

Plunhof

Heimat der Generationen

Zurück zum Ursprung

*Wasser -
In unserem Element*

*Das Gestern im
Heute fürs Morgen*

*Die W(i)ege
des Winters*



Liebe Plunhof-Gäste & -Freunde,

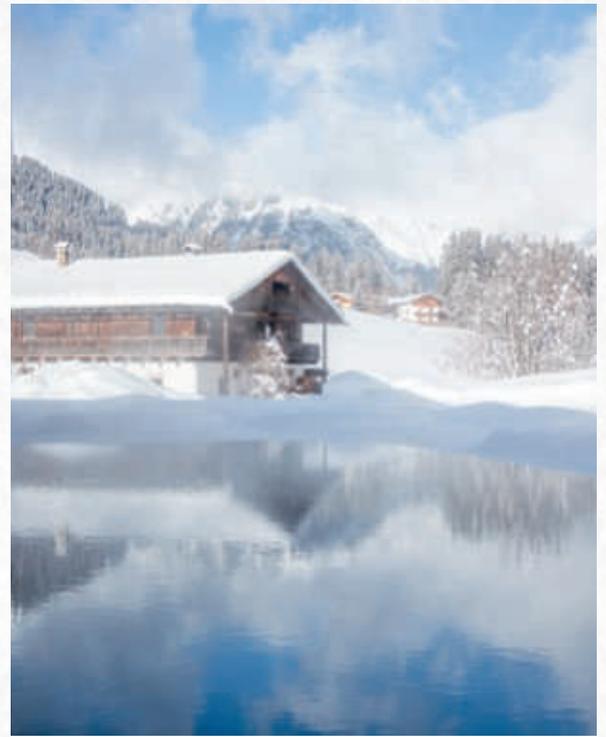
wie oft im Leben haben wir einen Moment verpasst, weil wir nicht achtsam waren, nicht hingehört oder hingesehen haben. Zu eilig daran vorbeigegangen oder in Gedanken ganz woanders gewesen sind ... Der Blick aufs Wesentliche hat sich in unserer Gesellschaft gewandelt. Der Fokus richtet sich wieder auf das Unmittelbare. Das Gemeinsame. Auf beständige Werte. Und diese haben wir in den vergangenen Monaten ganz besonders zu schätzen gelernt: Familie, Freunde, Liebe und vor allem Gesundheit. Die Robustheit der Gesundheit verdanken wir unter anderem der Natur, die uns umgibt. Aus ihr schöpfen wir unsere Energie. Sei es in Form von glasklarem Wasser aus den Bergen, von herrlich frischer Luft oder gesunden, hochwertigen Lebensmitteln. Damit sind wir hier in Ridnaun reichlich gesegnet, und dafür sind wir mehr als dankbar.

Doch das allein reicht nicht, um auf Dauer gesund zu bleiben. Für die Gesundheit unserer Herzen und Seelen braucht es vor allem auch liebe Menschen.

Unsere Freunde und natürlich unsere Familie sind unser Seelenhafen, der uns täglich Kraft und Glück spendet. In dem wir ankern und zur Ruhe kommen können. Und zu unserer großen Plunhof-Familie gehört auch ihr, liebe Gäste. Und darauf freuen wir uns am meisten: Wenn wir uns an unserem Kraftort Plunhof alle wieder gesund begegnen dürfen. Einfach gemeinsam sein, eure Geschichten hören und euch unsere erzählen. Denn das ist der Kern von Begegnung zwischen Menschen: sein Gegenüber wahrzunehmen, mit offenen Armen und Herzen! Lasst uns diesen Sommer, den goldenen Herbst und den schimmernden Winter genießen – und unsere neu gewonnene Freiheit, aber vor allem die liebevolle Gemeinsamkeit zelebrieren! In unserem Magazin wollen wir euch vorab bereits mit den schönsten Geschichten und Urlaubsideen inspirieren.

Wir senden euch Kraft und positive Gedanken und freuen uns auf euch!

Eure Mutter Paula mit der gesamten Volgger-Familie und dem Plunhof-Team



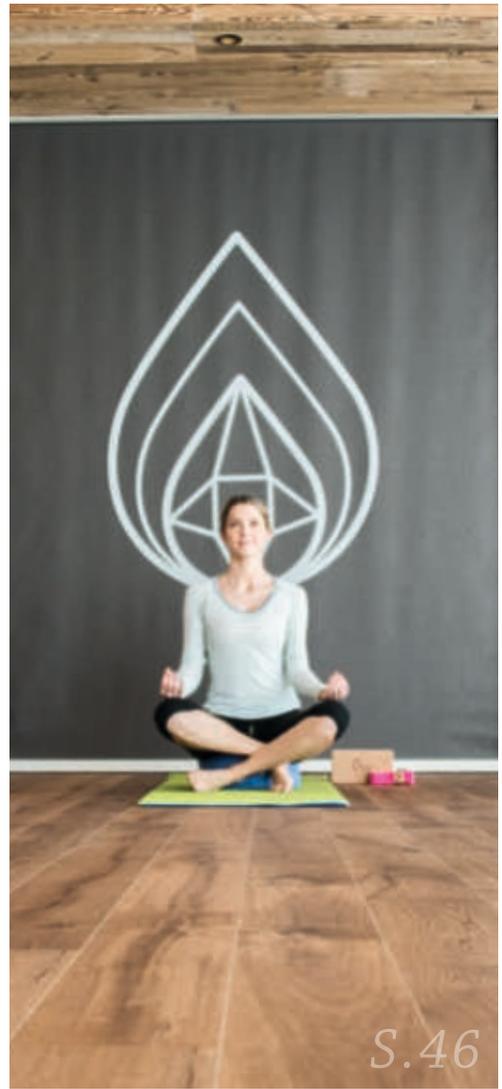
„ES KOMMT NICHT
DARAUF AN, DEM LEBEN
MEHR JAHRE ZU GEBEN,
SONDERN DEN
JAHREN MEHR LEBEN
ZU GEBEN.“

Alexis Carrel





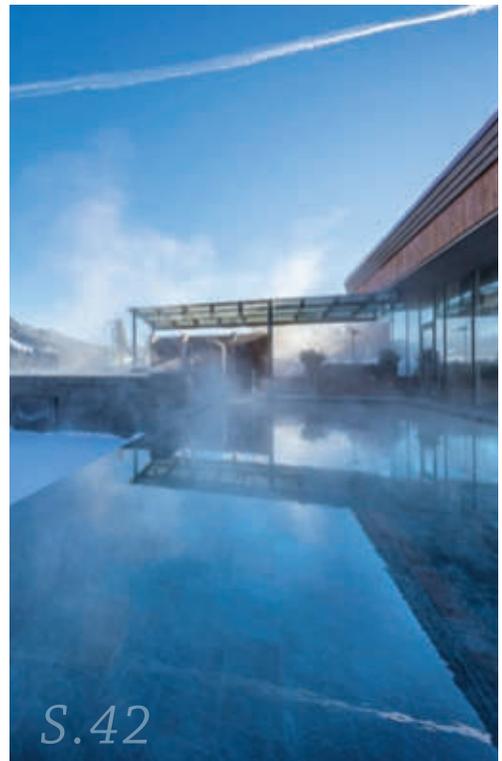
S.36



S.46



S.14



S.42

FAMILIE & ZUSAMMENHALT

- Das Gestern im Heute fürs Morgen 6
- Die Bergbau-Region 10



ECHTHEIT & AUTHENTIZITÄT

- Lichter am Berg 14
- Die Almenwelt erkunden 18



NATUR & WASSER

- In unserem Element 22
- Der Wert des Wassers 28
- Die ganze Kraft des Sommers | Naturrein 30



BEWAHREN & WEITERGEHEN

- Leben auf den Tellern 36



SEHNSUCHTSORT

- Reisesehnsucht 38
- Wir-Zeit 40
- Die W(i)ege des Winters 42
- Winterwonnen 44
- Me-Time 46
- Offline Südtirol 48



RUHE FINDEN

- Leistungen, Zimmer und Preise 50



DAS GESTERN IM HEUTE FÜRS MORGEN



Die Geschichte des Plunhof
ist eine Geschichte seiner
Menschen: Sie sind Gestalter,
Bewahrer und Fortschreiber
gleichermaßen – noch bevor
das Haus seine Tore öffnete.
Erzählen wir vom Gestern,
begreifen wir das Heute und
können weitergehen
ins Morgen.



Leopold und Paula



Postkarten aus vergangenen Zeiten

Das Faszinierende eines Anfangs ist, dass man ihn oft erst im Nachhinein festmachen kann. Oft ist er kein bestimmter Zeitpunkt, sondern baut sich auf. Aus verschiedensten Puzzleteilen setzt er sich zusammen und irgendwann ist der Anfang schon lange vorbei, ohne dass man ihn bewusst als solchen wahrgenommen hat. Deshalb tut es gut, ab und zu zurückzublicken, zurück zu denken und zu fühlen. Die Vergangenheit erklärt die Gegenwart, was wir gestern gedacht haben, setzen wir heute um, was wir heute umgesetzt haben, dessen Früchte werden wir morgen ernten. Alles geht Hand in Hand und nichts ist losgelöst von dem, was war.

Wann war der Anfang des Plunhofs? Es ist nicht der Tag seiner Eröffnung, nicht der Spatenstich, auch nicht der erste Gedanke an seine Existenz. Der eigentliche Anfang beginnt viel früher. Denn jene, die den Gedanken fassen, den Spatenstich setzen und den Plunhof dereinst eröffnen sollten, mussten erst die Spur zu diesem Leben finden. Denn es mag sein, dass uns alles vorherbestimmt ist, es kann aber auch sein, dass eine Unzahl an Lebenswegen vor uns liegt und jedes Erlebnis, jede Entscheidung, jeder Mensch, der uns begegnet, zu einem ganz anderen Pfad führt – und am Ende alles ganz anders kommen könnte, als es sich in der Retrospektive darstellt.

Leopold und Paula, die Begründer des Hotel Plunhof, hatten dereinst gar nichts miteinander zu tun – wie das meistens so ist bei künftigen Paaren, die sich erst begegnen und dann noch ineinander verlieben müssen.

Leopold, Neffe des Plunbauern, lernt von klein auf, dass von nichts auch nichts kommt. Mitte des 20. Jahrhunderts war man auf den Höfen in den alpinen Gegenden noch ganz weit weg von andernorts bereits üblichen Standards. Und auch die Arbeit war eine mühselige. Zudem reichte der Ertrag der kleinen Landwirtschaften meist nicht aus, um die Familien zu versorgen. Auch beim Plunbauern war das so. Der Onkel war als Viehhändler viel unterwegs, und der Vater verdingte sich im nahe gelegenen Bergwerk am Schneeberg. Die Frauen und Kinder mussten am Hof umso mehr mitanpacken. Als Leopold vom Militärdienst heimkehrte, fackelte der gelernte Maurer nicht lang und gründete seine eigene kleine Baufirma. Mit Fleiß und Bescheidenheit arbeitete er sich hoch und als er schließlich mit 24 Jahren Paula beim Tanzen kennenlernte, war er quasi schon ein gemachter Mann, der seiner künftigen Frau nicht nur sein Herz, sondern auch eine Zukunft bieten konnte.

Paula war damals 17 Jahre jung. Aufgewachsen in einer sechsköpfigen Familie – zwei Geschwister hatten die Kindheit nicht überlebt – arbeitete auch ihr Vater im Bergwerk. Einen eigenen Hof hatte die Familie nicht, weshalb sie häufig umziehen mussten. Im Sommer waren sie meistens auf einer Alm. Je älter Paula wurde, desto öfter verbrachte sie die Schulferien im Tal und half den Bauern bei der Heuernte. Mit 14 Jahren begann sie schließlich im Hotel Sonklarhof in Ridnaun zu arbeiten. Der Arbeitstag begann früh und endete spät nachts, doch der Lohn ihres Fleißes waren Wissen und Fertigkeiten. Bereits ein Jahr später konnte sie alle Hotelgäste allein bekochen.

Als Leopold und Paula sich trafen, funkte es auf Anhieb. 1966 kam Tochter Petra zur Welt, 1967 wurde Hochzeit gefeiert. Dann zog die noch kleine Familie am alten Plunhof ein, doch klein blieb sie nicht lange: 1968 kam Egon zur Welt, im Jahr darauf Gabi, 1972 Erna und 1973 Erwin, 1975 folgte Günter, 1977 Peter und schließlich 1979 Thomas.

