

Plunhof

Heimat der Generationen

LANG IST'S HER

*Ski-
Eldorado
Ridnauntal*

*Unsere
Wohlfühl-
zonen*

*Zurück zum
Ursprung*





Liebe Plunhof-Gäste & -Freunde,

Lang ist's her

... da war ich noch jung. Fit bin ich heute immer noch, keine Frage – das sagt man mir zumindest immer. Und ja, das macht mich stolz. Mein Geheimnis dafür? Ich würde mal sagen, meine 8 Kinder und die Freude darüber, dass wir alle eine echte Familie sind. Wir arbeiten nicht nur füreinander, wir sind auch füreinander da. Das freut mich!

Der Plunhof, unser Zuhause, ist genauso gewachsen wie unsere Familie. Von der kleinen Pension bis hin zu dem was er heute ist. Und so wie es mich freut, jeden Tag aufzuwachen, meine Lieben um mich zu

haben, die frische kernige Luft zu inhalieren und ins tiefe Weiß des Ridnauner Winters zu blicken, so sehr freue ich mich auf Euch. Und ja, das meine ich von ganzem Herzen. Jedes einzelne Gesicht ist mir wichtig, und noch mehr macht es mich glücklich, wenn es mir entgegen lächelt und mir einen Augenblick Zufriedenheit schenkt.

An dieser Stelle muss ich kurz eingestehen; da gibt es im Geheimnis noch ein Geheimnis: meine Berge und meine Blumen. Die einen für die großen Gefühle und die anderen für die kleinen Momente im Alltag. Ja meine Lieben, so vergeht die Zeit.

Lang ist's her
Eure Mama Paula

PURER WINTERSPASS

- Ski-Eldorado Ridauntal 7
- Die Magie des Winters entdecken 8
- Und wie war Ihr Tag 11



WELLNESS PUR

- Wellness-Zeit 12
- Zirbe und Schafwolle 15
- Silberquarzit 16



NATUR & WASSER

- Die Kraft des Wassers 19



ANGEBOTE AUF EINEM BLICK

- 5 Plunhof Sternstunden
- 6 Weiße Wochen
- 9 Schneekristall-Wochen
- 21 Skigenusswochen in Ratschings
- 23 Sonnen- & SchneeGenuss-Wochen
- 26 FamilienWinter-Urlaub
- 27 Unsere Angebote für die Kleinen
- 28 AlleinReisen – Single- & Freunde-Urlaub
- 29 Leistungen, Zimmer und Preise

GENUSS PUR

- Ein Blick hinter die Kulissen 22
- Pures Wohlbefinden 24

SEHNSUCHTSORT

- Kinderträume werden wahr 26
- It's me time 28

PURER WINTERSPASS





Winner: Relax Guide 2022

Wie im vergangenen Jahr hat uns nun auch der RELAX Guide für 2022 wieder drei Lilien und das Prädikat „hervorragend“ verliehen.



Plunhof Sternstunden

Ein Upgrade für Ihre Zeit zu zweit – romantische Sternstunden für Sie und Ihren Lieblingsmenschen, die Ihre Liebe zum Glühen und Ihre Herzen zum Funkeln bringen.

17.12.2021–24.04.2022

- **Frische Erdbeeren**, 1 Strauß **Rosen** und 1 Flasche **Champagner** bei Ihrer Anreise am Zimmer
- **Kräuterbad für zwei** – wir entführen Sie auf eine Reise in die Zeit der Kaiser und Könige. Ein Gefühl von Nostalgie in einer Wanne aus massiver Glockenbronze, begleitet von einem Glas Sekt. Genießen Sie ein sinnliches Bad zu zweit in Rosenwasser, pflegendem Edelweiß und purem Gebirgsblütenhonig, verfeinert mit Heublumen
- Anschließend **je eine Rückenmassage**

Paketpreis ab € 219 pro Person





Tipp:

Unser **Hauslift Gasse** ist nur wenige Meter von unserem Plunhof entfernt. Ein kleines, aber feines Skiareal mit einem **Schleplift**, den unsere Plunhof-Hausgäste **kostenfrei** nutzen können!

Weißer Wochen

Tief durch- und die Energie des Winters einatmen.

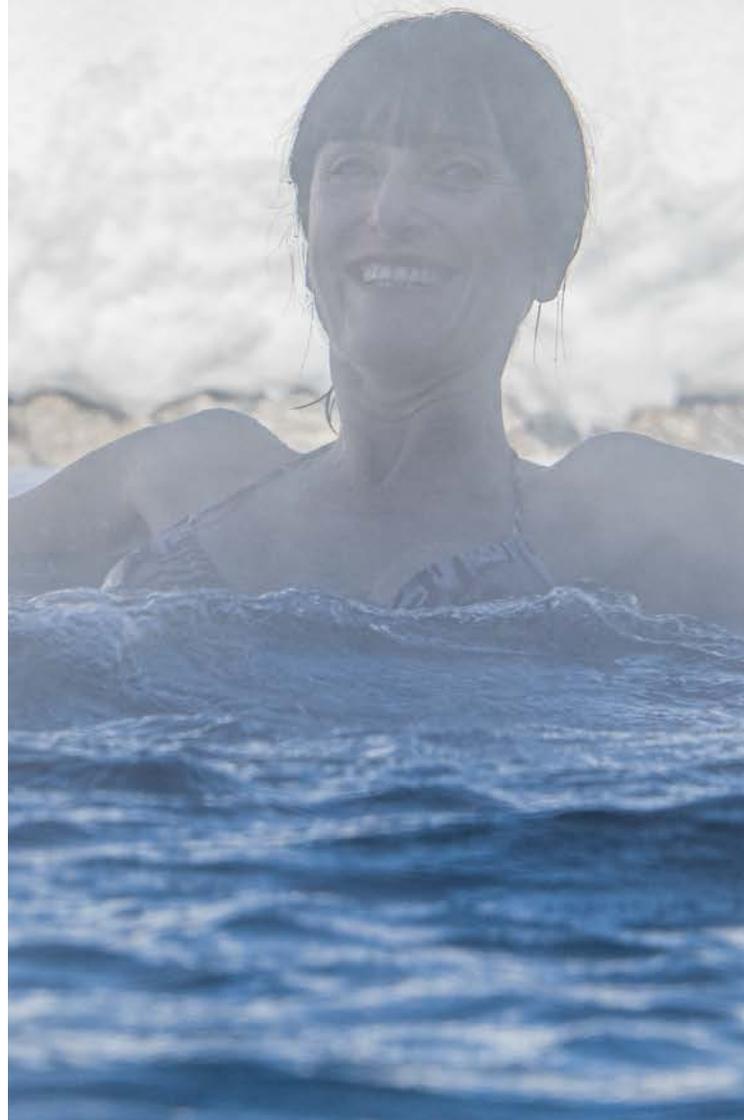
09.01.–30.01.2022

1 Kind bis 8 Jahre gratis im Zimmer der Eltern

(bei 2 Vollzahlern)

- 7 Übernachtungen mit Genießer-Halbpension
- Plunhof-Inklusivleistungen
- Geführte Schneeschuhwanderung (je nach Schneelage)
- **Nachrodeln** (je nach Schneelage)
- Gratis-**Langlaufkarte**
- Gratis-**Skibus** nach Ratschings
- **Nutzung unseres Hauslifts Gasse:**
 - Kinder und Erwachsene fahren kostenlos
- Nutzung des **Spa & Acqua Minerale**

ab € 1.008 pro Person



SKI-ELDORADO RIDNAUNTAL



700

Lang ist's her – Für die meisten von Euch ist's länger her als 700 Tage, dass Ihr hier bei uns auf den Skiern gestanden seid. Echt ein Wahnsinn, wenn man sich diese Zahl auf der Zunge zergehen lässt.

