana, ma anche qualcosa di estremamente vario.

“L’acqua è salute; l’acqua è il *rimedio* più naturale, più benefico e - correttamente impiegato - più sicuro.”

Padre Sebastian Kneipp



# Il percorso Kneipp

L’acqua è vita

Sebastian Kneipp era un sacerdote di origine bavarese che da giovane si era ammalato di tubercolosi. Quando i medici avevano già rinunciato a curarlo, Kneipp si era avvicinato all’idroterapia e aveva cominciato a curarsi da sé, con risultati che alla fine si rivelarono strepitosi. Dopodichè cominciò ad affinare e articolare maggiormente la sua terapia, e a trattare egli stesso i suoi primi pazienti. Il percorso Kneipp si distingue tra bagni semplici e bagni a temperature ascendenti, discendenti e alterne. Tra tutti questi trattamenti, i bagni alternati caldo-freddo sono considerati i più efficaci nel promuovere la salute, con particolari effetti benefici nei sintomi dolorosi, nelle insonnie, negli stati ansiosi e nei disturbi circolatori. Chi voglia fare un bagno alternato caldo-freddo a casa sua deve tener presente che è importante farsi irrorare da un flusso d’acqua omogeneo, quindi senza ricorrere alla consueta doccia, ma piuttosto servendosi di un annaffiatoio. Il bagno alternato

caldo-freddo comincia con la fase fredda, a una temperatura tuttavia non inferiore a 15°C. L’epidermide fredda va prima riscaldata frizionandola. È anche importante cominciare sempre con la parte destra del corpo, cioè dal lato opposto al cuore. I tempi di trattamento non devono superare i cinque minuti sotto l’acqua calda (a non più di 40°C) e i dieci secondi sotto l’acqua fredda. Si inizia con l’acqua fredda per passare poi alla calda, per 3 cicli complessivi che devono concludersi con il trattamento freddo. Di solito, dopo il trattamento non si usa asciugarsi, ma piuttosto coprirsi con l’asciugamano e sdraiarsi, oppure passeggiare per il giardino.

Nella nostra Spa Minerale al Plunhof vi aspetta proprio per questo trattamento la nostra apposita vasca Kneipp. Venite a provarla.



# Mamma Paula racconta ...

“Quando io ero piccola, si stava tutto il giorno all’aperto.”

Nell’infanzia di mamma Paula si trascorrevano la maggior parte del tempo all’aria aperta.

Per lavoro o per giocare, si rimaneva a casa soltanto col brutto tempo.

“Abbiamo raccolto le patate e rivoltato il fieno per farlo asciugare. Quando il sole batteva forte, il lavoro era davvero faticoso.” Così ci racconta mamma Paula. “Bisognava poi dar da mangiare alle galline e mungere le capre.” Molto più del lavoro a Paula piaceva giocare all’aperto. Il suo gioco preferito era il “Hutzele pritschen”, che consisteva nel lanciare lattine in un buco nel terreno aiutandosi con un bastone. E ovviamente si giocava anche con il pallone, ad esempio a “Palla avvelenata”, o ci si rincorreva spensierati tra prati e boschi. “Non avevamo molti giocattoli. Ma non ne sentivamo la mancanza. Correavano tutto il giorno a piedi nudi sull’erba e giocavano nel ruscello. Ci ha fatto diventare forti. Non ci ammalavamo praticamente mai”, ci spiega mamma Paula che ancora oggi ama stare all’aperto nella natura.







# Salutare il sole

L'estremo oriente in uno scenario alpino

## —Yoga —

Lo Yoga è una disciplina che consente di mettersi in sintonia con sé stessi, una tecnica integrale che opera a livello fisico, emozionale e mentale. Nelle sue varie asana (posizioni del corpo), lo Yoga migliora la forza, la flessibilità, l'equilibrio e la resistenza. Attuato nel modo corretto e con l'accompagnamento di un esperto, esso è in grado di migliorare svariati quadri clinici, quali quelli riguardanti la vascolarizzazione, l'insonnia, i disturbi neurologici, le emicranie croniche e i dolori alla nuca e alla schiena. Ci sono poi specifici esercizi Yoga finalizzati al trattamento di problemi particolari,

come ad esempio lo Yoga ormonale per affrontare la menopausa. Ma lo Yoga stimola anche la concentrazione, la percezione più consapevole delle cose: e dove si può farlo meglio che immersi in una natura incontaminata? Qui da noi al Plunhof proponiamo regolarmente lezioni di Yoga sullo sfondo impareggiabile delle Alpi.

## —Qigong —

Il Qigong è una pratica cinese di movimento, concentrazione e meditazione che si basa su esercizi di tradizione anche millenaria.