Erna war das erste Kind, das im neuen Haus das Licht der Welt erblicken sollte. Der alte Plunhof war alles andere als eine gute Basis für eine junge Familie: Ohne fließend Wasser und mit Plumpsklo am Balkon sehnten sich Paula und Leopold nach einer besseren Bleibe. Die fanden sie direkt an der Straße unterhalb des alten Hofes. Und hier sollte sich Paula endlich einen Lebensraum erfüllen können. 1974 wurden drei Zimmer im Haus aufs Feinste hergerichtet und fortan konnte man die ersten Gäste begrüßen. Paula, die während ihrer Zeit im Sonklarhof das nötige Handwerk gelernt hatte und die trotz ihrer ganzen Kinderschar wie eh und je emsig am Werkeln war, war endlich in ihrem Element. Sie war Gastwirtin. Als dann der alte Plunhof in den Besitz Leopolds übergang, war Paula wohl recht schnell klar, was sie mit dem Haus anfangen wollte. Ein Hotel sollte es werden, ein eigenes Hotel.

1976 begann Leopold, den Wunsch seiner Frau schrittweise in die Tat umzusetzen und am 1. Dezember 1979 konnten die ersten Gäste begrüßt werden. Paulas Traum war erfüllt, besser gesagt: Ihm war ein Anfang verliehen. Doch damit begann für die Familie auch eine arbeitsreiche, mitunter entbehrungsreiche Zeit. Im Rückblick fragt sich Paula heute selbst, wie sie das damals alles geschafft hat. Doch es war wohl die Freude daran, genau richtig zu sein, am richtigen Ort, zur richtigen Zeit, mit den richtigen Menschen. Wer Dinge aus und mit Freude tut, der schafft schier Unmögliches. Und: Wer ein Ziel vor Augen hat, wer weiß, wo er hin will, der lässt sich auch von so manchem Sturm nicht aus der Bahn werfen. Das war damals so – und ist bis heute so geblieben. Das Wesentliche hat man in der Familie Volgger nie aus den Augen verloren.

Für die Kinder war vieles sicher nicht einfach. Sei es, als einen ganzen Sommer lang kein Koch zu finden war und Paula mit Sohn Egon sich an den Herd stellte, während die anderen Kinder abspülten, seien es die fehlenden Urlaube oder die wenige gemeinsame Zeit. Doch den acht Sprösslingen der Familie wurde eben auch noch anderes vermittelt. Nicht nur Arbeit, sondern der Sinn dahinter, die Wertschätzung für das, was man hat und was man tun kann. Das Bewusstsein dafür, dass nichts selbstverständlich ist, dass Dankbarkeit der Schlüssel zu Zufriedenheit ist. Vielleicht ist das auch der Grund, warum heute noch immer alle Kinder der Familie im Betrieb tätig sind.

Die Familie als Kern des Lebens, als Basis, von der aus man alles schaffen kann, denn eines weiß man im Plunhof: Nur gemeinsam sind wir erfolgreich.

Eine Familie ist wie ein Baum.

Die Zweige mögen in unterschiedliche Richtungen wachsen, doch die Wurzeln halten alles zusammen.

Nur eine Generation, die ihre Wurzeln achtet und kennt, ist stark genug, um in den Stürmen der Gegenwart zu bestehen.

In der Familie Volgger sind Gemeinschaft und Zusammenhalt wesentlich. Das ist nicht immer einfach. Deshalb sind Vertrauen, ein faires Miteinander und ehrliche Zusammenarbeit die Grundlagen. Weitblick und die Fähigkeit, in die Zukunft zu denken, ohne die eigene Basis zu verlieren, sind die Draufgabe. Die Basis, das ist die Familie, das ist gleichermaßen aber auch die Heimat und es sind ebenso die Gäste des Plunhofs. Für alle gilt es, Verantwortung zu übernehmen.

„Die gewachsenen Traditionen unserer Heimat sind uns wichtig – wir pflegen sie, um die wichtigen Werte für die kommenden Generationen zu bewahren“, sagen Petra und Gabi Volgger. „Wir sehen die Wahrung der traditionellen Werte und Maßstäbe als entscheidenden Erfolgsfaktor und Wettbewerbsvorteil für die Zukunft. Das Festhalten an Tradition, an bestimmten Prinzipien dient als Kursgeber und Weichensteller für die Zukunft. Allerdings dürfen Flexibilität und Kreativität nicht durch Tradition eingeschränkt werden. Nur dadurch können wir über mehrere Generationen erfolgreich sein und bleiben. Es zählt die Stärke aus der Erfahrung.“ Die Erfahrung ist es, von der ausgehend man weiter denkt.





Und wie man das tut. Die Ideen schwirren nur so herum im Plunhof, fast so, als hätten sie hier eine ideale Heimat gefunden. Innerhalb der Familie wird emsig diskutiert, es werden Fäden gesponnen und wieder verworfen, und manche davon werden weitergewebt, verdichtet zu einem Strang, der schließlich zu einer neuen Geschichte wird, die sich dazugesellt zu dem Reigen der vielen Geschichten, die irgendwann ihren Anfang nahmen. Anders sein – das will man im Plunhof. Das erfordert aber auch Mut, weil man Althergebrachtes und Gewohntes hinterfragen muss. Doch: Um zu begeistern, muss man neue Wege gehen, muss man Erwartungen nicht nur erfüllen, sondern übertreffen.

Auch die Entstehung des Spa Minera (vom ladinischen Wort „minéra“ für Bergwerk) ist so eine Geschichte, die zeigt, worum es der Familie geht: Tradition und Region verbinden mit dem Heute und Morgen. Aus dieser Überlegung heraus entstand das preisgekrönte Spa-Konzept, das die einstige Grundlage der Region – den Bergbau – in die Gegenwart holt, sie greifbar und erlebbar macht auf eine ganz neue Art und Weise. „Wellness über und unter Tage“ ist die Grundidee des Spa Minera, das Geschichte und Tradition mit Erholung und Gesundheit in Einklang bringt. „Unser Wunsch war es, Natur, Regionalität, Erlebnis, Gesundheit, Tradition, Qualität und Authentizität mit maximalem Komfort für den anspruchsvollen Wellness-Gast zu vereinen“, erklärt Thomas Volgger. Insbesondere Paula hat die Zeit noch selbst miterlebt, als ihr Großvater, ihr Vater und ihre Brüder im Schneeberg gearbeitet haben. Dass die Erinnerung an die Bergwerkstradition im Hotel Plunhof lebendig erhalten wird, ist ihr großes Anliegen.

Das Besinnen auf die Wurzeln, darauf, wo man herkommt, das ist mit die Grundlage für den Erfolg im Plunhof. Dazu gehört auch Bescheidenheit. „Unseren Erfolg, unseren Zusammenhalt in der Familie und mit unseren Mitarbeitern nehmen wir nicht als selbstverständlich. Wir müssen uns stets neuen Herausforderungen stellen und es ist wichtig, bescheiden zu bleiben und andere so zu behandeln, wie wir von ihnen behandelt werden möchten“, betont Paula Volgger. Ein Prinzip, das nicht nur für das menschliche Miteinander gilt, sondern auch für die Welt, in der man lebt. Sie zu erhalten und bestmöglich in und mit ihr zu leben, das ist die wichtigste Voraussetzung für die Zukunft. „Der Plunhof ist beispielsweise eines der ersten EU-Ecolabel zertifizierten Hotels in Südtirol. Mit unseren Bemühungen um Energieeffizienz und Nachhaltigkeit haben wir bereits im Jahr 2015 das Pre-Zertifikat KlimaHotel erhalten. Biomasse-Heizkessel oder eine hoteleigene Photovoltaikanlage, wassersparende Armaturen, die Umrüstung auf LED-Lampen sind Beispiele für unser Bestreben, energieeffizient zu wirtschaften“, erklären Günter und Egon Volgger.

Für Paula und ihre acht Kinder ist der Plunhof zu ihrer Lebensgeschichte geworden. Eine Geschichte, in der eine wesentliche Stimme fehlt seit dem Tod von Leopold. Doch auch, wenn er heute nicht mehr mitredet, so ist die Geschichte undenkbar ohne ihn, erinnert doch so vieles im Heute an das Gestern, als er noch da war. Und wird es auch morgen tun. Weil sein Erbe weitergetragen und weiterentwickelt wird. Das ist der Fluss des Lebens, das sind die Geschichten, deren Anfang man nicht so genau benennen kann und deren Ende erst dann eintritt, wenn es keinen mehr gibt, der sie weitererzählt. Doch guten Geschichten passiert das nicht. Gute Geschichten leben weiter.



DIE BERGBAU- REGION

--- Tipp ---

In der **BergbauWelt Schneeberg** ist die gesamte Produktionskette eines Bergwerks erhalten geblieben. Sie können bei einem Besuch auf den gesamten Prozess vom Erzabbau über den Transport bis hin zur Erzaufbereitung sowie auf die technischen Entwicklungen der letzten 800 Jahre zurückblicken. Viele der Führerinnen und Führer stammen aus Ridnauner Knappenfamilien und bereichern ihren Besuch mit Geschichten und Informationen aus erster Hand.

www.bergbaumuseum.it

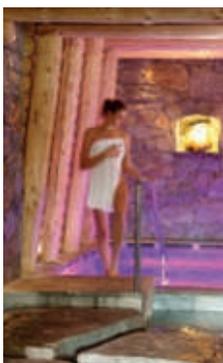


Im Schneeberg zwischen Ridnauntal und Passeiertal zieht sich auf 2000 bis 2500 m Seehöhe ein großes Erzlager durch den Bergkamm. Hier war eines der höchstgelegenen Bergwerke in Europa, in dem jahrhundertlang Silber, Blei und Zink abgebaut wurden. Die erste schriftliche Erwähnung stammt aus dem Jahr 1237. Um 1500 erreichte der Bergbau seine größte Blütezeit, als 1000 Knappen in 70 Stollen Silber und Blei schürften. Das nahegelegene Sterzing verdankte dem Bergbau Reichtum und eine kulturelle Blütezeit, die bis ins 16. Jahrhundert andauerte. Heute lässt sich der einstige Glanz noch an den alten Patrizierhäusern und anderen historischen Prachtbauten erkennen. Auch den Knappen brachte ihre harte Arbeit, verglichen mit anderen Zünften, relativ großen Wohlstand. Dies zeigt sich z. B. an der Kirche St. Magdalena in Ridnaun, die von Knappen errichtet wurde.

Das **Magdalena-Kirchlein** ist direkt vom Hotel aus zu sehen. Mit ihm hat es eine besondere Bewandnis, sollte es doch Opfer des berühmten Pfeifer Huissele werden, eines Hexenmeisters, der hierzulande sein Unwesen trieb. Das Kirchlein war ihm ein Greuel, denn von überall her kamen die Bauern zu frommer Wallfahrt. Auch die Glocken von Sankt Magdalena hatten ihm sein Handwerk schon oft zunichte gemacht. Er nahm sich daher vor, die Kirche samt ihrem Mesner, einem sehr frommen Mann, zu vernichten. In dunkler Nacht hatte Pfeifer Huissele ein schreckliches Gewitter vorbereitet. Der Mesner erwachte und stürmte in aller Hast aus dem Haus zum Kirchlein hinauf, um noch früh genug die Glocken zu läuten. Er kämpfte sich durch Sturm und Nacht. Kurz vor dem Kirchlein warf der Hexenmeister einen Stein auf den Mesner, der ihn am Fuß traf, dass er nur noch kriechend in das Kirchlein kommen konnte. Als Folge davon hinkte der Mesner zeitlebens. Aber in letzter Sekunde läuteten klagend die Glocken von Sankt Magdalena und das Kirchlein war gerettet. Huissele hat in dieser furchtbaren Winternacht den tiefen Graben hinter dem Kirchlein aufgerissen und den ganzen Wald an den Steilhängen von Rapont und Reisig. Der Wald ist bis heute nicht nachgewachsen.



**Ort
der Ruhe:**
*die Magdalena-
Kapelle*



MineraSpa

Die Urkraft der Alpen erleben – über und unter Tage.
Eine Symbiose aus dem Wertvollsten der Natur.

03.07.–15.11.2020

- 3 Übernachtungen inkl. Genießer-Halbpension

- Plunhof-Inklusivleistungen

- Spa-Paket* **MineraEnergy** – reinigen, balancieren, energetisieren:

Steinkraft - die Urkraft des Glimmerschiefersteins versetzt Sie in tiefste
Entspannung (110 Min.), **lange Saunanacht** (1 x pro Woche), **Erlebnissaunaaufgüsse**

- Nutzung des **Spa & Acqua Minera**

ab € 589 pro Person

*Behandlungen nicht abwendbar oder in bar ablösbar. Verlängerung möglich.