Damit ist jetzt Schluss, denn jeder von uns schreit nach Skipiste, Winter-sonne, Snowboard und Skier. Ja und ich bin mir sicher, die Skier sehnen sich auch nach uns. Wir wollen unsere Gerätschaft endlich entstauben und wieder rauf auf die perfekt präparierten Pisten des Ratschinger Skibergs. Es erwarten Euch traumhafte Loipen, Skipisten und Winterwanderwege.

Ski-Genuss zum Verlieben

Die umliegenden Skigebiete Ratschings-Jaufen, Roskopf und Ladurns machen den Winterurlaub perfekt für Skifahrer. Sie finden Pisten in allen Schwierigkeitsgraden, moderne Aufstiegsanlagen, Skiverleihe und Ski-schulen. Freestyler tummeln sich in den Funparks, außerdem stehen überall spezielle Übungsgelände für Kinder und Einsteiger bereit. Nur wenige Meter von unserem Plunhof entfernt gibt es unseren kostenlosen Hauslift „Gasse“, ein kleines, aber feines übersichtliches Areal mit einem Schlepplift, wo in Ruhe geübt werden kann.



DIE MAGIE DES WINTERS ENTDECKEN



Schneeflocken fallen sanft vom Himmel und wir kuscheln uns in die weichen Bademäntel. So lässt es sich herrlich entspannen. Plötzlich überkommt mich ein Gefühl: Warum entdecken wir am Nachmittag nicht die verschneiten Wege rund ums Hotel?





Jeder kann, niemand muss. Nach diesem Motto bietet der Plunhof eine Vielzahl an Aktivitäten an, die Ihre Gesundheit fördern. Die Region verfügt über zahlreiche schöne Routen für Skitouren, Schneeschuhwanderungen und Winterwanderungen. Für all jene, die nicht auf eigene Faust losziehen möchten oder zu wenig Erfahrung im freien Gelände haben, werden geführte Touren angeboten. Auch bei einem Winterspaziergang oder einer romantischen Pferdeschlittenfahrt können Sie die umgebende Natur hautnah erleben und den Winterurlaub in Südtirol genießen.



SchneeKristall-Wochen

Funkelnde Stille, prickelnde Energie.

30.01.–25.02. & 06.03.–20.03.2022

- 7 Übernachtungen mit Genießer-Halbpension
- Plunhof-Inklusivleistungen
- Geführte **Schneeschuhwanderung** (je nach Schneelage)
- **Nachtrodeln** (je nach Schneelage)
- Gratis-**Skibus** nach Ratschings
- Gratis-**Langlaufkarte**
- Bei Buchung eines Wohlfühlpaketes in unserem Spa Minera erhalten Sie ein spezielles **Geschenkset**
- **Nutzung unseres Hauslifts Gasse:**
Kinder und Erwachsene fahren kostenlos
- Nutzung des **Spa & Acqua Minera**

ab € 1.043 pro Person





UND WIE WAR IHR TAG?

Unterwegs mit Schneeschuhen, zum Langlaufen oder mit der Rodel

Naturfreunde finden zahlreiche Möglichkeiten den Winter voll auszukosten. Egal ob Schnee-Profi oder Anfänger: der Spaß steht immer an erster Stelle.

Die Landschaft rund um unseren Plunhof ist fürs Schneeschuhwandern ideal. Sie wollten schon immer mal den Langlauf-Sport ausprobieren? Super! Auf insgesamt 65 km Loipen können Sie Ihre Technik perfektionieren. Wer lieber die verschneiten Hügel hinuntersausen möchte, kann sein Geschick auf einer der umliegenden Rodelbahnen testen. **Tipp:** Die Rodeln kann man sich bei uns im Haus oder direkt bei den Rodelbahnen ausleihen.





**Vielfach
prämiert!**
Spezielle Behandlungen,
individuell angepasst.

WELLNESS-ZEIT

Damit die Kraft der Natur mitsamt ihrer Reinheit auf den Menschen übertragen werden kann, braucht es Ruhe und Entspannung. Ist der Mensch relaxt, so nimmt auch die Haut die verschiedenen Naturprodukte viel besser auf.

Im Plunhof setzen wir deshalb unseren Fokus auf Entspannung. Unsere Gäste sollen die Ruhe der Natur im vollen Umfang erleben und davon profitieren können. Unsere Produkte spiegeln die Reinheit der Natur wieder, ihre Wirkung entstammt nämlich nicht aus einem Chemielabor, sondern direkt vom Ursprung.



Starlight

Glimmerschiefer – ein wahrer Hingucker! Mit seiner natürlichen Schönheit ist er etwas ganz besonderes. Dieses uralte Material findet man nicht nur im Kneippbecken, im Eisbrunnen, in den Waschbecken im Spa-Bereich und in den Minera-Zimmern, der Lara- und der Jonas-Suite, sondern auch im gesamten Stollenbereich. Den Gerichten aus unserer Küche verleiht er einen glänzenden Auftritt, denn bestimmte Speisen werden auf dem Gestein serviert.



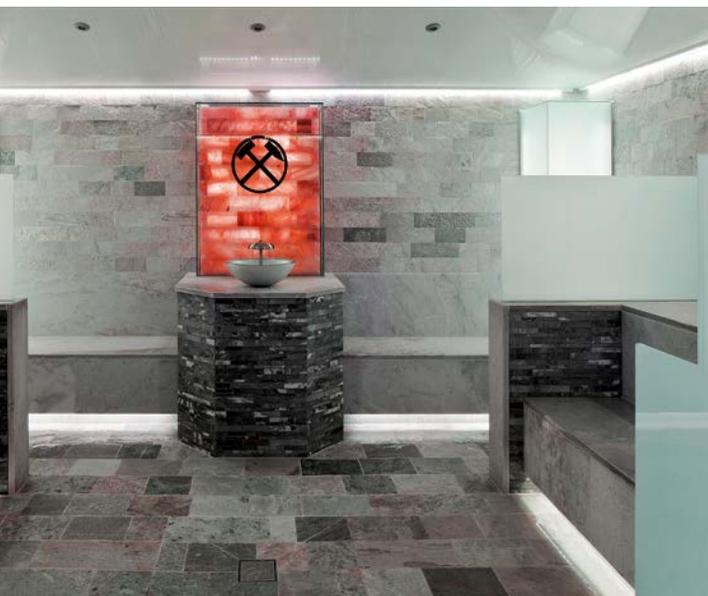


... just relax!