Yoga – Un atto di equilibrio in senso letterale e figurato

Imparare l'attenzione – per noi e per l'ambiente



La „posizione del guerriero“ – uno dei più noti esercizi Yoga



Parte integrante della medicina tradizionale cinese, il Qigong ha valenza sia preventiva che interventiva. Nel concetto di Qigong si riuniscono tutti gli esercizi finalizzati a controllare e influenzare l'energia interna (Qi) nel nostro corpo. Il Qi (che si pronuncia approssimativamente „Tsci“) viene assunto attraverso l'alimentazione, il respiro e tutte le altre forme di manifestazione dell'attività vitale, quindi anche attraverso il movimento. I suoi numerosi esercizi tradizionali hanno spesso nomi poetici, come per esempio “Reggere il cielo con le mani“. Gli esercizi del Qigong hanno una forte relazione con il mondo naturale, dove la persona che esegue l'esercizio assume il ruolo di un animale (“la gru distende le ali“) oppure si im-

merge meditativamente nella natura, immaginandosi per esempio di essere profondamente radicato nel terreno come un pino. Nello Qigong è importante imparare con precisione la sequenza dei movimenti, e coordinarla con la respirazione. A questo scopo servono svariati esercizi svolti da fermi e in movimento, esercizi di postura, di concentrazione meditativa e di respirazione. Provate anche voi, partecipando a una delle nostre lezioni di Qigong, e vedrete quale rilassamento questa pratica potrà generare in voi.

Dal mese di dicembre 2018 le ore di Yoga e Qigong si svolgeranno nella nostra nuova area di meditazione.

# Vitello al fieno

Ricetta

## Ingredienti:

1 kg di sella di vitello (disossata)  
3 mani di fieno fresco essiccato  
4 cucchiaini di fiori di campo essiccati  
3 rametti di timo  
3 piccoli spicchi d'aglio tritati finemente  
sale e pepe

## Preparazione:

Unire il timo e l'aglio ai fiori di campo e cospargere la sella di vitello da ambedue le parti. Avvolgere la carne nel fieno e cuocere in forno preriscaldato a circa 250 °C per 8 minuti. Coprire la carne e lasciar riposare per ulteriori 15 minuti. Togliere dal forno e liberare dal fieno e dai fiori di campo. Salare e pepare e rosolare brevemente ad alta temperatura da ambedue le parti.



# I tesori del mondo sotterraneo

Le miniere e la loro influenza sul territorio



“Argentum bonum de sneberch”  
Il “Buon argento del Monteneve”

Il Monteneve conobbe il suo periodo di massimo sviluppo attorno al 1500. In una settantina di gallerie un migliaio di minatori („Knappen“) estraevano argento e piombo. Nacque così a 2.355 metri sul livello del mare l'insediamento minerario di S. Martino di Monteneve. Qui, nella miniera più alta d'Europa, gli uomini vivevano e lavoravano in condizioni indicibilmente dure, oltre che estremamente pericolose d'inverno. Ma era l'„Era d'argento“ del Tirolo, e l'argento era considerato assai prezioso. I principi, i principi vescovi e numerose famiglie di minatori tirolesi accumularono grandi ricchezze, e persino gli umili minatori - si dice - portavano ai piedi scarpe coi chiodi d'argento. Ma il principale minerale del Monteneve non era tanto il piombo o l'argento, quanto la blenda. Nel paese di Masseria, in fondo alla Val Ridanna, sorse accanto alle case dei minatori e ai laboratori artigiani un grande impianto di lavorazione, dove lo zinco veniva separato dal minerale di blenda. Negli anni venti dello scorso secolo l'impianto fu ammodernato, portandolo allo stato dell'arte col nuovo procedimento di flotta-

zione. L'impianto - chiuso nel maggio del 1985 a segnare la fine di un'attività economica durata 800 anni - è stato tuttavia mantenuto in condizioni di quasi completa operatività, e costituisce quindi un'interessante attrazione per i visitatori. Ben presto infatti furono avviate le prime iniziative volte a fare della miniera di Monteneve una struttura didattica, conservandone in buona parte la funzionalità: a tutt'oggi un grande passo avanti per tutta la Val Ridanna e la regione circostante.

Il Plunhof si è ispirato a questa tradizione secolare e creando la sua Spa Minera ha voluto ricordare le miniere della valle, riprendendo il mondo minerario anche per l'arredamento di alcune sue stanze.