Spa Minera

Wellness „über und unter Tage“

- ▶ *Spa-Rezeption* Informationsquelle
- ▶ *Spa-Lounge* Schichtwechsel
- ▶ *Getränketheke* mit Erfrischungen Trink Bar'es
- ▶ *Knappenwiese* mit sprudelndem Salzsee und den Elementen in harmonischer Symbiose
- ▶ *Grottenwelt* mit Stollensee
- ▶ *Stollensauna* – 80 bis 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



LICHTER AM BERG



Die Geschichte der aktiven Begegnung zwischen Mensch und Berg begann vor etwa 250 Jahren. Nach Tausenden von Erstbesteigungen und Wegbereitern stehen uns heute zahlreiche Pfade in den Alpen offen – und wir nutzen sie gern. Weil wir dort oben einen Zauber finden, der uns im Tal versagt bleibt.

Wie mag das damals gewesen sein, als die Berge noch nicht erklommen waren, als man in ihnen noch allerlei Unheil wühlte, ihre Besteigung nicht als erstrebenswertes Abenteuer galt, sondern als lebensfeindliche Bedrohung. Erst vor 250 Jahren begann sich das Schaudern ob der ursprünglichen und kargen Wildnis allmählich zu wandeln – in ein Staunen, in ehrfürchtige Bewunderung. Naturwissenschaftler und Künstler waren die ersten, die in den Bann der Berge gerieten. Und mit Fortlaufen der industriellen Revolution bestimmten nicht nur technische Errungenschaften das Leben, sie verliehen auch mehr Sicherheit und erweckten neue Bedürfnisse – die Bergnatur verlor sukzessive an Schrecken: aus schrecklich wurde schrecklich schön. Als dann Jean-Jacques Rousseau 1761 sein Buch Julie oder Die neue Heloise veröffentlichte und darin den Blick auf den Mont Blanc eindrücklich schilderte, markierte das eine Art Wendepunkt, der in den Schweizer Alpen seinen Anfang nahm.



„Hier entdeckte ich auf merkwürdige Art die Rückkehr jenes inneren so lange verlorenen Friedens. In der Tat ist ein allgemeiner Eindruck, den alle Menschen empfinden, dass man auf hohen Bergen, wo die Luft rein und dünn ist, mehr Freiheit zu atmen, mehr Leichtigkeit im Körper, mehr Heiterkeit im Geiste an sich spürt. Es scheint, als nehme die Seele, je mehr man sich den ätherischen Gegenden nähert, etwas von ihrer unveränderlichen Reinheit an.“

Jean-Jacques Rousseau, Julie oder Die neue Heloise, 1761

Von hier aus erfasste dieses neue Bergfieber immer mehr Abenteurer – denn das waren die ersten „Urlauber“, die sich aufmachten, die Berge zu entdecken: Mit Sommerfrische oder Erholung hatte das nichts zu tun, es ging um Expeditionen, um Eroberungen. Diese Alpinisten waren die Wegbereiter – obwohl durchaus recht denkwürdige Dinge geschahen, als sich die Mitglieder des ersten Alpenvereins der Welt, der in London gegründet worden war, aufmachten, um die Schweizer Berge zu erklimmen.

Sie kamen mit Äxten an, da sie vermuteten, sich bei der Besteigung der monströsen Steinriesen gegen wilde, indigene Völker wehren zu müssen.

Doch die indigenen Bergbauern hatten wenig Interesse an Scharmützeln mit den wanderwütigen Engländern, ganz im Gegenteil begegneten sie ihnen eher mit Unverständnis. Wer klettert denn mühselig über Berge, wenn man einen Pass benutzen kann? Wozu das alles? Die anfängliche Skepsis wich der Neugierde – etwas musste ja dran sein, wenn manche extra übers Meer daherkamen, nur um hier auf Gipfel zu kraxeln. Die einen wollten rauf, aber wussten nicht recht wie – die anderen wollten nicht rauf, aber hatten zumindest eine Ahnung, wie man es bewerkstelligen könnte.

Und so begann die Alpingeschichte, die bald auch einen Trennstrich zog zwischen jenen, die sich aufgrund wissenschaftlicher Neugierde aufmachten, und den anderen, die sportlicher Eroberungsgeist antrieb. Wo und wie das Ganze weiterging, wissen wir, denn heute sind wir die Nutznießer dieser Geschichte, die über viele Mühen und Missverständnisse schlussendlich zur Eroberung der Berge führte.

Wobei: Erobert hat der Mensch sie nicht wirklich. Denn die Berge sind immer noch das, was sie schon immer waren. Schrecklich schön. Wer sich im alpinen Raum bewegt, der tut gut daran, gewisse Regeln zu befolgen, sie als unumstößlich anzusehen und nicht zu feilschen, denn das eigene Schicksal macht sich fest an der Sicherheit des Trittes, an der genauen Beobachtung der Wetterlage, an dem richtigen Einschätzen von Weglängen und auch des eigenen Könnens.







Die Berge haben selbst durch erschlossene Pfade, durch markante Gipfelkreuze, durch Stahlseile und Trittleitern nichts an ihrer wilden Ursprünglichkeit verloren. Doch es zieht uns hinauf – vielleicht gerade deshalb, weil wir dieses Quantum Unsicherheit wollen, weil wir genau darin die Freiheit finden, dieses Gefühl von Grenzenlosigkeit und dass wir plötzlich mehr und tiefer einatmen können als jemals zuvor in unserem Leben. Das ist das Wunder Berg.

Wenn wir uns aufmachen, auf den Weg hinauf, dann tun wir das mit Bedacht. Es gibt andere, die laufen wollen, und das ist in Ordnung. Doch Bergwanderer oder -steiger gehen mit gemächlichem, gleichmäßigem Schritt. Mit dem Atem gehen, nicht ihm hinterherhecheln, ist ein guter Rat, vor allem dann, wenn die Touren lang und fordernd sind und man nicht nur sicher ans Ziel gelangen will, sondern auch wieder hinunter. Je heißer der Tag wird, desto früher der Start. Wer Momente des unvergesslichen Zaubers genießen will, muss noch viel früher aufstehen, wappnet sich mit Stirnlampe und warmer Kleidung und bewegt sich durch die Nachtstunden die dunklen Pfade hinauf, nur beleuchtet vom Schein der Lampe, im besten Fall von jenem des Vollmonds. Nachts auf einen Berg zu gehen, bietet eine Stille im Äußeren wie im Inneren, die man so nicht kennt, die einen aber umso mehr auf das vorbereitet, was dort oben wartet.

Die Dämmerung. Das Dunkel der Nacht weicht zurück, erst allmählich, dann immer schneller. Und dann kommt sie, die jeden Tag erscheint – doch offensichtlich hat man sie noch nie wirklich gesehen, wenn man ihr Kommen nicht zumindest einmal am Gipfel bestaunt hat. Fast auf Augenhöhe, wie einem scheint, spürt man die ersten Strahlen im selben Atemzug, in dem sie über den Berggrat bricht. Tiefrot, fast unwirklich, taucht sie unser ganzes Sein in ihr Erscheinen. Majestätisch, atemraubend, unvergleichlich schön. Ein Sonnenaufgang am Berg ist ein stilles Spektakel, eine geräuschlose Explosion in Slow-Motion. Ein heißer Tee danach – oh ja, den braucht es hoch oben auch im Sommer – und ein Bergfrühstück. Selten schmeckt etwas so gut wie am Berg. Als Abschluss der stolze Eintrag ins Gipfelbuch. Datum, Name, woher kommt ihr, wohin geht ihr – das sind die einzigen Spuren, die von uns zurückbleiben. Der Berg wird sich nicht an uns erinnern, doch wir uns an ihn – immer.

Das Licht am Berg ist ein Wunder für sich. So dramatisch, wie es am Morgen hervorbricht, so grell und heiß, wie es über die Mittagsstunden heruntersticht, so sanft wird es gegen Abend. Wer sich auf Fototour macht, dem sind die grellen Stunden ein Gräuel, denn die Farben werden förmlich geschluckt von der prallen Sonne, ebenso wie unsere Energie. Am späten Nachmittag wird alles sanfter. Die Nachmittagssonne bringt die Almrosen zum Glühen – das warme Licht lässt den Berg förmlich in Flammen stehen. Und am Abend stellt sich das nächste Lichtwunder des Tages ein – wenn die Sonne geht. Es ist der gegenteilige Effekt des Morgens. Es wird kühler, dunkler, und die Schatten, die vor wenigen Stunden weichen mussten, erobern sich die Welt zurück. So spektakulär wie der Morgen war, so ruhig ist der Abend. Die Natur hat das schon ganz passend eingerichtet. Ein Sonnenuntergang ist so sanft und weich wie ein Bett, in dem wir Ruhe finden. Gemächlich und einlullend verabschiedet sie sich und überlässt den Abertausenden sichtbaren Sternen den begehrten Platz am Firmament – und wir wandeln durch den Wiederhall des Tages, in unseren Träumen, in unserer Erinnerung, und nehmen die Lichter der Berge mit, als Teil unseres Seins.



Wandervielfalt

Die Möglichkeiten zum Wandern sind in Ratschings mit seinen drei Tälern, dem Jaufental, dem Ratschings- und dem Ridnauntal, unbegrenzt und vielfältig. Von den Stubaier Alpen mit den mächtigen Dreitausendern entlang des Alpenhauptkammes bis zu den sanfteren Gipfeln der Sarntaler Alpen reicht das Gebiet, das Touren in allen Schwierigkeitsgraden und mit unterschiedlichsten Höhenprofilen offeriert. Von der Erforschung von Naturdenkmälern wie der Gilfenklamm über gemütliche Alm- und genussvolle Höhenwanderungen bis hin zu Gipfel- und hochalpinen Touren jenseits der 3000er-Marke.

Eine der bekanntesten Wanderungen ist jene zum Becherhaus, mit ihrer Lage auf 3195 Metern die höchste Schutzhütte Südtirols. Vom Ridnauntal aus ist sie in etwa 7 Stunden erreichbar und Ausgangspunkt für viele hochalpine Touren, z. B. auf die Sonklarspitze (3467 m), den Wilden Freiger (3418 m), den Botzer (3250 m) oder auf den höchsten Gipfel der Stubaier Alpen, das Zuckerhütl (3507 m).

Die Hohe Ferse (2669 m), die Hohe Kreuzspitze (2743 m) oder das Weißhorn (2705 m) sind weitere lohnende Ziele vom Tal aus.



Almenwelt

Es muss nicht immer ein Gipfelsieg sein. Auch die Almen und Schutzhütten im Ridnauntal sind schöne Ziele für erlebnisreiche Wanderungen. Almwanderungen bieten sich besonders für jene an, die Genuss nicht nur im Gehen erleben wollen, sondern auch in Sachen Kulinarik, wird man auf den Almen doch mit allerlei Schmankerln bestens versorgt. Sehr empfehlenswert ist der neue Ratschinger Almenweg, der in einer bequemen Tagestour über sieben Almen führt.

Auch die Schutzhütten um Ridnaun sind mehr als nur Zwischenstationen für längere Gipfeltouren. Insgesamt gibt es 25 bewirtschaftete Almen und fünf Schutzhütten: die Grohmannhütte, die Teplitzer Hütte, das Poschhaus (oder Moarerbergalm), das Becherhaus und die mitten am Gletscher stehende Müllerhütte.

Wer es gemütlicher angehen möchte, dem sind landschaftlich überaus reizvolle Wanderungen wie der Ridnauner Höhenweg oder der Aufstieg zum Pfnursee oder zu den Sieben Seen zu empfehlen.