SPA Minera

Wellness „über und unter Tage“

- ▶ **Spa-Rezeption** Informationsquelle
- ▶ **Spa-Lounge** Schichtwechsel
- ▶ **Getränketheke** mit Erfrischungen
- ▶ **Knappenwiese** mit sprudelndem Salzsee und den Elementen in harmonischer Symbiose
- ▶ **Grottenwelt** mit Stollensee
- ▶ **Stollensauna** – 80–100 °C zur Belebung des Kreislaufs und zum Anregen der Entschlackung
- ▶ **Grottenreich** – Entspannung im Angesicht der Elemente
- ▶ **Knappenreich** mit Duschtempel, frischem Quellwasser, Erlebnisduschen, Kneippbecken, Wasserfall, Natureis und kleinem Ruhereich
- ▶ **Wärmereich** mit Feuerlöchl (Infrarotkabinen), Silber-Dampfkessel (Dampfbad mit der Kraft des einzigartigen Südtiroler Silberquarzits®) und Bio-Ofenkammerl (60 °C)
- ▶ **Knappenhaus** (45 m²) mit Knappensauna (80–100 °C) und Knappenkaue (lichtdurchflutetes Reich der Ruhe)
- ▶ **Himmelreich** – ankommen im Reich der Tiefenentspannung



Zur Ruhe kommen, entspannen,
auftanken, loslassen – das gelingt
hier „ausgezeichnet“!

**SPA Minera –
Schwitzen über und unter Tage**

Mit heißen 80–100°C heizen die Knappensauna und Stollensauna ein. Softer schwitzt es sich im Dampfbad „Silber-Dampfkessel“, in der Biosauna „Bio-Ofenkammer!“ und in der Infrarotsauna „Feuerlöchl“. Zum „Schichtwechsel“ locken die Panorama-Ruhebereiche Knappenkaue und Himmelreich mit Erholung. Das faszinierende Bergbau-SPA Erlebnis in unserem Plunhof wird abgerundet von einer Grottenwelt mit Stollensee, dem Außen-Whirlpool-Salzsee, der Knappenwiese und weiteren Highlights.

UNSERE WOHLFÜHL-ZONEN



PLUNHOF-PLUS

Ihr persönliches Schafwollvlies können Sie nach der Behandlung mit nach Hause nehmen!

Mit den exklusiven Wellness-Angeboten tauchen Sie ein in eine Welt der Balance und Harmonie. Gönnen Sie sich den Luxus dieser Extra-Portion Wohlbefinden und Glück, die Ihren Urlaub zu etwas ganz Besonderem macht!

Ultner Schafwollritual Bergauf

Reine Schafwolle vermittelt nicht nur Ruhe, sondern umhüllt den Körper mit natürlicher Wärme und Lanolin, das sanft in die tieferen Hautschichten eindringt und für ein besonderes Wohlbefinden sorgt. Das Ritual wird durch eine Räucherung mit Zirbe und Alpenrose begleitet, um den Geist zu klären und die Entspannung zu vertiefen.

Zirben Vital

Zirbenmassagemilch dringt tief in die Haut und den darunterliegenden Muskelschichten ein. Dadurch wird die Durchblutung des gesamten Körpers verbessert, Verspannungen und Blockaden gelöst und der Energiefluss angeregt. Mit Hilfe von verschiedenen Massagetechniken mit warmen Zirben-Vital-Stäben und Handschmeichlern wird der gesamte Körper ruhig und entspannt. Eine wirksame und gesundheitsfördernde Methode, die auch die Selbstheilungskräfte aktiviert.

ZURÜCK ZUM URSPRUNG

Silberquarzit

SilberQuarzit® bietet Ihnen einen Weg aus dem stressigen Alltag und dem Druck unserer Gesellschaft. Das weltweit einzigartige Gestein Silberquarzit aus Südtirol ist als wissenschaftlich attestierte Heilerde ausgezeichnet. Kombiniert mit speziell entwickelten Entschleunigungstechniken aktiviert es die Selbstheilungskräfte Ihres Körpers. Alle Experiences sind nach naturheilkundlichem Wissen traditioneller Europäischer Medizin konzipiert. Zur heilenden Kraft des Silberquarzits kommen regionale und handgepflückte Wildkräuter dazu. Ziel ist es Ihr Immunsystem zu stärken und den Ausstoß von Stresshormonen zu reduzieren. Ihr Parasympathikus wird aktiviert und das Vegetative Nervensystem somit entlastet. Sie entspannen Ihre Muskeln, atmen tiefer und Ihr Denken wird immer klarer. **Wer sich für SilberQuarzit entscheidet, entscheidet sich für sich selbst.**

Ursteinritual

Das Ursteinritual ist ein ganz individuelles Erlebnis für Körper, Geist und Seele, welches dazu dient Ihr Bewusstsein zu stärken und Ihnen neue Kraft zu schenken. Das Zusammenwirken von Silberquarzit, Wildkräuteressenzen und einem meditativen Räucherritual beruhigen das Nervensystem und erleichtern das Loslassen. Eine tiefe Reise ins Innere Ihrer selbst beruhigt und entspannt Sie auf allen Ebenen. Aggressive Stressmuster werden reduziert und Ihr Immunsystem gestärkt.

Urkraft Rücken

Ihre Chance Verspannungen und Angestautes hinter sich zu lassen. Bei der Experience Urkraft Rücken gilt alle Aufmerksamkeit der Kraft Ihrer Wirbelsäule und dem damit verbundenen Meridiansystem. Lösen Sie geistige Staus und muskuläre Verspannungen durch Altlasten verursacht und finden Sie zurück zur Leichtigkeit. Kräftige Druckgriffe und entgiftende Wickel schenken Ihrem Körper neue Energie. Die Kristalle vom weißen Silberquarzit haben zusätzlich einen basischen Effekt und können daher Giftstoffe binden.

Reinigungsritual

Ihr Moment des Loslassens und der tiefen Reinigung

Als ganzheitliches Reinigungsritual nach Traditioneller Europäischer Naturheilkunde wirkt diese Experience nachhaltig auf Ihren Körper, durch Anregung des Stoffwechsels, und auf Ihre Seele, durch energetische Reinigung und die Kraft für neue Vorhaben. Es duftet nach Lärchenharz und hochalpinem Bergwacholder. Begleitende Ursteingesänge und eine Räucherung versetzen Sie in den nötigen meditativen Zustand.

Mineral Sports Detox

Ihr Moment der Entgiftung für neue Lebensenergie

Die einzigartige Heilerde aus dem Pfitschtal mit sehr hohem Siliziumanteil hat wissenschaftlich nachgewiesen eine entsäuernde Wirkung auf Ihre Muskeln und Ihr Bindegewebe. Warme Wildkräuterkissen auf Leber und Nieren aktivieren den Stoffwechsel und regenerieren Ihren Körper. Dieses basische Entsäuerungserlebnis wirkt auch für den Geist und die Seele befreiend und schenkt Ihnen viel Kraft und Motivation für neue Vorhaben und Pläne.