#### Orari di apertura del Mondo delle miniere per la stagione 2018:

dal 27 marzo al 4 novembre 2018

Giorno di chiusura: lunedì

Visita guidate „Monteneve compatto“

alle ore 9.30, 11.15, 13.30 e 15.15

# Le vacanze possono fare di più ...

Servizi inclusi nel Plunhof



## Servizi culinari inclusi

- > Drink di benvenuto
- > Colazione a buffet per i dormiglioni (fino alle ore 11.00) con tutto ciò che il palato può desiderare
- > Domenica la giornata inizia con un bicchiere di prosecco per colazione
- > Ogni sera tagliere di formaggi e frutta fresca
- > Menu a scelta: da 4 a 5 portate con buffet di insalate fresche
- > Una volta la settimana buffet di dolci e aperitivo alla reception
- > Ogni venerdì buffet di antipasti di pesce

## Servizi inclusi per immergersi nella natura

- > Escursioni settimanali alla Malga Plunhof con grigliata, incluse bevande e cibo (da metà giugno)
- > Svariate escursioni guidate – vivete la natura nella sua forma più bella (date un'occhiata alle nostre offerte per gli escursionisti)
- > Noleggio gratuito di bastoncini da montagna e nordic walking
- > 1 x alla settimana proponiamo un'escursione guidata con l'e-bike. L'escursione è gratuita. Noleggio e-bike a pagamento.
- > Nelle settimane dal 19.05. - 07.10.2018 e nei 2 fine settimana 13. - 14.10., 20. - 21.10 e

26. - 28.10.2018 avrete in omaggio un biglietto di andata e ritorno per la funivia sul Monte Cavallo!

## Servizi wellness inclusi

- > Uso gratuito della nostra grandiosa area wellness
- > Orario sauna prolungato - ore 11.00 - 19.30  
Per motivi igienici e sanitari nell'area sauna non è ammesso portare degli indumenti (zona nuda)! Alla nostra sauna tessile al pianterreno si può invece accedere in costume
- > Morbidi accappatoi per la durata del soggiorno
- > Cesto wellness con asciugamani e pantofoline
- > Uso gratuito dell'intera area fitness con macchinari Life-Fitness e assistenza
- > Solarium integrale € 10,00
- > Programma fitness e wellness settimanale acquagym  
Coaching in palestra, il rito delle gettate di vapore in sauna ...

## Inoltre offriamo ...

- > Garage sotterraneo per i Vostri gioielli a 4 ruote (massimo 54 posti)
- > Utilizzo della biblioteca nell'area accanto al caminetto
- > Ping pong (all'aperto)
- > Moderno impianto birilli a quattro corsie
- > Mountainbike ed e-bike a noleggio
- > Connessione internet wireless gratuita



## Tempo per la famiglia

- > Per lei – trattamento viso well-ageing
- > Per lui – Forza vitale – massaggio completo
- > Per i ragazzi – 50 minuti di cura del corpo ed esperienze nuove

Prezzo pacchetto € 197,00

## Pura forza della natura

- > Bagno energetico – bagno alle erbe con erbe di montagna selvatiche e naturali
- > La vitalità del cirmolo – sentire la natura con tutti i sensi
- > Trehs®-pino mugo – impacchi per il corpo riattivanti e vellutati

Prezzo pacchetto € 164,00

## SPA Minerale per due

- > Delizia pura – in due nella vasca imperiale con un bicchiere di Prosecco
  - > Sale della vita per 2 pers. – rituale di trattamento
- > Delicato e riequilibrante – trattamento del viso (50 min.)
- > Schiarente e depurante – trattamento del viso (50 min.)

Prezzo pacchetto € 333,00

## Energia & Armonia

- > Hammam alpino – originario e nutritivo, delicato e riequilibrante
- > Massaggio aromatico – con oli armonizzanti
- > Phytomassopodia – l'energia nasce dai piedi

Prezzo pacchetto € 179,00

## Tempo Plunhof

- > La forza della pietra – Spa Minerale Signature Treatment
  - > De Luxe – trattamento del viso (50 min.)
  - > Pace profonda – bagno rilassante

Prezzo pacchetto € 213,00

## Disintossicare e depurare

- > Purezza della zeolite – quando corpo e purezza si incontrano
  - > Bagno basico – deacidificare: il principio di tutto
- > Massaggio zonale del piede – stimolazione dei punti energetici
  - > Schiarente e depurante – trattamento del viso (80 min.)

Prezzo pacchetto € 223,00



# Pacchetti benessere

I pacchetti  
per rilassarsi

# Ritrovare la pace interiore

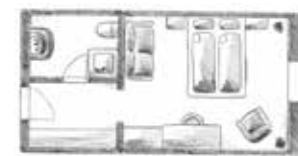
Le nostre camere e suite

Le planimetrie delle camere sono a titolo esemplificativo, sono possibili variazioni. Esistono diverse varianti per le suite familiari e le suite Plun.