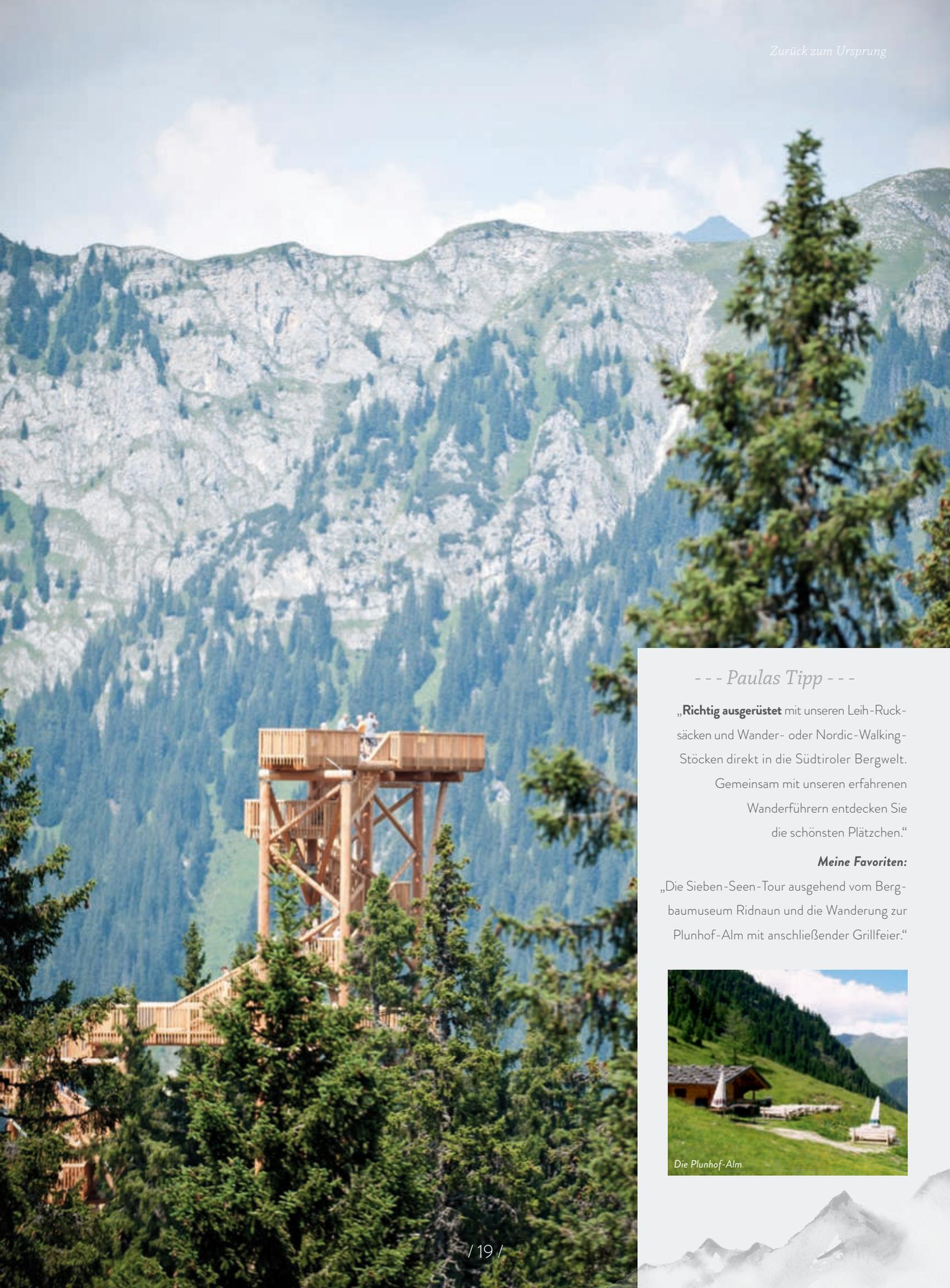


Bikedorado

Mountainbiken ist in Ratschings mit seinen drei Tälern vom Frühjahr bis weit in den Spätherbst hinein möglich. Das Gelände ist vielfältig und abwechslungsreich, sodass vom Genussradler bis zum Top-Profi, vom Crosscountry-Fan bis zum Freerider alle auf ihre Kosten kommen. Insbesondere die alten Bergwerks- und Militärfpfade bieten sich perfekt für Bikeausflüge an, ebenso die zahlreichen Forststraßen. Singletrails gibt es für alle Ansprüche. So manche Tour wird hier immer noch als Geheimtipp gehandelt. Ein großes Plus sind die Seilbahnen, die auch im Sommer in Betrieb sind und mit Hilfe derer man Höhenmeter sparen kann. Wobei längere Radausflüge oder Strecken mit großen Steigungen auch mit E-Bikes möglich sind.

--- Tipp ---

Im Hotel Plunhof stehen E-Bikes im Verleih zur Verfügung. Als Ziele für Touren bieten sich beispielsweise die Martalm und die Aglsbodenalm an, eine herrliche Strecke ist auch die Panoramatur über die Kerschbaumeralm zur Joggelealm. Geführte Touren durchs Ridnauntal werden vom Plunhof organisiert.



--- *Paulas Tipp* ---

„**Richtig ausgerüstet** mit unseren Leih-Rucksäcken und Wander- oder Nordic-Walking-Stöcken direkt in die Südtiroler Bergwelt.

Gemeinsam mit unseren erfahrenen Wanderführern entdecken Sie die schönsten Plätzchen.“

Meine Favoriten:

„Die Sieben-Seen-Tour ausgehend vom Bergbaumuseum Ridnaun und die Wanderung zur Plunhof-Alm mit anschließender Grillfeier.“



Die Plunhof-Alm



Südtiroler BergSommer

Duftende Almwiesen, würzige Weine, gemeinsam aktiv sein.

03.07.–12.09.2020

- 7 Übernachtungen inkl. Genießer-Halbpension
- Plunhof-Inklusivleistungen
- Wöchentliche **Wanderung auf die Plunhof-Alm mit Grillparty** (Speis und Trank inklusive)
- **Weinverkostung** mit Südtiroler Qualitätsweinen (Spesenbeitrag € 24 p. P.)
- **Geführte Erlebniswanderungen:** von der idyllischen Talwanderung über geschützte Waldwege und beschauliche Almen mit Panoramablick!
- 1 Berg- und Talfahrt mit der **Bergbahn** am Freizeitberg Rosskopf
- **Geführte E-Bike-Tour** 1 x wöchentlich (E-Bike-Verleih gegen Gebühr)
- Gratisverleih von Trinkflaschen, Rucksack und Wanderstöcken
- Nutzung des **Spa & Acqua Minera**

ab € 945 pro Person



Goldener WanderGipfel

Die Gipfel glänzen golden, die Luft ist rein wie das Wanderherz.

12.09.–31.10.2020

- 7 Übernachtungen inkl. Genießer-Halbpension
- Plunhof-Inklusivleistungen
- Wanderung auf die **Plunhof-Alm mit Grillparty** (Speis und Trank inklusive)
- 3 geführte Genuss- und Erlebniswanderungen
- 1 **Talwanderung** mit anschließender Einkehr in unserem **Tötschhof** und kleinem **Imbiss**
- Wanderstöcke, Obst und Mineralwasser zur Mitnahme bei den Touren
- Gratis-Wanderkarte
- Nutzung des **Spa & Acqua Minera**

ab € 924 pro Person





Sterndalschau'n

Liebe ist ...

- ... zu Beginn ein Rausch der Gefühle, gänzlich erfüllt vom Glückshormon Dopamin, aufgedreht, voller Tatendrang, entflammt von Kopf bis Fuß
- ... Offenheit & Geborgenheit, Vertrautheit, das Gefühl, den anderen zu kennen wie niemanden sonst, sich selbst vollkommen öffnen zu dürfen, der Wunsch, das Leben und seine Abenteuer gemeinsam zu bestehen und zu erleben
- ... Abenteuer im gegenseitigen Entdecken, sich immer wieder neu kennen lernen, sich herausfordern und akzeptieren
- ... Nähe & Vertrauen, die sich immer neu und mehr aufbauen, die ab und an auf die Probe gestellt werden, aber im schönsten Gefühl der Innigkeit gipfeln
- ... ein Prozess, der einen fordert und die eigene Persönlichkeit fördert, eint und verbindet
- ... ein Gefühl, das es zu hegen und zu pflegen gilt, im gemeinsamen Bestreben, miteinander bis ans Ende der Welt zu gehen

Nehmen Sie sich die Zeit, Ihre Liebe zu pflegen, Ihren Lieblingsmenschen (neu) zu entdecken und Ihre Vertrautheit zu genießen, gemeinsam die Sterne über unserem Plunhof zu zählen ebenso wie die Momente Ihres absoluten Glücks und im Alpenglücken Ihre Herzen (wieder) zu entflammen – mit unseren:

Plunhof-SternStunden

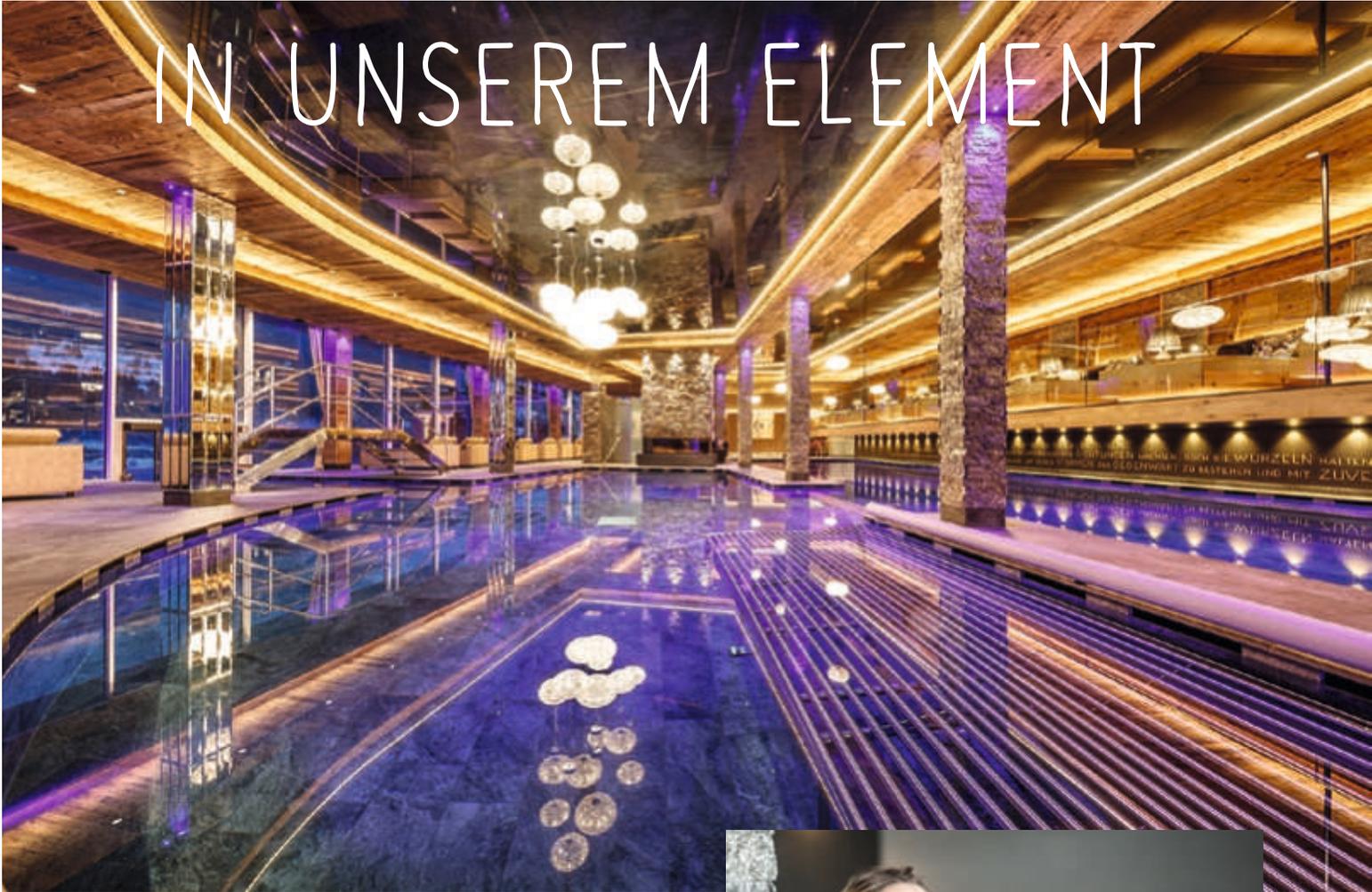
Ein Upgrade für Ihre Zeit zu zweit – romantische Sternstunden für Sie und Ihren Lieblingsmenschen, die Ihre Liebe zum Glühen und Ihre Herzen zum Funkeln bringen.

- **Frische Erdbeeren**, 1 Strauß **Rosen** und 1 Flasche **Champagner** bei Ihrer Anreise am Zimmer
- **Kräuterbad Alpenrausch 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**

€ 199 (Paketpreis)



IN UNSEREM ELEMENT



Wasser – das Element, das uns nicht nur am nächsten ist, sondern auch jenes, ohne das es kein Leben geben könnte. In welchem Luxus leben wir, dass wir es Tag für Tag nutzen und genießen dürfen. Eine Reise durch alle Sinne.



„DAS PRINZIP
ALLER DINGE IST WASSER.
AUS WASSER IST ALLES,
UND INS WASSER KEHRT
ALLES ZURÜCK.“

Thales von Milet





Gebirgsbachs an unseren vom Wandern müden Füßen ebenso wie die entspannende Wärme des Dampfbads auf unsere Muskulatur. Wir ziehen unsere Bahnen im Pool und im See und fühlen uns schwerelos und getragen. Und wir trinken. Wasser ist das reinste aller Getränke, die Basis von allem, und wenn man danach fragt, „Wie schmeckt es eigentlich?“, können wir es nicht in Worte fassen. Und dennoch schmecken wir Unterschiede – das Wasser fühlt sich anders an in unserem Mund, wenn es kalkhaltiger ist, schmeckt anders, wenn es kälter ist, und ist eine unbeschreibliche Wonne, wenn wir durstig sind.