... our
Water
World

Acqua Minera

Quell des Wohlbefindens

- ▶ Indoor-Becken (20 Meter)
- ▶ Indoor-Relaxpool, direkt verbunden mit dem Außenpool
- ▶ Ganzjährig beheizter Außenpool (17 Meter)
- ▶ Außen-Whirlpool
- ▶ 173 m² Naturteich mit Relaxliegen im Wasser

Frischluft-Horizonte

- ▶ Großzügiges Relax-Areal rund um den Naturteich
- ▶ Panorama-Dachterrasse – harmonische Balance in einem Ambiente aus Holz und Flora
- ▶ Yoga- & Meditations-Dachterrasse mit Panoramablick

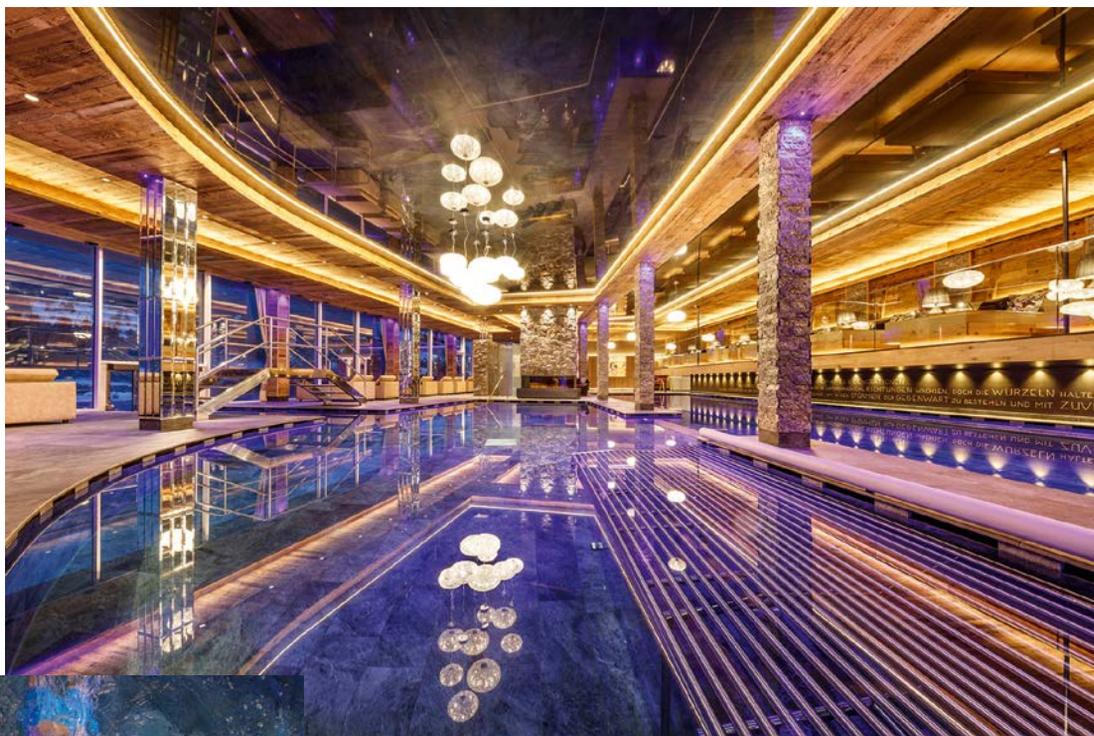
Erdende Ruhe

- ▶ Relaxgalerie mit Doppelliegen, Bibliothek & Feuerstelle
- ▶ Panorama-Ruheraum

Feurige Energie & der Weg zur Mitte

- ▶ Panorama-Fitnessraum
- ▶ Panorama-Yoga- & Meditationsraum

DIE KRAFT DES WASSERS



Unsere Wasserwelt Acqua Minera mit abwechslungsreicher Pool- und Wasserlandschaft innen und außen macht unser Hotel zu einer Oase der Entspannung.

Unser Acqua Minera ist ein Quell des Wohlbefindens. Highlights sind vor allem die Dachterrasse und die tolle Außenanlage mit Naturbadeteich und Außenpool mit großzügigen Liegebereichen mit Kuschelinseln und herrlicher Aussicht auf die Bergkulisse mit der Knappenkirche St. Magdalena. Die Indoor-Wasserwelt lockt mit einem 20-Meter-Becken, einem Relaxpool und Panorama-Ruhebereichen. Die Transparenz zwischen Innen- und Außenbereich macht die Natur allgegenwärtig. Dadurch tritt der Alltag in den Hintergrund und lässt Ruhe einkehren.



VERDIENTE ENTSPANNUNG

nach einem ereignisreichen Tag

A romantic couple is shown in a close embrace, sitting on a wicker chair. They are both wearing white bathrobes and appear to be relaxing. The man is on the left, leaning towards the woman on the right. They are positioned in front of a large body of water, likely a lake or a wide river, under a soft, overcast sky. The overall mood is peaceful and intimate.

Skigenusswochen in Ratschings

Jede Kurve ein Genuss auf den bestens präparierten Pisten in Ratschings ... Skifahrerherz, was willst du mehr? Frühmorgens die ersten Spuren in den Schnee zeichnen, und danach die Genießerspur beim Gourmetfrühstück auf der Almhütte nahtlos fortsetzen ... bis in den späten Nachmittag hinein, wenn Sepp spannende Einblicke in seinen Pizzaofen gewährt und der Skigenuss bei der Fackelabfahrt im abendlichen Dämmerlicht seinen Abschluss findet.

09.01.–28.01.2022 (Anreise sonntags)

- 5 Übernachtungen mit Genießer-Halbpension
- Plunhof-Inklusivleistungen
- 4-Tages-Skipass Südtiroler Wipptal
- Fackelabfahrt mit Punsch und Südtiroler Apfelstrudel im Bergrestaurant Rinneralm
- Bauernschmankerl im Gasthof Blosegg: Gerstsuppe mit Tirtl und Südtiroler Wein
- Exklusives Skifahren für Frühaufsteher mit Gourmetfrühstück in der Wasserfalleralm
- Einblick in die Pizzakunst vom Sepp (Schistodl)
- 1 Gastgeschenk
- Nutzung des Spa & Acqua Minerale

Paketpreis ab € 949 pro Person



Bei feinem Essen und gutem Wein glücklich sein! Genussurlaub in Südtirol verbindet Küche, Keller und Wellbeing.



Typische Spezialitäten der Südtiroler Küche, italienische und mediterrane Gerichte, Köstlichkeiten aus aller Welt und selbstverständlich auch vegetarische Leckereien erwarten Sie bei uns im Plunhof. Leichtes und Herzhaftes sind stets ausgewogen: Wir achten darauf, dass die Speisekarte immer abwechslungsreich und vielseitig bleibt.

Für die feinen Rezepte werden vorzugsweise **regionaltypische landwirtschaftliche Produkte und hochwertige Zutaten** verwendet, Fast Food und undefinierbarer Geschmacks-Einheitsbrei haben bei uns keine Chance! Überzeugen Sie sich selbst und schmecken Sie den Unterschied!

Geheimtipp: Bacchuskeller! Naturgemäß bieten wir unseren Gästen eine hervorragende Auswahl an Südtiroler, italienischen und internationalen Weinen. Der kostbare und empfindliche Rebensaft wird in unserem Weinkeller sorgfältig gelagert. Dunkelheit, konstant kühle Temperatur und die

richtige Luftfeuchtigkeit sorgen dafür, dass die Weine optimal reifen. In Ihrem Glas entfalten die edlen Tropfen dann ihr volles Bouquet: Lehnen Sie sich zurück und genießen Sie! Bei einer Führung durch den Bacchuskeller, dessen Gewölbe aus Naturstein errichtet wurde, können Sie Spitzenweine aus Südtirol verkosten und darüber ins Philosophieren geraten.