## Camera doppia *Minera*

Camera doppia con balcone o accesso alla terrazza o al prato, doccia/WC, asciugacapelli, minibar, TV-LCD, wireless-internet, telefono, cassaforte, scrivania, divano.

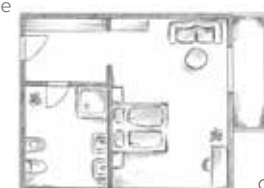


ca. 25 m<sup>2</sup>



## Camera *Comfort*

Letto matrimoniale, divano, TV-LCD, wireless-internet, cassaforte, scrivania, minibar, telefono, con balcone o accesso alla terrazza, doppio lavabo, WC, bidet, asciugacapelli, doccia, specchio cosmetico, asciugacapelli. (la mobilia e la grandezza possono variare da camera a camera).

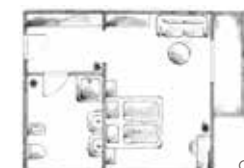


ca. 28 m<sup>2</sup>



## Comfort *Superior*

Letto matrimoniale, divano, TV-LCD, wireless-internet, cassaforte, scrivania, minibar, telefono, con balcone o accesso alla terrazza, doppio lavabo, WC, bidet, asciugacapelli, doccia, specchio cosmetico, asciugacapelli. (la mobilia e la grandezza possono variare da camera a camera). Si differenzia dalla camera comfort nella grandezza.

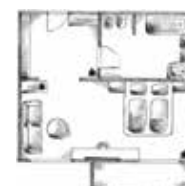


ca. 32 m<sup>2</sup>



## Suite *Katharina*

Letto matrimoniale, divano con poltrona, in parte angolo soggiorno, minibar, telefono, TV-LCD, wireless-internet, cassaforte, radio, scrivania, specchio cosmetico, bagno o doccia, WC, bidet, asciugacapelli, balcone. (La Suite Katharina è disponibile in 3 varianti.)

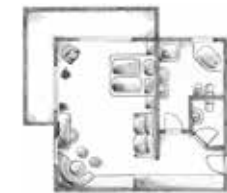


ca. 38 m<sup>2</sup>



## Suite *Lukas*

Letto matrimoniale, divano, soggiorno con panca ad angolo, TV-LCD, wireless-internet, cassaforte, scrivania, minibar, telefono, balcone. Doppio lavabo, vasca idromassaggio, asciugacapelli, bidet, WC, doccia, asciugacapelli, specchio cosmetico, WC di servizio separato.

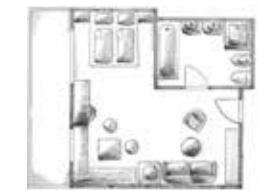


ca. 57 m<sup>2</sup>



## Suite *Miriam*

Letto matrimoniale, divano, angolo soggiorno, stufa contadina, minibar, TV-LCD, wireless-internet, cassaforte, telefono, balcone, vasca da bagno, doppio lavabo, doccia, WC, bidet, asciugacapelli, specchio cosmetico, asciugacapelli.

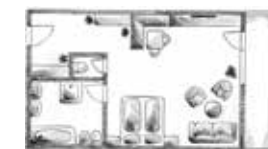


ca. 40 m<sup>2</sup>



## Plun-Suite

Letto matrimoniale, divano con poltrona, TV-LCD, radio, cassaforte, scrivania, minibar, WIFI, telefono, balcone. Vasca da bagno o whirlpool, doccia o doccia combinata, doppio lavabo, asciugacapelli, bidet, WC, doccia, asciugacapelli, specchio cosmetico, WC di servizio separato.



ca. 50 m<sup>2</sup>

Le Plun-Suite sono le seguenti: Erna, Carolin, Andreas, Peter, Gabi, Petra, Thomas, René & Maria.



## Suite per famiglie

Suite per famiglie (da 3 pers.). Con occupazione di solo 2 persone, verrà applicato un supplemento di € 16,00 al giorno/suite. Letto matrimoniale, divano con poltrona, ulteriore camera da letto separata per 2 persone, TV-LCD, radio, cassaforte, scrivania, minibar, telefono, WIFI, balcone.

Vasca da bagno o whirlpool, doccia o doccia combinata, doppio lavabo, asciugacapelli, bidet, WC, asciugacapelli, specchio cosmetico, WC di servizio separato.