Vogel fliegt. Fisch schwimmt. Mensch läuft. Die geflügelten Worte des berühmten Läufers Emil Zatopek kennt nahezu jeder. Doch während weder Vogel noch Fisch ihr angestammtes Element verlassen können, ist der Mensch quasi ein Elementwanderer. Kein naturgegebener, können wir als Erdenwesen uns doch sowohl in der Luft als auch im Wasser wie auch im Feuer nur temporär bewegen, und nur in einem davon ohne Hilfsmittel. Vielleicht fühlen sich die meisten auch deshalb darin so wohl. Wasser können wir am unmittelbarsten fühlen und: Es ist uns nahe. Der Mensch ist Wasser – weit über die Hälfte unserer Masse besteht daraus, unser Blut sogar zu 90 Prozent. Der Grundbaustein des Lebens ist die Zelle – doch ohne Wasser keine Zelle. Ohne Wasser könnte unser Körper nicht leben, die Zellen könnten sich nicht reparieren und neue sich erst gar nicht bilden. Und das ist nur eine von vielen Körperfunktionen, die ohne Wasser nicht auskommen. Unser ganzes Leben, alles was wir kennen, alles was wir sind, wäre ohne Wasser unmöglich.

Und nicht nur unmöglich, sondern auch weitaus weniger angenehm, ist Wasser doch gleichermaßen etwas, das unserem Befinden schmeichelt. Es tut uns gut. Innerlich wie äußerlich belebt es, kitzelt unsere Sinne, jeden einzelnen davon. Wir lassen uns einlullen von dem sanften Tröpfeln des Regens gegen das Fenster, lauschen fasziniert dem Dröhnen des Wasserfalls, der sich von hoch oben herab in den Fluss darunter bricht, fühlen die meterweit fliegenden, fein zerstäubten Wassertröpfchen wie Nadelstiche auf unserer Haut, genießen die belebende Kälte des

Wir leben im Wasserparadies. Wir leben dort, wo an Wasser kein Mangel besteht, wo wir es nicht nur für notwendige Zwecke zur Verfügung haben, sondern für puren Luxus.

Zeit, es mit anderen Augen zu sehen – mit jenen des Fühlens, des Hörens, des Riechens und des Schmeckens. ▶



Auf zu einer Schauplatz-Sinnenreise





Wasser hören

Gilfenklamm

Über eine knapp einstündige Wanderung von Stange aus geht es in das Ratschingstal bis zum Weiler Jaufensteg. Das Wasser begleitet uns am Weg nicht nur optisch, sondern auch akustisch: Das sanfte Fließen des Gebirgsbachs steigert sich bis zum Ende in dramatisches Tosen, wenn wir den Wasserfall erreicht haben. Zahlreiche Stege und Treppen führen durch die wildromantische Schlucht, in der wir das Element Wasser im Rahmen eines einzigartigen Naturschauspiels mit allen Sinnen erleben.

--- Tipp ---

Einzigartig auf der Welt: Die Gilfenklamm ist die einzige, die tief in reinweißem Marmor eingeschnitten ist.



Wasser schmecken

Bad Möders

Das Wildbad Möders war einst ein Sommerkurort und Heilbad rund um die alkalische Salinenquelle. Das Wasser galt als heilsam bei Hautausschlägen, Geschwüren, Verdauungserkrankungen, Rheuma und anderem. Neben Quellbädern wurden auch Dampfbäder verabreicht. Die goldenen Zeiten des Kurortes sind schon lange vorbei, doch noch heute können Wanderer am Brunnen inmitten des grünen Waldes das erfrischende Gut verkosten. Die belebende, natürliche Kraft des Wassers schmeckt man mit jedem Schluck.

--- Tipp ---

Der Ausgangspunkt der Wanderung, an dessen Ende der Brunnen von Bad Möders liegt, ist im Zentrum von Stilfes.

Spa Minera

- willkommen im Trinkreich

Kühles Bergquellwasser und warme Kräutertees –
die Reinheit der alpinen Ridnauner Bergwelt
Schluck für Schluck genießen.



... 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

Frischlucht-Horizonte

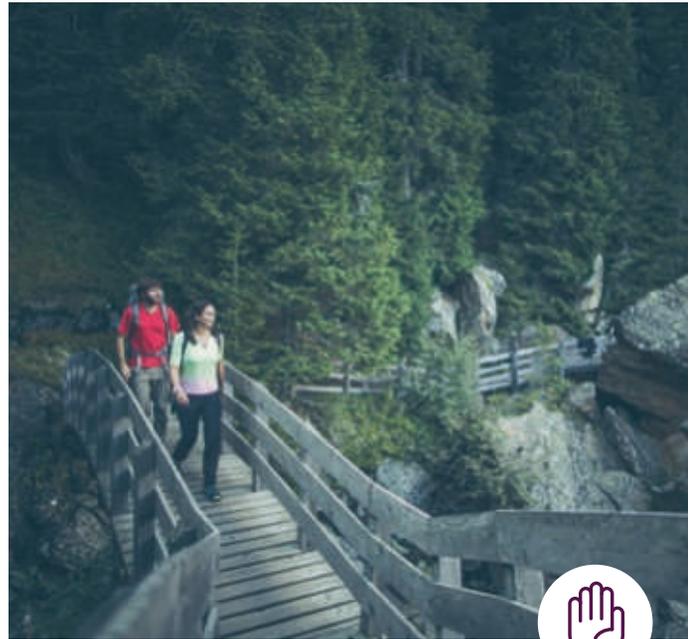
- ▶ Großzügiges Relax-Areal rund um den Naturteich
- ▶ Panorama-Dachterrasse – harmonische Balance in einem Ambiente aus Holz und Flora
- ▶ Yoga- & Meditations-Dachterrasse mit Panoramablick

Erdende Ruhe

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

Feurige Energie & der Weg zur Mitte

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



Wasser spüren

Burkhardklamm

Schon im 19. Jahrhundert führte ein Steig zu den beeindruckenden Wasserfällen des Ferner Baches. Der Weg geriet in Vergessenheit und verfiel, bis ein neuer Wanderweg durch die Burkhardklamm angelegt wurde – und was für einer: Das Wasser tost und bricht sich Bahn, man beobachtet das Schauspiel unmittelbar – an Felswänden entlangwandern, Brücken über den Abgrund querend. Der Weg durch die Klamm endet an der Wassersperre am Aglsboden. Die Schutzmauer wurde 1868 nach einem Gletscherseeausbruch errichtet. Dahinter liegt die idyllische Aglsboden-Schwemmebene. Folgt man dem Weg, der parallel zum Bach verläuft, kann man darin nicht nur Füße und Gesicht kühlen, auch die Aglsbodenalm ist schon in Sicht.

--- Tipp ---

Hinter der Alm wartet ein weiterer, mit einer spektakulären schmalen Drahtseilbrücke querbarer Wasserfall.





Wasser sehen

Tagestour

Die Sieben-Seen-Wanderung ist eine der klassischen Tagestouren im hinteren Ridnauntal und eine, deren Intensität man nicht unterschätzen darf. Denn obwohl kein Gipfel bestiegen wird, überwindet man im Laufe der etwa sechsstündigen Wanderung nicht nur 1120 m bergauf und 1770 m bergab. Das schroffe, alpine Gelände erfordert angemessene Ausrüstung und Trittsicherheit. Belohnt wird der Wanderer auf dieser Tour aber mit wundervollen See- und Panoramablicken.

--- Tipp ---

Zum Start empfiehlt sich die Auffahrt mit dem Bus vom Bergbaumuseum in Maiern durch das Lazzacher Tal zur Moarbergalm.



Wasser riechen

Wasserfall Hölle

Der Wasserfall Hölle am Fuße des Tribulauns liegt im Talschluss des Hinteren Pflerschtals. Bereits am Weg zur „Hölle“ passiert man zwei weitere Wasserfälle und kann dazu noch die blumenübersäten Mäher bei Weiler Stein genießen. Am Ende dann kann man sich ganz dem Erlebnis dieses rauschenden Wasserfalls hingeben. Der feine Sprühregen reinigt die Atemwege, die vitalisierende und belebende Kraft des Wassers kann man hier förmlich riechen.

--- Tipp ---

Bei der Weiterwanderung am neuen Wegabschnitt des Dolomitenweges genießt man traumhafte Ausblicke auf den Pflerscher Tribulaun.

DER WERT DES WASSERS



Wo heute das Hotel thront, wohnte Paula Volgger einst mit ihrem Mann Leopold und den ersten drei Kindern auf einem Bauernhof, der bereits den Namen des Hotels trug. Doch der alte Plunhof ließ es an jedem Luxus mangeln – ohne fließendes Wasser und mit Plumpsklo am Balkon war man von Wellness noch ganz weit weg.

1967 zog das frisch vermählte Paar im alten Plunhof ein – ein Brunnen im Freien war die einzige Wasserquelle. Erst später wurde in der Küche ein Waschbecken installiert – freilich nur mit kaltem Wasser. Dusche oder Badewanne? Fehlanzeige. Gebadet wurde immer samstags in einem „Holzschaff“ (Holztrog) im Stall, das Wasser dafür wurde auf dem Holzherd erhitzt. In diesem Wasser badete die gesamte Familie, der erste war immer Leopold. Kann sich das heute noch einer vorstellen?

„Ein anderes Leben war es sicher, aber es war alles selbstverständlich und man war zufrieden“, erinnert sich Paula Volgger zurück. 1972 zog die Familie schließlich in ein neues Haus, dort gab es nebst einer Heizung auch Badewanne und Toilette – Luxus pur.





Am 01.12.1979 wurde das Hotel an der Stelle eröffnet, an der der alte Plunhof einst stand, und damals gab es natürlich bereits Gästezimmer mit Duschen oder Badewannen. Doch noch war Wasser ausschließlich für Sanitäranlagen vorgesehen. In den 1980er-Jahren entstand schließlich ein kleiner Wellnessbereich mit einem Fitnessgerät, Solarium, einer finnischen Sauna, zwei Liegen und einem Whirlpool, für damalige Verhältnisse war das schon ganz schön nobel. Bereits 1995 wurden auch das erste Hallenbad und das erste Dampfbad eröffnet.

Und der Rest? Ist eine sich stetig weiterentwickelnde Geschichte, in der Wasser ein ganz besonderer Stellenwert zukommt. Die neue Wasserwelt Acqua Minera fasst gemeinsam mit dem Spa Minera eine 4.000 m² große Anlage, die mehr ist als ein Wellness-Bereich: Sie gehört zu den exklusivsten Spas Europas. Und das wird mit sehr viel Sorgfalt betrieben.

Umweltschutz und Nachhaltigkeit sind ein Credo im Plunhof. „Wir finden, dass das Wohlbefinden des Einzelnen nicht losgelöst vom Wohlbefinden der Umwelt sein kann“, ist Familie Volgger überzeugt. Deshalb wurde eine Reihe von Maßnahmen für einen sorgsamsten Umgang mit Ressourcen, insbesondere Energie und Wasser, gesetzt. „Wir achten auf den konsequenten Einsatz von

alternativen und erneuerbaren Energien, wo immer das möglich ist, ganz im Sinne eines nachhaltigen Energiekonzeptes. So decken wir über eine Photovoltaikanlage mehr als ein Achtel unseres Gesamtenergieverbrauchs pro Jahr.“ Geheizt wird im Plunhof mit einer Holzhackschnitzelanlage, das Warmwasser wird mit Solarenergie aufbereitet. Außerdem verfügt jedes Zimmer über Wassersparregler und ist mit LED-Leuchtmitteln ausgestattet. Was an elektrischem Strom zugekauft werden muss, wird nur aus erneuerbaren Energiequellen gewonnen: ökologisch und CO₂-frei.



AcquaLife

Kraft tanken an der Quelle des Lebens.

03.07.–15.11.2020

- 3 Übernachtungen inkl. Genießer-Halbpension

- Plunhof-Inklusivleistungen

- Spa-Paket* **AcquaEnergy** – entlasten & neu beleben:

Pure Oxygen Energy – energetisierende Gesichtsbildung mit 98 % reinem

Sauerstoff (80 Min.), **Basenbad** – bringt den pH-Wert Ihrer Haut wieder in Balance,

entsäuert & entschlackt (30 Min.), **lange Saunanacht** (1 x pro Woche),

Eventsaunaaufgüsse

- Nutzung des **Spa & Acqua Minera**

ab € 609 pro Person

*Behandlungen nicht abwandelbar oder in bar ablösbar. Verlängerung möglich.