Liebe geht durch den Magen. Für alle, die gerne selbst kochen und Neues entdecken möchten, finden mehrmals im Jahr Kochkurse mit unseren Küchenchefs Egon und Peter statt. Die beiden kümmern sich um das leibliche Wohl der Gäste und kennen die Plunhof-Küche wie ihre Westentasche.

Das Plunhof-Plus: Bei kulinarischen Events oder speziellen Gourmet- und Spezialitäten-Wochen kommen auch die anspruchvollsten Genießer auf ihre Kosten.



Kniakiachl

Rezept
für 6 Personen

Für den Teig:

- ½ kg Weizenmehl
- 230 ml Milch
- 3 Eidotter
- 25 g Germ (Hefe)
- 1 EL Zucker
- 70 g weiche Butter
- etwas Zitronenabrieb
- 1 Schuss Rum
- Fett zum Ausbacken (am besten Pflanzenfett)

Zur Fertigstellung:

- Puderzucker
- Preiselbeermarmelade

Zubereitung

Die Hefe in der Milch auflösen. Alle weiteren Zutaten zugeben und zu einem geschmeidigen Teig kneten. In die Schüssel geben und zugedeckt an einem warmen Ort bis zum nächsten Tag ruhen lassen. Den Teig aus der Schüssel nehmen und zu einer Rolle formen.

Ca. 12 Stücke davon abschneiden und zu Kugeln formen. Zugedeckt für etwa 1 Stunde nochmal ruhen lassen.

Das Fett in der Pfanne erhitzen. Jede Kugel wird nun von der Mitte herausgezogen, bis der Teig innen dünn und außen wulstig ist. Die Kiachl ins Fett geben und mit einer Schöpfkelle mit heißem Fett übergießen, damit sich der dünne Teig aufbläht.

Kiachl wenden und auch die zweite Seite goldgelb ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Mit Puderzucker bestreuen und mit Preiselbeermarmelade servieren.

Mahlzeit! Buon appetito!



Sonnen- & SchneeGenuss-Wochen

Die Sonne kitzelt die letzten Schneeflocken, das Leben erwacht.

20.03.–10.04.2022

1 Kind bis 8 Jahre gratis im Zimmer der Eltern in allen Zimmerkategorien (bei 2 Vollzahlern)

- 7 Übernachtungen mit Genießer-Halbpension
- Plunhof-Inklusivleistungen
- **Kochkurs** mit unserem Küchenchef Egon (Sie erhalten eine Rezeptmappe und ein Geschenk)
- **Weinverkostung** mit Südtiroler Qualitätsweinen (Spesenbeitrag € 24 pro Person)
- **Talwanderung** mit anschließender Einkehr in unserem Tötschhof und kleinem Imbiss
- Nutzung unseres **Hauslifts Gasse** (je nach Schneelage): Kinder und Erwachsene fahren kostenlos
- Nutzung des Spa & Acqua Minerale

ab € 1.008 pro Person



WOHLBEFINDEN SPÜREN

Die Kunst der Achtsamkeit





Das Leben ist ein Rausch und kontinuierliche Veränderung. Wir sind immer wieder aufs Neue gefordert, unser Gleichgewicht zu finden und bei uns selbst zu bleiben. Nur wenn wir in Balance sind und in unserer Mitte, spüren wir Glückseligkeit und Harmonie in uns und mit der Welt um uns. Yoga, Meditation und Qi Gong sind Methoden, um die Kunst der Balance zu erlernen und Achtsamkeit zu praktizieren.

Bewegen, atmen, Stille erleben

Yoga, die Jahrtausende alten, aus Indien stammenden Körperübungen (Asanas) und Atemübungen (Pranayama) stärken den Körper, fördern die Flexibilität und Koordinationsfähigkeit, vor allem aber schärfen sie das unmittelbare Körperbewusstsein, schulen die Selbstwahrnehmung und stärken damit die Verbindung zu uns selbst und unseren Bedürfnissen.

/ Tipp /

Für alle, die dem Alltag entfliehen möchten!

Mit dem SPA Minera und der Acqua Minera ausgezeichnetes

Wellbeing erleben: Auszeit und Achtsamkeit.

Durch Innehalten wortwörtlich von innen Halt bekommen – Achtsamkeitsmeditationen lassen Sie ruhiger, entspannter, achtsamer werden und schulen das Vermögen, im Hier und Jetzt zu verweilen und dieses ohne Bewertung anzunehmen. Die Stille der Meditation unterstützt das Loslassen.

Bewegung & Ruhe

Qi Gong entstammt der chinesischen Tradition. Die mehr als 5.000 Jahre alte Heil- bzw. Selbstheilermethode setzt auf das Zusammenspiel von Atem, Bewegung, Entspannung und Vorstellungskraft. Besonders eingesetzt wird Qi Gong bei Herz-, Kreislauf- und Nervenleiden. Generell wirkt es stärkend und beruhigend und hilft, sich zu fokussieren – auf das Hier und Jetzt.

KINDERTRÄUME WERDEN WAHR

FamilienWinter-Urlaub

Gemeinsam aktiv auf- und erleben.

**09.01.–30.01.2022
& 20.03.–10.04.2022**

**1 Kind bis 8 Jahre gratis im Zimmer der Eltern
in allen Zimmerkategorien** (bei 2 Vollzahlern)

- 7 Übernachtungen mit Genießer-Halbpension
- Plunhof-Inklusivleistungen
- Nutzung unseres **Hauslifts Gasse** mit Liftyland:
Kinder und Erwachsene fahren kostenlos
- **Geführte Schneeschuhwanderung** (je nach Schneelage)
- **Nachtrodeln** (je nach Schneelage)
- Gratis-**Langlaufkarte**
- Gratis-**Skibus** nach Ratschings
- **MiniMinera-Kinderspielzimmer** im Plunhof
- Nutzung des Spa & Acqua Minera

ab € 1.008 pro Person

Just for kids

Gitterbetten für die Zimmer und **Kinderstühle** im Restaurant sind im Plunhof schon selbstverständlich. Außerdem stellen wir eigene **Kinderbademäntel** zur Verfügung, und zum Abendessen können die Kinder – sollte nicht ohnehin im Tagesmenü etwas für sie dabei sein – nach Wunsch ein **Gericht** aus der **Kinderkarte** wählen.





UNSER ANGEBOT für die Kleinen

**Doppelzimmer
und Suiten** 09.01.22–25.02.22 17.12.21–09.01.22
06.03.22–24.04.22 25.02.22–06.03.22

| | | |
|-------------|-------|------|
| bis 2 Jahre | 100 % | 85 % |
| 3–5 Jahre | 70 % | 70 % |
| 6–8 Jahre | 60 % | 60 % |
| 9–13 Jahre | 40 % | 40 % |
| 14–17 Jahre | 30 % | 30 % |

Familiensuiten 09.01.22–25.02.22 17.12.21–09.01.22
06.03.22–24.04.22 25.02.22–06.03.22

| | | |
|-------------|------|------|
| bis 2 Jahre | 85 % | 85 % |
| 3–5 Jahre | 70 % | 70 % |
| 6–8 Jahre | 60 % | 60 % |
| 9–13 Jahre | 40 % | 40 % |
| 14–17 Jahre | 30 % | 30 % |

„Liebe Freunde, lang ist's her, dass meine 8 Kinder klein waren. Turbulent geht es bei uns aber trotzdem zu. Oma zu sein bedeutet mir sehr viel, denn meine Enkelkinder halten mich jung und zeigen mir jeden Tag aufs Neue wie aufregend das Leben ist.“

Der Plunhof ist auch für Familien mit Kindern ein Urlaubsparadies. Bei uns verbringen sowohl die lieben Kleinen als auch die Eltern erholsame und entspannte Ferien – dafür haben wir uns einiges einfallen lassen!