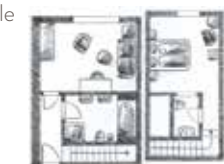
ca. 57 m<sup>2</sup>

Le suite per famiglie sono le seguenti: Egon, Günter & Erwin



## Suite *Tobias*

Suite maisonette a due piani, letto matrimoniale, divano con poltrone, TV-LCD su entrambi i piani, radio, cassaforte, scrivania, minibar, wireless-internet, telefono, balcone. Bagno con vasca idromassaggio, doppio lavabo, asciugacapelli, bidet, WC, doccia, asciugacapelli, specchio cosmetico, WC di servizio separato. (La Suite Tobias è disponibile in 4 varianti!)



ca. 60 m<sup>2</sup>



### Suite Annalena

Letto matrimoniale, divano con poltrone, TV-LCD, telefono, wireless-internet, radio, cassaforte, scrivania, minibar, balcone. Bagno con vasca idromassaggio per 2 persone e TV-LCD, doppio lavabo, asciugacapelli, bidet, WC, doccia, asciugacapelli, specchio cosmetico.



ca. 55 m<sup>2</sup>



### Suite Poldi

Letto a baldacchino, divano con 2 poltrone, stufa contadina, minibar, cassaforte, TV-LCD, radio, telefono, wireless-internet, scrivania e terrazza. Grande bagno (ca. 20 m<sup>2</sup>) con TV e soffitto stellato. Piccola SPA interna: vasca idromassaggio per due persone, cabina a raggi infrarossi per due persone. Doppio lavabo, specchio cosmetico, bidet, asciugacapelli, WC, doccia, asciugacapelli, WC di servizio separato.



ca. 60 m<sup>2</sup>



### Suite Jonas

Suite in legno rustico, letto matrimoniale, ampio soggiorno con stufa contadina, divano, esclusivo caminetto decorativo, TV-LCD, wireless-Internet, radio, cassaforte, scrivania, minibar, telefono, accesso alla terrazza; doccia, bagno, doppio lavabo, asciugacapelli, bidet, WC, asciugacapelli, specchio cosmetico.

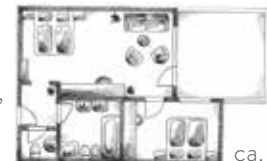


ca. 68 m<sup>2</sup>



### Suite Paula

Suite per famiglie (da 3 pers.). Con occupazione di solo 2 persone, verrà applicato un supplemento di € 16,00 al giorno/suite. Letto matrimoniale, divano con poltrone, ulteriore camera da letto separata per 2 persone, stufa contadina, TV-LCD, radio, cassaforte, scrivania, minibar, telefono, wireless-internet, balcone. Vasca idromassaggio, doppio lavabo, asciugacapelli, bidet, WC, doccia, asciugacapelli, specchio cosmetico, WC di servizio separato, accesso al balcone della torre. Soffitto stellato in camera da letto.



ca. 70 m<sup>2</sup>



### Suite Lara

Letto matrimoniale, divano, panca ad angolo con tavolo, TV LCD, radio, safe, scrivania, minibar, accesso WiFi a Internet, telefono, balcone o terrazzo, doppio lavandino, asciugacapelli, specchio cosmetico, doccia. La suite Lara è disponibile in 3 varianti diverse.



ca. 40 m<sup>2</sup>

# Estate 2018

Prezzi e periodi

	18.05.18-30.06.18		30.06.18-28.07.18		28.07.18-25.08.18		25.08.18-04.11.18	
	da 4 gg	1-3 gg	da 4 gg	1-3 gg	da 4 gg	1-3 gg	da 4 gg	1-3 gg
Camera doppia <i>Minera</i>	€ 103,00	€ 118,00	€ 110,00	€ 125,00	€ 127,00	€ 142,00	€ 107,00	€ 122,00
Camera <i>Comfort</i>	€ 106,00	€ 121,00	€ 113,00	€ 128,00	€ 130,00	€ 145,00	€ 110,00	€ 125,00
Comfort <i>Superior</i>	€ 109,00	€ 124,00	€ 116,00	€ 131,00	€ 133,00	€ 148,00	€ 113,00	€ 128,00
Suite <i>Katharina</i>	€ 113,00	€ 128,00	€ 120,00	€ 135,00	€ 137,00	€ 152,00	€ 117,00	€ 132,00
Suite <i>Miriam</i>	€ 119,00	€ 134,00	€ 126,00	€ 141,00	€ 143,00	€ 158,00	€ 123,00	€ 138,00
<i>Plun</i> Suite	€ 124,00	€ 139,00	€ 131,00	€ 146,00	€ 148,00	€ 163,00	€ 128,00	€ 143,00
<i>Suite per famiglie</i>	€ 126,00	€ 141,00	€ 133,00	€ 148,00	€ 150,00	€ 165,00	€ 130,00	€ 145,00
Suite <i>Tobias</i>	€ 134,00	€ 149,00	€ 141,00	€ 156,00	€ 160,00	€ 175,00	€ 138,00	€ 153,00
Suite <i>Annalena</i>	€ 136,00	€ 151,00	€ 143,00	€ 158,00	€ 164,00	€ 179,00	€ 140,00	€ 155,00
Suite <i>Poldi</i>	€ 141,00	€ 156,00	€ 148,00	€ 163,00	€ 169,00	€ 184,00	€ 145,00	€ 160,00
Suite <i>Jonas</i>	€ 146,00	€ 161,00	€ 153,00	€ 168,00	€ 174,00	€ 189,00	€ 150,00	€ 165,00
Suite <i>Paula</i>	€ 129,00	€ 144,00	€ 136,00	€ 151,00	€ 155,00	€ 170,00	€ 133,00	€ 148,00
Suite <i>Lara</i>	€ 122,00	€ 137,00	€ 129,00	€ 144,00	€ 146,00	€ 161,00	€ 126,00	€ 141,00
Suite <i>Lukas</i>	€ 126,00	€ 141,00	€ 133,00	€ 148,00	€ 150,00	€ 165,00	€ 130,00	€ 145,00