Die ganze Kraft des Sommers

Die Kräfte des Alpenheus sind seit nunmehr über 100 Jahren bekannt und belegt. Einst brauchten die Menschen keine Beweise, sie wussten und erlebten am eigenen Leib, was ihnen guttat. Natürlich gab es auch nichts anderes, doch wenn wir ehrlich sind: Manches Alte ist und bleibt in seiner Wirkung unübertroffen, vor allem, wenn die Basis dafür unberührte Natur bildet, in welcher die Schätze gedeihen und wachsen können – und in sich die ganze Kraft deines Alpensommers einschließen.

Südtiroler Heupackung

Getrocknete Gebirgsblumen, Gräser und Kräuter wie Arnika, Fingerkraut, Schafgarbe sowie Steinklee ergeben einen hohen Anteil an ätherischen Ölen und ein besonders duftendes Erlebnis – entschlackend, entgiftend & stoffwechselanregend.

Kräuterbad Alpenrausch

Das alpine Zusammenspiel von frischem Rosenwasser, pflegendem Edelweiß und purem Gebirgsblütenhonig spendet intensive Feuchtigkeit. Verfeinert mit Heublumen zur Stimulierung und Beruhigung.

NATURREIN



Der Mensch ist Natur – doch sein Alltag und seine Lebensumstände sind es allzu oft nicht (mehr). Was lassen wir an unsere Haut? Womit nähren wir uns? Entsprechen wir unserer eigenen Natur? Oder zwängen wir unser Sein in ein Korsett aus Dingen und Produkten, die unser körpereigenes Potenzial untergraben, seine Reinheit förmlich ersticken?



Natürlichkeit ist dem Plunhof immanent – wie könnte es anders sein, ist das doch die Grundlage des alpinen Lebens. Zahlreiche kleine und große Naturwunder bestimmen den Alltag – auch was deren Anwendung für den Menschen betrifft. Die Wirkung kommt aus keinem Chemielabor, sondern direkt vom Ursprung, aus dem alles Sein entsteht: Die Natur beschenkt uns reich und auf unterschiedlichste Art, die wir nur nutzen müssen. Im Plunhof tun wir das. Willkommen in der Wunderkammer unserer heimischen Naturwelt.

Der größte Schatz

Ein alter König spürte sein Ende nahen, also holte er seine drei Töchter zu sich, denn eine von ihnen sollte seine Nachfolgerin werden. Um zu prüfen, welche der drei ihn am liebsten hatte, bat er sie, ihm zu sagen, was ihrer Liebe zu ihm gleichkäme. Wie Gold liebe ich dich, sagte die erste. Wie mein Brautgeschmeide, antwortete die zweite. „Und du, meine Jüngste, sage mir, wie du mich liebst?“, fragte der König. Und Mariechen erwiderte: „Ich, Vater, liebe dich wie Salz.“ Wenig verwunderlich, dass der alte König diesen Vergleich nicht gut hieß und seinen Spross davonjagte. Und es wäre kein Märchen, wäre das Königreich nicht bald darauf von einem akuten Salzangel heimgesucht worden, der Mensch und Tier gleichermaßen in Krankheit und Elend stürzte. Erst da erkannte der alte König, wie weise seine jüngste Tochter geantwortet hatte. Das Märchen von der Salzprinzessin ist eine perfekte Parabel dafür, wie selten wir das schätzen, was wir für selbstverständlich nehmen. Und in der Tat: Ohne Salz würde unserem Leben nicht nur die Würze fehlen, wir wären schlichtweg nicht überlebensfähig.

Signature Treatment: *Das Lebenssalz*

Dieses ganzheitliche Ritual für Gesicht und Körper basiert auf der ursprünglichen, heilenden Kraft des Salzes. Naturbelassenes Steinsalz, wertvolle Pflanzenöle, feine Kräuter und der Duft ätherischer Öle kommen zum Einsatz.

Nach Körperpeeling & -packung folgt die wohltuende Salzsteinmassage, eine Verbindung aus Massage und Energiearbeit mit entspannender Tiefenwirkung. Die echten Salzkristalle wirken auf energetische Blockaden und versorgen die Haut mit Spurenelementen und Mineralien.



PLUNHOF-PLUS

Die Salzsteine bekommen Sie nach der Behandlung mit nach Hause und können damit noch ein entschlackendes Salzbad genießen.





Berg-Heil

Sie sind fürs Auge unsichtbar und doch existieren sie: Urkräfte in Form von Schwingungen. Der gesamte Kosmos ist über diese universelle Energie verbunden, eine Einheit. Diesem Universalprinzip folgt die Ursteinmassage. Mittelpunkt dieser Wellnessneuheit bildet der Silberquarzit aus den Bergen des Pfiztschtales. Der faszinierende Stein wird in einem kleinen Steinbruch im geologisch interessanten Tauernfenster abgebaut. Seine silbern schimmernde Oberfläche macht ihn zum Juwel für Mineraliensammler, die inneren Werte kommen allen Menschen zugute: Der hohe Anteil an Kieselsäure (Silizium) hebt den Urstein in die Kategorie der Heilerden. Die Ursubstanz besitzt die Eigenschaft, das Bindegewebe zu straffen, die Knochen zu stärken und den Körper zu entsäuern. Diese ur-reine Verbindung hat die Fähigkeit, für den Menschen spürbare Signale zu erzeugen. Zudem verfügt der Stein über seltenes Biotit, Muskovit und Zirkon – wertvolle Edelmetalle, die eine nachgewiesene antibakterielle und stark wärmeleitende Wirkung aufweisen. Diese Komposition macht den Silberquarzit einmalig und als ersten Stein im Alpenraum zum idealen Instrument für energetische Massagen.

Silberquarzit Ursteinmassage

Bei der Ursteinmassage wirkt die enorme Kraft des Silberquarzits in Verbindung mit kraftvollen Kräutern und wärmenden Baumölen. Eine Räucherung aus reiner Kohle und Ursteingesänge begleiten diese rituelle, hochwirksame Behandlung. Sie schenkt Kraft, entsäuert den Körper, löst Verspannungen und wirkt allgemein befreiend. Über die Sinne erfährt die Seele neue Leichtigkeit und ein Gefühl des Geerdet-Seins.

Silberquarzit Urkraft Rücken

Diese rituelle Silberquarzit-Rückenmassage löst tiefe muskuläre Verspannungen und innere Anspannungen, gibt neue Kraft und tiefe Stärke. Für alle, die das Gefühl haben, an einer eigenen Grenze im Leben angelangt zu sein, und etwas verändern möchten. Die Altes, Belastendes abstreifen möchten, um wieder eine größere Leichtigkeit zu erfahren.

Silberquarzit Reinigungsritual

Man „wird meditiert“, während der Körper behandelt wird ... Tiefenentspannung und gleichzeitig stark entgiftende Ganzkörperbehandlung, die ganzheitlich wirkt und naturheilkundlich ausgearbeitet wurde. Die Quintessenz der Silberquarzit-Rituale liegt darin, den Parasympathikus zu aktivieren und das Vegetative Nervensystem zu entlasten.

Eingehüllt

Schafwolle ist eine der natürlichsten Fasern für unsere Bekleidung. Sie ist aber nicht nur bloßer Zweck, sondern auch in anderer Hinsicht nutzbar: Die Behandlung mit Wolle ist eine Art Mikromassage für die Haut. Die feine Stimulation regt den Blutkreislauf an und fördert die Durchblutung. Gleichzeitig wird das hautpflegende und entzündungshemmende Lanolin der Wolle sanft in die Haut einmassiert. In der abschließenden Entspannungsphase ist der sanft stimulierte und gut durchblutete Körper bestens darauf vorbereitet, im Wollkocoon die reinigenden, entgiftenden, ausgleichenden und entspannenden Effekte wirken zu lassen. Hautbeschwerden, Schmerzen in den Gelenken, der Wirbelsäule und in den Nieren sowie **rheumatische Beschwerden können bei mehrmaliger und regelmäßiger Anwendung gelindert werden.**



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.

PLUNHOF-PLUS

Ihr persönliches
Schafwollvlies bekommen
Sie nach der Behandlung
mit nach Hause!

Ihre Majestät

Die Königin der Alpen wird sie genannt und tatsächlich scheint es so, als würde sie von ihrem natürlichen Standort aus, der ab einer Höhe von 1.500 Metern über dem Meeresspiegel liegt, majestätisch herabblicken auf die Welt, die ihr zu Füßen liegt. Wer schon einmal durch einen Zirbenwald flaniert ist, der kann sich des Zaubers dieser wundersamen, krumm-knorrigen Bäume kaum erwehren. Herrlich duftend ihre Zapfen und ihr Holz beweist der frosthärteste Baum der Alpen auch unter widrigsten Umständen noch Stil und Klasse, denn weder eisig kalte Temperaturen, noch dicke Schneelasten oder Stürme können ihr etwas anhaben. Das ätherische Öl, das der Baum enthält, ist für den markanten Duft verantwortlich, der uns in Zirbenholzstuben einhüllt und uns aus dem Glas mit Zirbenschnaps entgegenschwebt.



Zirben Vital

Ein harmonisches Zusammenspiel unterschiedlicher Massagetechniken mit warmen Zirben-Vital-Stäben, Handschmeichlern und Zirben-Massagemilch (Zirben-Arnika- oder Zirben-Honig-Massagemilch) führt zu innerer Ruhe und Entspannung. Die Wärme des Zirben-Vital-Stabes und der Zirben-Massagemilch dringen tief in die Muskelschicht ein und verbessern die Durchblutung des gesamten Körpers, fördern den Energiefluss und führen so zur Lockerung bei Verspannungen und Blockaden. Für das Rundum-Wohlbefinden dient die Gesichtsmassage mit den Zirbenholzschmeichlern. Die Zeremonie erleichtert den Zugang zu unserer inneren Welt und unserer Seele. Eine wirksame und gesundheitsfördernde Methode, die auch die Selbstheilungskräfte aktiviert.





Suite Lara

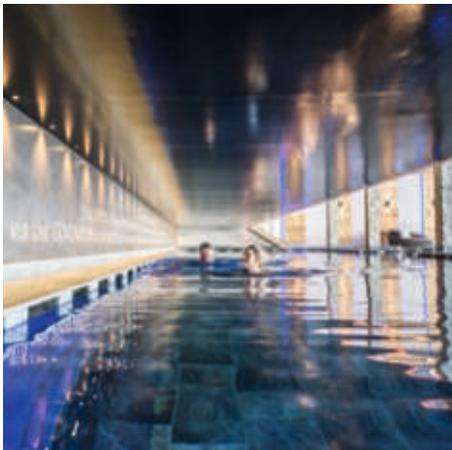


Suite Jonas



Unter Druck

Glimmerschiefer – ein metamorphes Gestein – ist aus Tonsedimenten unter hohem Druck bei der Gebirgsbildung entstanden. Zeugen des Anbeginns unserer heutigen Lebenswelt sozusagen, hier gewachsen und entstanden. Was also liegt näher, als dieses uralte Material, das für glanzvolle Beständigkeit steht, auch im Haus zu verwenden? Den Glimmerschiefer 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. Darüber hinaus wurde auch der gesamte Stollenbereich mit diesem Gestein gemauert. Und weil er einfach ein Hingucker ist und mit seiner natürlichen Schönheit den Gerichten aus unserer Küche einen glänzenden Auftritt verleiht, werden auch Speisen auf dem Gestein serviert.



NaturKraft Wellness Südtirol

Zurück zum Ursprung, ankommen im Ich, die Kraft der Alpen tanken – aufblühen in der alpinen Natur.

03.07.–15.11.2020

- 5 Übernachtungen inkl. Genießer-Halbpension

- Plunhof-Inklusivleistungen

- Spa-Paket* **NaturKraft** – reinigen, aufbauen, harmonisieren:

Südtiroler Heupackung – entschlackend, entgiftend & stoffwechsellanregend (20 Min.)

Alpenrausch Treatment Dr. Spiller Facials – gönnen Sie Ihrem Gesicht das tiefen-

wirksame Alpenrezept – regenerierend & aktivierend (50 Min.), **Körper in Harmonie** –

Körperbehandlung mit wohltuendem Kräuterbad und sanfter Massage – auf Tuchfühlung

mit alpiner Balance (50 Min.), **Ultner Schafwollritual** – reine Schafwolle umhüllt den

Körper und sorgt in Kombination mit einer Zirben-Alpenrose-Räucherung und

Wollbausch-Massage für Tiefenentspannung (50 Min.)

- Nutzung des Spa & Acqua Minera

ab € 930 pro Person

*Behandlungen nicht abwandelbar oder in bar ablösbar. Verlängerung möglich.