Mit dem **Mini Minera** haben wir für die kleinen Gäste ein eigenes Bergwerk geschaffen. Hier können die Youngsters ungestört spielen, klettern, rutschen, tollen, in Büchern blättern und auch ganz schnell Anschluss und neue Freunde finden.

Im Winter steht den Kindern das **Liftyland** bei unserem Hauslift Gasse zur Verfügung. Hier wird das Skifahren zum Kinderspiel und die ersten Skiversuche machen gleich so richtig Spaß! Auch einen Skilehrer kann man jederzeit direkt beim Lift buchen.

IT'S ME-TIME

Die Freiheit, zu tun, was gut tut

Ein entspannter Urlaub in traumhaftem Ambiente schafft Platz für neue Impressionen. Ob allein oder mit Freunden: im Plunhof findet jeder seinen Kraftort.

Die umliegenden Berge und tiefverschneiten Wälder bieten traumhafte Landschaftseindrücke und schenken uns einen unvergesslichen Winterurlaub. Bei unzähligen Möglichkeiten für sportlichen Aktivitäten werden schnell neue Freundschaften geknüpft. Das urige Ridnauntal ist übrigens auch Schauplatz uralter Bräuche. Dazu zählen beispielsweise Krampus- und Nikolausläufe in der Vorweihnachtszeit, das Räuchern der Häuser in den Raunächten, das Sternsingen um die Silvesterzeit, Faschingsumzüge usw. Im Frühling schließen dann gleich die verschie-

denen Osterbräuche an. Die Traditionen werden von den Einheimischen liebevoll gepflegt und sind auch für die Gäste immer wieder ein aufregendes Erlebnis. Alles ist angerichtet für einen traumhaften Winterurlaub bei uns im Plunhof.



AlleinReisen – Single- & Freunde-Urlaub

Die Freiheit, zu tun, was gut tut.

20.03.–10.04.2022

- 5 Übernachtungen mit Genießer-Halbpension
- Plunhof-Inklusivleistungen
- **Körper in Vollendung** – lassen Sie Ihren Körper den Höhepunkt einer feinsinnigen Auszeit erfahren mit einem tiefenreinigenden Körperpeeling, einer nährenden Körperpackung und einer aktivierenden Ganzkörpermassage (80 Min.)
- Geführte **Schneeschuhwanderung** (je nach Schneelage)
- **Nachtrodeln** (je nach Schneelage)
- **Teilnahme am Fitness- & Wellnessprogramm** mit Aquagymnastik, Coaching im Fitnessraum, Yoga, Qi-Gong, langer Saunanacht (1 x pro Woche), Eventaufgüssen
- Gratis-**Langlaufkarte**
- **Gratis-Skibus** nach Ratschings
- Nutzung des **Spa & Acqua Minera**

ab € 819 pro Person

INKLUSIVLEISTUNGEN

für ein rundum wohliges Gefühl

Kulinarium-Inklusivleistungen*

- > Begrüßungstrunk
- > Langschläfer-Frühstücksbuffet (bis 11.00 Uhr) mit allen erdenklichen Gaumenfreuden
- > Täglich fängt bei uns der Tag mit einem Glas Sekt zum Frühstück an
- > Täglich abends Käse am Brett und Obst
- > Wahlmenü: 4 bis 5 Gänge mit frischem Salatbuffet

Wellness-Inklusivleistungen*

- > Benutzung unserer Spa-Erlebnisswelt - eintauchen in die faszinierende Welt der Knappen
- > Verlängerte Sauna-Öffnungszeiten 11.00-19.30 Uhr
- > Kuschelweiche Bademäntel für die Dauer des Aufenthaltes
- > Wellnesskorb mit Badetüchern und Badesandalen
- > Freie Benutzung unseres Panorama-Fitnessraums mit Life-Fitnessgeräten
- > Ganzkörpersolarium € 10
- > Wöchentliches Fitness- & Wellnessprogramm: Aquagymnastik | Coaching im Fitnessraum | Eventaufgüsse | Yoga | Qi-Gong | einmal wöchentlich lange Saunanacht

Zusätzlich bieten wir ...

- > Tiefgaragenplatz für Ihren Liebling auf 4 Rädern (max. 54 Stellplätze)
- > Billard (gegen Gebühr)
- > Moderne 4er-Kegelbahn (gegen Gebühr)
- > Kostenloser Internetzugang
- > E-Ladestation in der Tiefgarage (gegen Gebühr)
- > Rodelverleih im Haus, nur € 3 pro Tag (verschiedene Rodelbahnen)
- > Günstiger Ski- und Langlaufverleih in der Nähe
- > 2 traumhafte Skigebiete, nur 15 Autominuten entfernt
- > Skipassverkauf für das Skigebiet Ratschings an der Hotelrezeption

Naturerlebnis-Inklusivleistungen*

- > 1 x wöchentlich wandern wir gemeinsam auf eine Alm
- > 1 x wöchentlich Fackelwanderung mit Glühwein
- > Täglich kostenloser Skibus nach Ratschings
- > Gratis-Verleih von Schneeschuhen, Stöcken und Rucksäcken
- > Gratis-Nutzung der Loipen im Ridnauntal für unsere Gäste
- > Skiraum mit eigenem Skidepot und Skischuhrockner
- > Hauslift: Kinder und Erwachsene fahren kostenlos (2 Minuten zu Fuß)



Aufgrund der **COVID-19-Sicherheits- & Hygienebestimmungen** können manche Leistungen unter Umständen nur **eingeschränkt** oder in **abgewandelter Form** angeboten werden. Über die **aktuellen Entwicklungen** informieren wir Sie gerne an unserer Rezeption.

Heimat

der Generationen



ZUR RUHE FINDEN

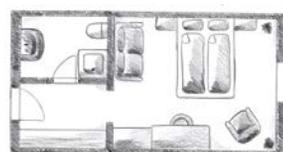
Unsere Zimmer und Suiten

Zimmerskizzen nur schematisch, Abweichungen möglich.
Familiensuiten und Plun-Suiten gibt es in verschiedenen Wohnvarianten.



Doppelzimmer *Minera*

Doppelzimmer mit Balkon oder Zugang zur Terrasse, Dusche/WC, Fön, Minibar, LCD-TV, Telefon, Wireless-Internetanschluss, Tresor, Schreibtisch, Couch.