## Settimane "Happy Family"

06.10. – 04.11.2018

Vacanze gratuite per un bambino fino a 8 anni in tutte le categorie di camere (con due persone paganti il prezzo intero). Incluso nel prezzo della camera/suite per un soggiorno minimo di 7 notti! Prenotate l'offerta in loco.

## Per i singles: la nostra offerta

Viaggiare soli ma non esserlo: prendete al volo la nostra offerta dal 13.10.–27.10.2018 Per chi viaggia solo, in camera doppia "Minera" e camera comfort, per un soggiorno minimo di 5 notti, non calcoliamo alcun supplemento per la camera singola.



# Novità

## Spa Minera – La Spa del mondo sotterraneo viene ampliata

L'attività mineraria in Val Ridanna non si è interrotta: la famiglia Volgger ha ancora tanti progetti nel cassetto, e aggiunge interessanti novità alla loro già inimitabile Spa Minera, per rendere ancora più rilassata la permanenza della loro clientela al Plunhof. Le innovazioni verranno realizzate nel corso dell'estate, e le nuove attrazioni saranno a disposizione del pubblico a partire dalla stagione invernale 2018. Li abbiamo intervistati per sapere quali sorprese ci riservano.

*L'Acqua sarà la primadonna della nuova Spa Minera. Quali saranno le novità proposte agli ospiti dal dicembre di quest'anno?*

**Famiglia Volgger:** A partire dal prossimo inverno i nostri ospiti potranno immergersi in un nuovo e multiforme mondo liquido: il mondo dell'acqua indoor sarà costituito da una piscina di 20 metri e da una bellissima e distensiva relaxpool, mentre all'aperto, nel fresco frizzante dell'aria di montagna, gli ospiti potranno disporre di una piscina di acqua ferma, un laghetto naturale e una whirlpool. E un'altra novità ancora: su grande richiesta degli ospiti, sempre dal dicembre di quest'anno la whirlpool marina esterna diventerà un'area riservata ai naturisti.

*A proposito di attività all'aperto: abbiamo sentito che nella nuova Spa Minera ci saranno nuove possibilità di rilassarsi nella stimolante aria montana della valle...*

**Famiglia Volgger:** Sì, gli highlights di questo nostro spettacolare scenario saranno la nuova terrazza sul tetto e la splendida area attorno al laghetto naturale, con le sue confortevoli sedie a sdraio e la vista pittoresca delle montagne dietro alla Cappella di Santa Maddalena. Qui i nostri ospiti potranno fare il pieno di energia, godendosi a tutto campo la pace della natura alpina.

*...e questa energia verrà poi ulteriormente arricchita di nuove proposte di fitness...*

**Famiglia Volgger:** Nella nuova fitnessroom panoramica potremo offrire un feeling outdoor ai nostri ospiti comodamente rilassati all'interno. E per l'equilibrio della mente, subito sopra ci sarà un nuovo centro Yoga & Meditazione, dotato di ampie vetrate.

*Nuove facciate vetrate che apriranno le porte alla natura anche nella Spa Minera ...*

**Famiglia Volgger:** Natura e cultura della nostra regione sono sempre state di casa qui da noi al Plunhof: dai materiali scelti per la struttura all'arredamento, all'architettura e alle offerte curative e gastronomiche. Aprendo la vista sull'esterno diamo ancora più spazio alla natura, allargando al contempo gli orizzonti del nostro essere.

*Accanto a queste nuove "prospettive" della Spa ci saranno anche nuovi trattamenti?*

**Famiglia Volgger:** Sì, alle nuove attrazioni aggiungeremo ovviamente anche nuove proposte di trattamento. Per far vivere e interiorizzare ancora di più ai nostri ospiti l'energia della natura alpina.