DAS LEBEN AUF DEN TELLERN



Was verrät die Wahl unserer Nahrung und wie wir sie zubereiten über uns selbst? Ein Blick in die Plunhof-Küche und unsere Koch- und Esskultur.

Essen. Von morgens bis abends drehen sich zahlreiche unserer Gedanken darum, was wir essen sollen und können und was nicht. Nahrungsaufnahme ist für viele von uns weit mehr als eine Lebensgrundlage. Mit dem, was wir essen, wie wir essen und auch, wie wir es zubereiten, geben wir ein Statement ab. Du bist, was du isst, sagt ein Sprichwort – und meint damit eben nicht nur unser körperliches Erscheinungsbild oder unseren Gesundheitszustand, denn beides wird vom Essen natürlich wesentlich beeinflusst. Es meint darüber hinaus auch, was wir in unserem Inneren sind, welche Geisteshaltung wir vertreten, wie wir die Welt sehen, was wir als wertvoll und erhaltenswert erachten. Was wir essen, was wir kochen, was wir auf unsere Teller bringen, verrät wesentlich mehr über uns, als uns auf den ersten Blick vielleicht bewusst ist.

Das Wundervolle an unseren Nahrungsmitteln ist: Sie sind perfekt. Jedes einzelne von ihnen hat einen Daseinsgrund, hat etwas, das es einzigartig macht. Den Nährwert, den Geschmack, den Geruch, das Aussehen, die Farbe, die Konsistenz. Diese Fülle, diese unglaubliche Vielfalt wahrhaft zu begreifen, sich davon verzaubern und faszinieren zu lassen, immer wieder aufs Neue zu experimentieren und neugierig zu sein – darin liegt die hohe Kunst des Kochens. Und eben nicht darin, möglichst viele Zutaten zu kombinieren.

Das Echte zum Glänzen zu bringen, den puren Geschmack wahrzunehmen und sein zu lassen, das ist der Kern der Plunhof-Küche.

Mediterran verliebt, tirolerisch verwurzelt, verspielt innovativ, beständig neugierig – das heften sich die Küchenchefs auf die Fahnen. Das ist der Antrieb und die Begeisterung, die jedem Gericht anhaftet, es zu etwas Besonderem macht, weil jede einzelne Zutat etwas Besonderes darstellt. Die Zutaten, die kommen natürlich, soweit es geht, aus der Region. Kastanien, Äpfel, Speck und Wurstwaren, Honig, Wildfleisch, Lamm, Milchprodukte, verschiedene Gemüsesorten und noch mehr sind besondere Spezialitäten aus dem Ridnaun und der Umgebung.

Doch Regionalität steht nicht über allem. Regional allein reicht nicht – es muss höchste Qualität sein, brechen die Küchenchefs eine Lanze für die Vielfalt, die nicht Halt macht vor geografischen Grenzen. Wo könnte man das besser leben als hier in Südtirol, das gleichermaßen zwischen zwei Welten, der alpenländischen und der mediterranen, situiert ist und beide aufs Harmonischste zusammenfügt – im Leben, im Alltag, am Teller.



Wildkräuter-Gnocchi

Rezept
für 4 Personen

Für die Gnocchi:

600 g mehlig Kartoffeln
200 g Mehl
2 Eigelb
Salz, Pfeffer, Muskat
Wildkräuter der Saison (Bärlauch, Giersch, Löwenzahn, Spitzwegerich etc.)

Für die Sauce:

2 Handvoll frischer Pfifferlinge
1 Zwiebel
1–2 Knoblauchzehen
Olivenöl
Salz, Pfeffer
Etwas Brühe

Zum Anrichten:

50 g braune Butter
Petersilie, Peperoncini
2 Zucchini-Blüten
Pecorino, grob gerieben

Zubereitung

Für die Zubereitung der Gnocchi die Kartoffeln weich kochen, schälen und mit der Kartoffelpresse zerkleinern.

Die gewaschenen Kräuter mit Eigelb fein mixen.

Die Kartoffeln mit Mehl, der Ei-Kräuter-Masse und den Gewürzen zu einem glatten Teig vermischen und gut durchkneten. Aus dem Kartoffelteig kleine Gnocchi formen.

Die Gnocchi in heißem Wasser garen, bis sie an der Oberfläche schwimmen.

Für die Sauce die Zwiebel klein schneiden, im Olivenöl glasig dünsten, den Knoblauch dazugeben und dann die Pfifferlinge mitrösten, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Eventuell mit klarer Brühe ablöschen.

Die fertigen Gnocchi abseihen und kurz im kalten Wasser abschrecken, danach in der Pfifferlingsauce schwenken.

Mit Petersilie, Peperoncini, Zucchini Blüten und Pecorino verfeinern. Mit brauner Butter beträufeln.

Mahlzeit! Buon appetito!



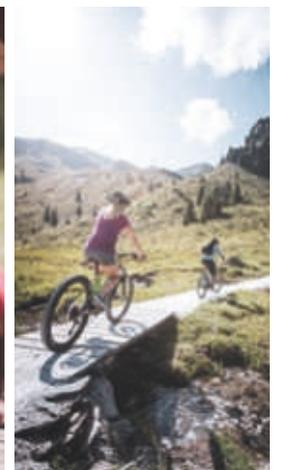
Wilder HerbstGenuss

Der Herbst in all seiner Wonne – am Gipfel, im Keller, am Teller.

31.10.–15.11.2020

- 7 Übernachtungen inkl. Genießer-Halbpension
- Plunhof-Inklusivleistungen
- **Jagdwanderung** und Wildbeobachtung mit Erwin (selbst Jäger)
- 1 **Kochkurs** mit unserem Küchenchef Egon
(Sie erhalten eine Rezept-Mappe und eine Kochschürze)
- **Weinverkostung** und **Weinseminar** mit Südtiroler Qualitätsweinen
(Spesenbeitrag € 24 p. P.)
- **Erlebniswanderung** mit anschließender **Käseverkostung** auf der Alm
(Spesenbeitrag € 10 p. P.)
- Geführte Wanderungen lt. Wochenprogramm
- Gratis-Wanderkarte
- Nutzung des **Spa & Acqua Minera**

ab € 924 pro Person





Was man nicht bekommt, will man umso mehr – Reisen etwa, in Zeiten des Corona-Lockdowns. Aber Reisen wollen wir Menschen nicht nur dann, wenn die Möglichkeiten von äußeren Umständen begrenzt werden. Reisen ist eine dem Menschen zutiefst innewohnende Sehnsucht. Ein Gefühl, das uns nahezu alle unser Leben lang begleitet. Und erst befriedigt wird, wenn wir Neues kennen lernen. Exotische Orte, fremde Gerüche und Geschmäcker, andere Kulturen, Architektur, Menschen ... Wenn wir uns aus unserem gewohnten Umfeld bewegen, unsere Neugierde stillen und Ungekanntes mit all unseren Sinnen entdecken. Dazu müssen wir aber nicht unbedingt stundenlang auf andere Kontinente fliegen. Das geht auch schon im ganz Kleinen – mit Aromen, die unsere Fantasie anregen und uns im Kopf in fremde Welten entführen ...



Weltenreise -

ein Pflegeprogramm für ganzheitliches Wohlbefinden und Sehnsuchtsreisen im Kopf

Fremde Welten hautnah spüren und erleben! Die „Weltenreise“ entführt Sie in die schönsten Gegenden dieser Erde: nach Asien, Afrika, in die Südsee und an den Amazonas. Im Mittelpunkt stehen verführerische Duftkomponenten und wirkungsvolle pflanzliche Ingredienzen aus der jeweiligen Region. Ein Kurztrip mit intensivem Peeling und einer Massage, die durch warmes Öl zu vollkommener Entspannung führt. Mit geheimnisvollen Wirkstoffen wie Marulaöl, Buriöl, Litschi- und Monoöl wird die Haut rundum verwöhnt.

50 Minuten € 65

80 Minuten € 99 (mit Ganzkörpermassage)



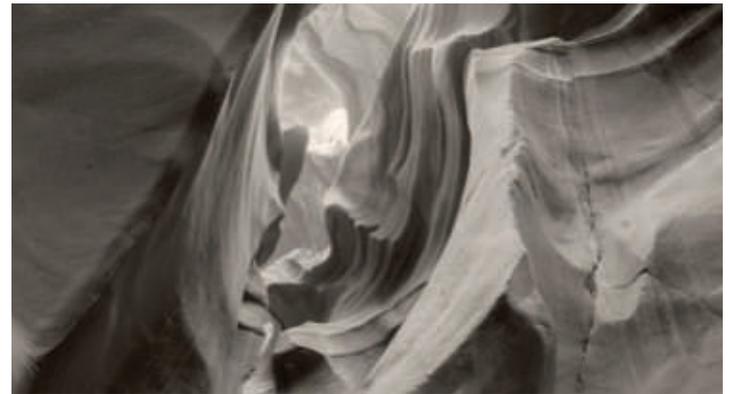
SpaMinera Rezeption

Marulaöl wird aus den Kernen der in Südafrika heimischen Marula-Baum-Früchte gewonnen. Es wird kaltgepresst, ist besonders vitaminreich, reich an Antioxidantien und feuchtigkeitsbindend. Es stärkt die natürliche Schutzbarriere besonders trockener, empfindlicher und gereizter Haut und pflegt intensiv.

Buritiöl wird aus den Früchten der in Amazonien heimischen Buriti-Palme hergestellt. Das kaltgepresste Öl gilt als wahre Beta-Carotin-Bombe, es vitalisiert, entspannt und nährt besonders durch Umwelteinflüsse strapazierte Haut, wird als natürlicher Sonnenschutz, zur Behandlung von Brandwunden und zur Anti-Aging-Pflege eingesetzt.

Litschiöl wird aus der aus China stammenden Litschifrukt gewonnen. Es ist besonders reich an Vitamin C und Antioxidantien, wirkt entzündungshemmend, antiviral und beugt der Hautalterung vor. Zudem hemmt das Öl der „Liebesfrucht“ den Abbau von Kollagen und Hyaluronsäure, glättet Falten, fördert die Elastizität und wirkt aktiv dem Hautalterungsprozess entgegen.

Monoöl wird aus der ursprünglich in Tahiti beheimateten Tiaré-Blüte und Kokosöl hergestellt. Das traditionelle Schönheitsmittel ist besonders feuchtigkeitsspendend, erhöht die Elastizität und versorgt die Haut mit Vitamin E und Mineralstoffen. Zudem wird das Öl zur Wundheilung und Pflege eingesetzt und schützt die Haut vor freien Radikalen sowie schädlichen Umwelteinflüssen.



WellnessWelten-Reise

Die Geheimnisse der weiten Welt mit allen Sinnen entdecken.

03.07.–15.11.2020

- 5 Übernachtungen inkl. Genießler-Halbpension

- Plunhof-Inklusivleistungen

- **Spa-Paket* sinnliche WeltenReise** – verzaubert, entspannt, verjüngt: **Weltenreise** – fremde Welten hautnah spüren und erleben! Asien, Afrika, Südsee oder Amazonas: verführerische Duftkomponenten und wirkungsvolle pflanzliche Ingredienzen aus der jeweiligen Region verwöhnen bei einem intensiven Peeling und einer Massage (50 Min.), **Silberquarzit** Urkraft Rücken – der Stein aus dem Küstenstreifen des Urmeeres Thetys – löst Verspannung und gibt neue Kraft (50 Min.), **Algenpackung** – durch die Synergie dreier verschiedener Algen fördert diese Ganzkörperpackung die Entgiftung und Entschlackung der Haut (20 Min.)

- Nutzung des **Spa & Acqua Minera**

ab € 850 pro Person

*Behandlungen nicht abwandelbar oder in bar ablösbar.
Verlängerung möglich.



Plunhof-Family-Plus

- **Kinderspielzimmer MiniMinera** mit tollen Spielmöglichkeiten, zum Toben und Abenteuererleben
- Eigene **Kinderkarte** zum Abendmenü
- **Kinderbademäntel**
- **Kinderstühle** im Restaurant
- **Gitterbetten** für die Zimmer
- **Zauberwald** – das Outdoor-Spieleabenteuer
- Im Winter: Kostenlose Nutzung des **Liftylands** bei unserem Hauslift Gasse – ein Skilehrer kann direkt am Lift gebucht werden



--- Tipp --- Zauberwald

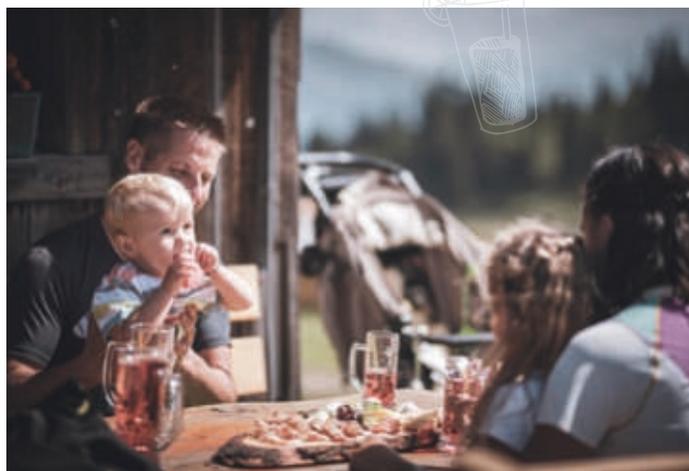
Im Zauberwald gibt es jede Menge zu entdecken und erleben! Holzfiguren mitten im Fichtenwald regen die Fantasie an, Klettergerüste, Rutschen und Schaukeln bieten Spaß und Action und viel Raum für spannende Spiele und Abenteuer.