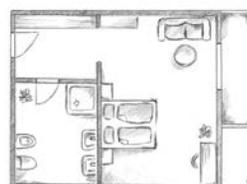


ca. 25 m²



Komfort *Zimmer*

Doppelbett, Couch, LCD-TV, Wireless-Internetanschluss, Tresor, Schreibtisch, Minibar, Telefon, Balkon oder Zugang zur Terrasse, Doppelwaschbecken, WC, Bidet, Fön, Dusche, Kosmetikspiegel, Handtuchtrockner. (Grundrisse & Möblierung können variieren)

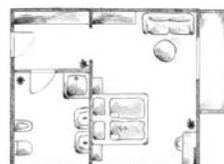


ca. 28 m²



Komfort *Superior*

Unterscheidet sich vom Komfortzimmer in der Größe. Doppelbett, Couch, LCD-TV, Wireless-Internetanschluss, Tresor, Schreibtisch, Minibar, Telefon, Balkon oder Zugang zur Terrasse, teilweise Doppelwaschbecken, WC, Bidet, Fön, Dusche, Kosmetikspiegel, Handtuchtrockner, Couch oder Sessel. (Grundrisse & Möblierung können variieren)

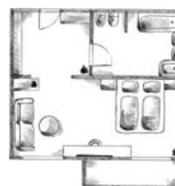


ca. 32 m²



Suite *Katharina*

Doppelbett, Couch mit Sessel, teilweise Sitzzecke, Minibar, LCD-TV, Wireless-Internetanschluss, Telefon, Tresor, Radio, Schreibtisch, Kosmetikspiegel, Bad oder Dusche, WC, Bidet, Fön, Balkon. (Die Suite Katharina gibt es in 4 verschiedenen Wohnvarianten).

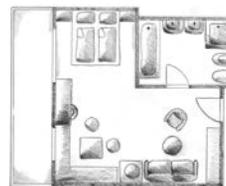


ca. 38 m²



Suite *Miriam*

Doppelbett, Couch, Sitzecke, Bauernofen, LCD-TV, Wireless-Internetanschluss, Tresor, Telefon, Minibar, Balkon, Doppelwaschbecken, Dusche, WC, Bidet, Fön, Kosmetikspiegel, Handtuchrockner.



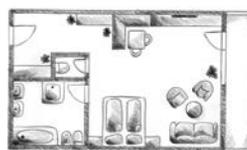
ca. 40 m²



Plun-Suiten (9 verschiedene Typen)

Doppelbett, Couch mit Sessel, LCD-TV, Radio, Tresor, Schreibtisch, Minibar, Wireless-Internetanschluss, Telefon, Balkon. Bade- oder Whirlwanne, Dusche oder Kombi-Dusche, Doppelwaschbecken, Fön, Bidet, WC, Handtuchrockner, Kosmetikspiegel, Tages-WC extra.

Die *Plun*-Suiten setzen sich aus folgenden Suiten zusammen: Erna, Carolin, Andreas, Peter, Gabi, Petra, Thomas, René & Maria.

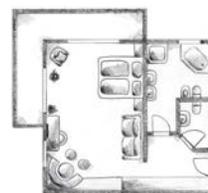


ca. 50 m²



Suite *Lukas*

Doppelbett, Couch, Sitzecke mit Bank, LCD-TV, Tresor, Schreibtisch, Wireless-Internetanschluss, Minibar, Telefon, Balkon. Whirlwanne, Doppelwaschbecken, Fön, Bidet, WC, Dusche, Handtuchrockner, Kosmetikspiegel, Tages-WC extra.



ca. 57 m²



*Familien*suiten (3 verschiedene Typen)

Bei Belegung mit 2 Pers. wird ein Aufpreis von € 16 pro Tag und Suite berechnet. Doppelbett, Couch, LCD-TV, Tresor, Schreibtisch, Wireless-Internetanschluss, Minibar, Telefon, Balkon. Bade- oder Whirlwanne, Doppelwaschbecken, Fön, Bidet, WC, Dusche oder Kombi-Dusche, Handtuchrockner, Kosmetikspiegel, Tages-WC extra.

Die *Familien*suiten setzen sich aus folgenden Suiten zusammen: Egon, Günter & Erwin

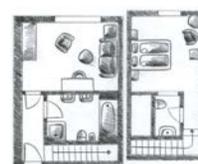


ca. 57 m²



Suite *Tobias*

Maisonette-Suite auf 2 Etagen, Doppelbett, Couch mit Sessel, auf beiden Etagen je ein LCD-TV, Radio, Telefon, Tresor, Schreibtisch, Minibar, Wireless-Internetanschluss, Balkon. Bad mit Whirlwanne, Doppelwaschbecken, Fön, Bidet, WC, Dusche, Handtuchrockner, Kosmetikspiegel, Tages-WC extra. (Die Suite Tobias gibt es in 4 verschiedenen Wohnvarianten!)

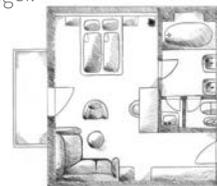


ca. 60 m²



Suite *Annalena*

Doppelbett, Couch mit Sessel, LCD-TV, Radio, Tresor, Schreibtisch, Telefon, Minibar, Wireless-Internetanschluss, Balkon. Bad mit großer Whirlwanne für 2 Personen und LCD-TV, Doppelwaschbecken, Fön, Bidet, WC, Dusche, Handtuchrockner, Kosmetikspiegel.

ca. 55 m²

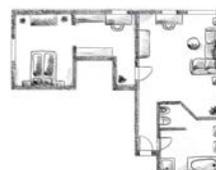
Suite *Poldi*

Himmelbett, Couch mit 2 Sesseln, Bauernofen, Minibar, Tresor, LCD-TV, Radio, Telefon, Wireless-Internetanschluss, Schreibtisch und Terrasse. Großes Bad (ca. 20 m²) mit LCD-TV und Sternenhimmel, kleiner Wellnessbereich: Whirlpool für 2 Personen und Infrarot-Designkabine für 2 Personen, Doppelwaschbecken, Kosmetikspiegel, Bidet, Fön, WC, Dusche, Handtuchrockner, Tages-WC extra.

ca. 60 m²

Suite *Jonas*

Suite aus Altholz und Zirbe, Doppelbett, großer Wohnraum mit Bauernofen, Couch, exklusive Deko-Feuerstelle, LCD-TV, Wireless-Internetanschluss, Radio, Tresor, Schreibtisch, Minibar, Telefon, Ausgang zur Terrasse, Badewanne, Dusche, Doppelwaschbecken, Fön, Bidet, WC, Handtuchrockner, Kosmetikspiegel.

ca. 68 m²

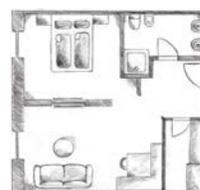
Suite *Paula*

(Familiensuite ab 3 Pers.) Bei Belegung mit 2 Pers. wird ein Aufpreis von € 16 pro Tag und Suite berechnet. Doppelbett, Couch mit Sessel, zusätzlich getrennter Schlafraum für 2 Personen, Bauernofen, LCD-TV, Radio, Tresor, Schreibtisch, Minibar, Wireless-Internetanschluss, Telefon, Balkon, Whirlwanne, Doppelwaschbecken, Fön, Bidet, WC, Dusche, Handtuchrockner, Kosmetikspiegel, Tages-WC extra. Ausgang zum Turmbalkon. Sternenhimmel im Schlafzimmer!