## LE NOVITÀ della Spa Minera

### IL MONDO DELL'ACQUA

- > Piscina da 20 metri
- > Relaxpool
- > Outdoor-Pool
- > Laghetto naturale

### NOVITÀ OUTDOOR

- > Terrazza sul tetto
- > Ampia area riposo

### FITNESS – YOGA – MEDITAZIONE

- > Fitnessroom panoramica
- > Centro panoramico Yoga & Meditazione

### SPA & RELAX

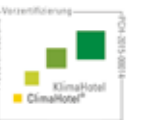
- > Zona riposo al terzo piano
- > Ampio spogliatoi

## Un grande benvenuto ai nostri piccoli!

Camera doppia + suite	18.05.–28.07.2018	25.08.–04.11.2018	28.07.–25.08.2018
da 0 a 2 anni	100 %		85 %
3 a 5 anni	70 %		70 %
6 a 8 anni	60 %		60 %
9 a 13 anni	40 %		40 %
14 a 17 anni	30 %		30 %
Suite per famiglie	18.05.–28.07.2018	25.08.–04.11.2018	28.07.–25.08.2018
da 0 a 2 anni	85 %		85 %
3 a 5 anni	70 %		70 %
6 a 8 anni	60 %		60 %
9 a 13 anni	40 %		40 %
14 a 17 anni	30 %		30 %



## Condizioni generali di contratto



- > Per tutte le persone di età superiore ai 14 anni dall'01.01.2018 verrà calcolata l'imposta di soggiorno pari a € 2,10 per persona e notte. L'imposta non sarà compresa nel prezzo complessivo del soggiorno e potrà essere pagata soltanto in loco.
- > I prezzi s'intendono in Euro, al giorno per persona con mezza pensione incluso pacchetto Plunhof valido per soggiorni di almeno 4 pernottamenti.
- > Per soggiorni da 1 a 3 notti applichiamo il supplemento per soggiorno breve di € 15,00.
- > Purtroppo non ci è possibile garantire un determinato numero di camera o di piano al momento della prenotazione.
- > Il giorno d'arrivo le camere sono disponibili a partire dalle ore 15.00. Se non potesse essere possibile per Lei arrivare prima delle ore 19.00, Le chiediamo cortesemente di comunicarcelo per tempo.
- > Vi preghiamo di liberare le camere entro le ore 10.30 del giorno di partenza.
- > Per cancellazioni, arrivi posticipati e partenze anticipate dobbiamo calcolare l'importo per i letti vuoti, previsto dalla legge. Confidiamo nella Vostra comprensione, perché per noi un letto vuoto è una gran perdita. Per evitare di addebitarVi costi per la cancellazione della camera, Vi consigliamo di stipulare l'assicurazione. Vi inviamo volentieri informazioni in merito.
- > Il supplemento per le camere ad uso singolo ammonta a € 25,00 al giorno (solo nelle camere minera). Nei periodi dal 28.07.18–25.08.18 calcoliamo un supplemento di € 35,00.
- > Nelle camere comfort ad uso singolo viene calcolato un supplemento pari al 50% del prezzo giornaliero della camera.
- > Per pernottamento con colazione il prezzo viene ridotto di € 10,00.
- > I cani sono su richiesta, perché per motivi igienici non hanno accesso a tutte le camere/suite.
- > Il supplemento per i Vostrici amici a quattro zampe è di € 17,00 al giorno (senza cibo). Siete pregati di portare con Voi la cesta del cane. Alla Vostra partenza, l'hotel si riserva il diritto di addebitare in fattura un'eventuale e necessaria pulizia finale. I cani non possono accedere alla sala da pranzo e all'area della Spa Minera.
- > Pagamento possibile in contanti, carta bancomat, carta di credito, bonifico bancario. Le carte di credito Diners Club, American Express e gli assegni non sono ammessi.



# Perfettamente su misura

Le offerte settimanali  
del Plunhof



## Fresco benessere

La luce del giorno e l'oscurità, la vita nella natura rigogliosa e l'energia sprigionata dalla montagna, che si alternano in armonia, vi introdurranno come per magia in una nuova era del benessere. GodeteVi 5 pernottamenti con trattamento di mezza pensione gourmet e il nostro pacchetto SPA:

- > Impacco della zeolite 20 min.
- > Massaggio completo 50 min.
- > Bagno básico 30 min.
- > Schiarente e depurante trattamento del viso 50 min.

Offerta disponibile per tutte le categorie. Trattamenti non modificabili né rimborsabili in contanti. Possibilità di estensione del soggiorno.

18.05.2018–30.06.2018	€ 720,00
30.06.2018–28.07.2018	€ 750,00
28.07.2018–25.08.2018	€ 840,00
25.08.2018–04.11.2018	€ 740,00

## Gite di primavera in montagna

18.05.2018–16.06.2018

- > compreso pacchetto Plunhof (vedi pag. 23)
- > 4 escursioni guidate, piacevoli e avventurose; frutta e acqua minerale da portare con sé durante le gite guidate
- > Una gita salutare – Sperimenta la natura con tutti i tuoi sensi ...
- Kneipp – camminare nei freschi torrenti di montagna
- Esercizi di respirazione – sentire il proprio respiro
- > 1 biglietto di andata e ritorno con la funivia di Monte Cavallo
- > noleggio gratuito di borracce, zaini e bastoncini
- > cartina dei sentieri gratuita

Prenotate le settimane all inclusive direttamente in hotel, in aggiunta al vostro soggiorno!





## Pacchetti speciali per una vacanza in montagna

16.06.2018 - 07.07.2018

- > compreso *pacchetto Plunhof* (vedi pag. 23)
- > *degustazione di vini* e seminario di enologia con vini sudtirolesi di qualità (contributo spese € 19,00)
- > *degustazione di formaggi* sudtirolesi (contributo spese € 10,00)
- > *Escursione* di gruppo a una malga locale con tipica colazione contadina
  - > escursioni guidate
- > *1 biglietto di andata e ritorno* per la funivia di Monte Cavallo

Prenotate le settimane all inclusive direttamente in hotel, in aggiunta al vostro soggiorno!

## Settimane d'oro delle escursioni autunnali

15.09.2018 - 20.10.2018

- > compreso *pacchetto Plunhof* (vedi pag. 23)
- > 3 *escursioni guidate*, piacevoli e avventurose; bastoncini da escursione, frutta e acqua minerale da portare con sé durante le gite
  - > cartina dei sentieri gratuita
- > escursione alla *malga del Plunhof* con grigliata (bevande e cibo inclusi)
  - > 1 *escursione in valle* con sosta nel nostro "Tötschhof" per fare merenda
- > *1 biglietto di andata e ritorno* per la funivia di Monte Cavallo (aperto: 19.05.-07.10. tutti i giorni, dopo di che nei seguenti giorni: 13. + 14., 20. + 21., 26. + 27. + 28. ottobre)

Prenotate le settimane all inclusive direttamente in hotel, in aggiunta al vostro soggiorno!



## Pacchetto E-bike Active

09.06.2018 - 30.06.2018

- > compreso 7 pernottamenti e *pacchetto Plunhof* (vedi pag. 23)
- > 1 *corso di tecnica* con giro di prova
- > 1 *escursione giornaliera* con corso riparazioni
  - > 1 escursione di mezza giornata
- > *noleggior e-bike* per le tre escursioni (tessera bike inclusa)
- > 1 *massaggio sportivo* 50 min.
- > 1 gel per piedi Trehs (100 ml), l'olio „Original pinus sarentinensis“ con effetto rigenerante
- > 1 buono per una *merenda tipica* in malga

In camera matrimoniale Comfort € 990 a pers.  
Nella suite (Katharina) € 1.040 a pers.

A forfait prenotabile per tutte le categorie di stanze!  
Il trattamento non è sostituibile o risarcibile in contanti E' possibile allungare il periodo di permanenza! Termine ultimo di prenotazione: 10 giorni prima  
Numero minimo di partecipanti: 5 persone

## I piaceri dell'autunno

20.10.2018 - 04.11.2018

- > compreso *pacchetto Plunhof* (vedi pag. 23)
- > *escursione di caccia* con osservazione della selvaggina con Erwin, esperto cacciatore
- > 1 *corso di cucina* pomeridiano con il nostro chef Egon (riceverete un raccoglitore di ricette e un grembiule da cuoco)
- > *degustazione di vini* e seminario di enologia con vini sudtirolesi di qualità (contributo spese € 19,00)
  - > *escursione avventurosa* con successiva degustazione di formaggi in malga (contributo spese € 10,00)
    - > escursioni guidate
  - > cartina dei sentieri gratuita
- > *serata "Törggelen"* con musica dal vivo

Prenotate le settimane all inclusive direttamente in hotel, in aggiunta al vostro soggiorno!



# Plunhof

★★★★☆

# *Patria*

delle generazioni

Via Obere Gasse 7 | I-39040 Racines-Ridanna  
Tel. 0472 656 247 | Fax 0472 656 249 | info@plunhof.it

[www.plunhof.it](http://www.plunhof.it)