ca. 70 m²

Suite *Lara*

Doppelbett, Couch, Sitzecke, LCD-TV, Radio, Tresor, Schreibtisch, Minibar, Wireless-Internetanschluss, Telefon, Balkon oder Terrasse, Doppelwaschbecken, Fön, Bidet, WC, Handtuchrockner, Kosmetikspiegel, Dusche (Die Suite Lara gibt es in 3 verschiedenen Wohnvarianten!).

ca. 40 m²



DAS KLEINGEDRUCKTE

Allgemeine Geschäftsbedingungen

- > Für alle Personen ab 14 Jahren wird eine **Gemeindeaufenthaltsabgabe in Höhe von € 2,10 pro Person und Nacht eingehoben. Diese Abgabe ist nicht im Gesamtpreis Ihres Aufenthaltes enthalten (Änderungen für 2021–22 vorbehalten).**
- > Die Preise verstehen sich in Euro, pro Tag und Person mit Halbpension inklusive Plunhofpaket.
- > Bei 1–3 Übernachtungen erlauben wir uns einen Kurzaufenthaltszuschlag von € 15 zu berechnen.
- > Leider ist es uns nicht möglich, eine bestimmte Zimmernummer bzw. Etage bei der Buchung zu garantieren.
- > Am Anreisetag sind die Zimmer bis spätestens 15.00 Uhr bezugsfertig.
- > Sollte es Ihnen nicht möglich sein, am Ankunftstag bis 19.00 Uhr anwesend zu sein, bitten wir um kurze Mitteilung.
- > Am Abreisetag bitten wir Sie, die Zimmer bis 10.30 Uhr freizugeben.
- > Bei Stornierung, verspäteter Anreise oder vorzeitiger Abreise müssen wir allen Gästen die gesetzlich vorgeschriebenen Leerbettengebühren berechnen. Wir bitten um Ihr Verständnis, da dies für uns ein erheblicher Geschäftsausfall ist. Damit Ihnen keine Stornogebühren verrechnet werden, empfehlen wir Ihnen den Abschluss einer Reiserücktrittsversicherung. Gerne senden wir Ihnen weitere Informationen zu.
- > Einzelzimmerzuschlag € 30 pro Tag (nur im Doppelzimmer Minera). In der Zeit vom 17.12.21–09.01.22 und vom 25.02.–06.03.22 wird ein EZ-Zuschlag von € 40 im Doppelzimmer Minera berechnet.
- > Bei Komfortzimmern wird bei Alleinbenutzung ein Zuschlag von 50 % berechnet.
- > Übernachtung mit Frühstück: Buchen Sie lediglich Übernachtung mit Frühstück, wird der Preis um € 10 reduziert.
- > Zimmerskizzen nur schematisch, Abweichungen möglich.
- > Hunde bitte auf Anfrage, da aus hygienischen Gründen der Zutritt für Hunde nicht in allen Suiten und Zimmern erlaubt ist.
- > Ihr vierbeiniger Liebling wird mit € 20 pro Tag (ohne Futter) berechnet. Wir bitten Sie Ihren Hundekorb mitzubringen. Das Hotel behält sich vor, eine eventuell erforderliche Endreinigung bei Abreise in Rechnung zu stellen. Bitte beachten Sie, dass Hunde zum Speisesaal und zum Spa-Bereich keinen Zutritt haben.
- > Bezahlung in bar, mit EC-Karte und Kreditkarte möglich (außer American-Express, Diners-Club, Scheck).

Besondere Stornobedingungen/COVID-19:

Unsere Stornobedingungen, sowie **Sicherheits- & Hygienebestimmungen** werden laufend aktualisiert. Besuchen Sie uns auf unserer Webseite oder rufen Sie direkt an – wir freuen uns Ihnen behilflich zu sein!

www.plunhof.it/de/zimmer-angebote/covid-19-info | Tel. +39 0472 656 247

WINTER 2021

Preise und Zeiträume

| | 17.12.2021–09.01.2022 | | 09.01.2022–30.01.2022 20.03.2022–10.04.2022 | | 30.01.2022–25.02.2022 06.03.2022–20.03.2022 10.04.2022–24.04.2022 | | 25.02.2022–06.03.2022 | |
|-----------------------------------|-----------------------|----------|--|----------|---|----------|-----------------------|----------|
| | ab 4 Tage | 1–3 Tage | ab 4 Tage | 1–3 Tage | ab 4 Tage | 1–3 Tage | ab 4 Tage | 1–3 Tage |
| Doppelzimmer <i>Minera</i> | ab € 196 | ab € 211 | ab € 141 | ab € 156 | ab € 146 | ab € 161 | ab € 170 | ab € 185 |
| Komfort <i>Zimmer</i> | ab € 199 | ab € 214 | ab € 144 | ab € 159 | ab € 149 | ab € 164 | ab € 173 | ab € 188 |
| Komfort <i>Superior</i> | ab € 202 | ab € 217 | ab € 147 | ab € 162 | ab € 152 | ab € 167 | ab € 176 | ab € 191 |
| Suite <i>Katharina</i> | ab € 205 | ab € 225 | ab € 150 | ab € 165 | ab € 155 | ab € 170 | ab € 179 | ab € 194 |
| Suite <i>Miriam</i> | ab € 210 | ab € 220 | ab € 155 | ab € 170 | ab € 160 | ab € 175 | ab € 184 | ab € 199 |
| <i>Plun</i> Suiten | ab € 216 | ab € 231 | ab € 161 | ab € 176 | ab € 166 | ab € 181 | ab € 190 | ab € 205 |
| <i>Familien-</i> <i>suiten</i> | ab € 229 | ab € 244 | ab € 172 | ab € 187 | ab € 177 | ab € 192 | ab € 203 | ab € 218 |
| Suite <i>Tobias</i> | ab € 228 | ab € 243 | ab € 172 | ab € 187 | ab € 177 | ab € 192 | ab € 202 | ab € 217 |
| Suite <i>Annalena</i> | ab € 230 | ab € 245 | ab € 174 | ab € 189 | ab € 179 | ab € 194 | ab € 204 | ab € 219 |
| Suite <i>Poldi</i> | ab € 235 | ab € 250 | ab € 179 | ab € 194 | ab € 184 | ab € 199 | ab € 209 | ab € 224 |
| Suite <i>Jonas</i> | ab € 240 | ab € 255 | ab € 184 | ab € 199 | ab € 189 | ab € 204 | ab € 214 | ab € 229 |
| Suite <i>Paula</i> | ab € 223 | ab € 248 | ab € 175 | ab € 190 | ab € 180 | ab € 195 | ab € 207 | ab € 222 |
| Suite <i>Lara</i> | ab € 215 | ab € 230 | ab € 160 | ab € 175 | ab € 165 | ab € 180 | ab € 189 | ab € 204 |
| Suite <i>Lukas</i> | ab € 220 | ab € 235 | ab € 163 | ab € 178 | ab € 168 | ab € 183 | ab € 194 | ab € 209 |

Die Preise verstehen sich pro Tag und Person mit Halbpension.
Wochenend- & Feiertage: Preise auf Anfrage und nach Verfügbarkeit.



Plunhof

Heimat der Generationen

Obere Gasse 7 | I-39040 Ratschings-Ridnaun | SÜDTIROL
Tel. +39 0472 656 247 | Fax +39 0472 656 249 | info@plunhof.it

www.plunhof.it