Raus aus der Idylle? Rein ins Abenteuer!

Unsere Region bietet neben sportlichen auch viele Ausflugsmöglichkeiten:

- Die **Welt der Knappen** hautnah erleben in der BergbauWelt Schneeberg mit Bergbaumuseum & Erlebniswelt
- **Ritter, Schlossherr & Burgfräulein** auf der Spur im Schloss Wolfsthurn, dem einzigen reinen Barockschloss Südtirols, oder auf Burg Reifenstein
- **Sterzing** – die **Fuggerstadt** entdecken mit historischem Stadtkern und vielen Genussplätzen
- **BergWelt** hautnah erleben im Themenparcours der Bergerlebniswelt Ratschings
- **Action & Spaß** mit den Montaincarts Ladurns



FamilienZeit

10.10.–15.11.2020

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

- 7 Übernachtungen inkl. Genießer-Halbpension

- Plunhof-Inklusivleistungen

- Wanderung auf die **Plunhof-Alm mit Grillparty** (Speis und Trank inklusive)

- Geführte **Erlebniswanderung**

- Abenteuer im **Zauberwald**

- **MiniMinera-Kinderspielzimmer** im Plunhof

- Nutzung des **Spa & Acqua Minera**

ab € 924 pro Person



DIE W(I)EGE DES WINTERS



Kristalline Wunderwelt

Eine Reduktion auf das Wesentliche ergibt sich am besten dann, wenn alles Ablenkende wegfällt. Im Winter erledigen das Abermilliarden feinsten Kristalle für uns: Sie legen sich wie eine Wonnedecke über die Welt und verschaffen nicht nur der Natur eine Atempause, sondern auch uns. Was nicht bedeutet, dass der Winter nur leise ist.

Prickelnde Luft auf den vor Kälte roten Wangen, tränende Augen durch feinste Glitzerpunkte, sattes Knirschen unter den Schuhen – und der Duft. Dieser wundervolle frische Duft, der so typisch ist für den Winter. Der einem auch dann noch anhaftet, wenn man bereits in der warmen Stube hockt, die klammen Finger am Kamin wärmt, den kristallinen Glanz des Schnees noch als Widerhall in den Augen spürt, die pure Freude, die diese magisch-weiße Winterwelt auslöst. Jede Jahreszeit hat ihren ureigenen Zauber inne, doch keine kommt dem Winter nahe. In seiner Kargheit liegt die Faszination, sein gleichmäßig weißes Kleid hüllt die Welt in einen Schlaf, der das Gestern verbirgt und das Neue erst gebären wird. Der Winter ist die Ruhepause der Natur, in der die pralle Farbenpracht mit ihren Duftexplosionen zum Erliegen kommt, als müsste auch sie neuen Atem schöpfen, um dann, wenn das Weiß dahinzieht, von Neuem wiederauferstehen zu können. Tut es nicht gut? Diese vom Erdenlauf auferlegte Pause schafft Raum und Zeit – ganz anders als in den anderen Jahreszeiten, und doch mit so viel Qualität und Freude. In der Ruhe liegt die Kraft – das lehrt uns der Winter eindrücklich.

Und das nur aufgrund von Abermilliarden kleinster einzigartiger Kunstwerke, die nur im Verbund stark sein können. Denn eine Flocke allein ist so vergänglich wie eine Sekunde. Eben noch nahend und schon wieder Vergangenheit. Doch eine Vielzahl an Sekunden bündelt sich zu einem Moment und ein besonderer

Moment wird unvergänglich. Und so ist es mit dem Schnee. Flocke für Flocke für Flocke sammelt sich und nur so kann die für die Welt um uns so dringend notwendige Zäsur entstehen. Eine Zäsur aus Milliarden sechszackiger Schneekristalle, die umso komplexer werden, je höher die Luftfeuchtigkeit ist, und mit etwa vier km/h sanft zur Erde schweben. Eine himmlische Decke für den Winterschlaf der Welt, die weiß erscheint, obwohl sie durchsichtig ist: Verantwortlich für dieses Farbphänomen ist das Sonnenlicht, das sich in der Vielzahl an Kristallen bricht und beim Verlassen eben dadurch wieder alle seine Farbanteile erhält – und das ergibt strahlendes Weiß. Je kleiner die Kristalle sind, desto weißer wirken sie auch. Ein Phänomen, das sich auch bei Zucker zeigt: Puderzucker wirkt wesentlich weißer als Kristallzucker.

Bereits im 17. Jahrhundert, inmitten der Kleinen Eiszeit, machten sich Gelehrte daran, der Wunderwelt des Winters auf die Schliche zu kommen. 1611 war es der Naturwissenschaftler Johannes Kepler, der entdeckte, dass allen Schneeflocken eine sechseckige Symmetrie zugrunde liegt, aus der heraus sich die Einzigartigkeit jedes Kristalls bildet. „Plättchen aus Eis. Sehr flach, sehr poliert und sehr transparent, ungefähr von der Dicke eines Blattes Papier. Aber perfekt in Sechsecken geformt. Ihre sechs

Seiten waren so gerade und die sechs Winkel so gleich, dass es unmöglich für einen Menschen wäre, etwas so „Genaueres herzustellen“, schrieb Kepler in seiner 30-seitigen Abhandlung. Auch wenn sowohl die Erscheinungsformen (seit 1952 gibt es sieben offizielle Schneeflocken-Kategorien, festgelegt von der Internationalen Kommission für Schnee und Eis) als auch das Mysterium über die Bildung einer Schneeflocke und noch vieles mehr mittlerweile geklärt sind – die Faszination bleibt. Weil ein kleines bisschen Magie in unserer Welt nicht schaden kann.



Schneekristall-Wochen

Funkelnde Stille, prickelnde Energie.

31.01.–12.02. & 21.02.–14.03.2021

- 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 € 994 pro Person



Weißer Wochen

Tief durch- und die Energie des Winters einatmen.

06.01.–31.01.2021

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)
 - **Nachtrodeln** (je nach Schneelage)
 - Gratis-**Langlaufkarte**
 - Gratis-**Skibus** nach Ratschings
 - **Nutzung unseres Hauslifts Gasse:**
Kinder und Erwachsene fahren kostenlos
 - Nutzung des **Spa & Acqua Minera**

ab € 959 pro Person



WINTERWONNEN



Heute, in unserer Welt voller Annehmlichkeiten, brauchen wir die Widrigkeiten der kalten Jahreszeit, die von vielen Poeten und Dichtern der Geschichte auf so düstere Art umschrieben wurde, nicht mehr zu fürchten. Ganz im Gegenteil hat sich uns diese Welt ganz neu eröffnet, bietet uns Möglichkeiten und ein Vergnügen, die ausschließlich im Schnee möglich sind.



Der Lauf des Winters

Als Austragungsort großer Wettbewerbe hat sich das Ridnauntal als Langlauf- und Biathlonzentrum international einen Namen gemacht. Das kommt jedem Sportler – ob Hobbyläufer oder Profi – zugute. Zahlreiche bestens präparierte und doppelt gespurte Loipen durchziehen den Talboden. Insgesamt warten ca. 65 km Loipen in Ratschings und Ridnaun, die auf einer Seehöhe von 1000 bis 1800 m liegen und mit Naturschnee für pures Langlaufvergnügen sorgen. Vor der imposanten Kulisse der Dreitausender des Alpenhauptkamms kann man sich an leichte bis mittelschwere und klassisch gespurte Strecken wagen, wie etwa die 12 km lange Talloipe Ratschingstal, die 16 km lange Panorama-Höhenloipe Platschjoch. Die Rundloipe Ridnauntal im oberen Talabschnitt ist 25 km lang; zu den beiden klassischen Spuren gesellt sich hier eine Skatingspur, Runden von 3 bis 25 km Länge und von leicht bis schwierig sind möglich. Außerdem bietet der Kurs eine sehr selektive Rennloipe.

Tipp: Beim Erlernen und Perfektionieren der Technik stehen qualifizierte und geprüfte Trainer hilfreich zur Seite. Und im modernen Biathlonstadion können sich auch Hobbysportler an den Schuss wagen.

Des Winters Gipfelglück

Skitourengehen erfreut sich seit Jahren wachsender Beliebtheit. Abseits von Pisten suchen Tourengeher nicht nur die Ruhe der Winterwelt und das unvergleichliche Naturerlebnis, sondern auch den Genuss der Abfahrt über unverspurte Hänge – die man sich aber erst erarbeiten muss, ist doch die Abfahrt erst der Lohn des Aufstiegs. Schritt für Schritt gleitet man durch den Schnee bergauf, dem Gipfel entgegen, wo die Felle im Rucksack verschwinden und man sich bereit macht für die Fahrt durch – im besten Fall – feinsten Pulverschnee. Keine Frage: Skitourengehen ist wundervoll, doch klar ist auch, dass entsprechende Erfahrung, skifahrerisches Können und eine gute Ausrüstung unbedingt erforderlich sind.

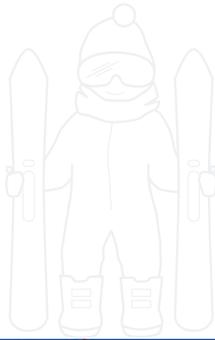
Dann geht es hinauf, etwa auf die Einachtspitze, die Hohe Kreuzspitze oder gar auf den Wilden Freiger auf 3418 m. Auch abseits dieser klassischen Touren in der Region warten eine Menge lohnender Ziele auf die Wintersportler. Bei Bedarf werden auch geführte Touren angeboten!

Gut zu wissen: Eine Besonderheit in den südlichen Stubaier Alpen sind die anfangs teils recht steilen Waldhänge, die man überwinden muss, doch dann kommt man in den Genuss beeindruckender Bergpanoramen, die alle Mühen vergessen lassen.



Tipp:

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



Wanderwege

In einer so traumhaften und beschaulichen Naturwelt, wie man sie rund um den Plunhof findet, lockt auch der Winter nach draußen – Schritt für Schritt erkunden wir die Winterwege. Ob in warmen Winterschuhen oder mit Schneeschuhen, die auch ein Stapfen durch tieferen Schnee problemlos ermöglichen, bleibt der mehr oder weniger sportliche Spaziergang auch in der kalten Jahreszeit nicht versagt. Gerade jetzt ist das Wandern umso lohnender – denn wer nach einer ausgiebigen Tour zurück ins Warme kommt, fühlt sich rundum aufgeladen und voller Energie. Eine Frischzellenkur der besonderen Art ist das Stapfen durch den Schnee, das uns im Innersten wieder in nahezu kindliche Begeisterung zu versetzen vermag. Vorzüglich wandern lässt es sich beispielsweise entlang des präparierten Winterwanderweges neben der Langlaufloipe in Ridnaun. Einige Winterwanderwege führen bergauf zu Almen, wo nicht nur eine zünftige Jause wartet, sondern auch Rodeln, mit denen man den Talweg radikal und ziemlich lustig verkürzen kann.

Tipp: Die bewirtschaftete Stadlalm erreicht man von Maiern aus nach rund einer Stunde Gehzeit. Nach einer Jause geht's mit der Rodel bergab.

Schwungparadies

Im näheren Umkreis des Hotels liegen mehrere Skigebiete, z. B. Ratschings-Jaufen, Rosskopf und Gossensass, Ladurns-Pflerschtal, mit Pisten in allen Schwierigkeitsgraden, modernen Aufstiegsanlagen, Funparks, Übungsgelände, Skiverleihe und Skischulen.

Sonnen- & SchneeGenuss-Wochen

Die Sonne kitzelt die letzten Schneeflocken, das Leben erwacht.

14.03.–28.03.2021

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 p. P.)
- **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 € 959 pro Person



FamilienWinter-Urlaub

Gemeinsam aktiv auf- und erleben.

06.01.–31.01.2021 & 14.03.–28.03.2021

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 Minerale

ab € 959 pro Person





Wer alleine reist, liegt voll im Trend. Zeigt Mut, Selbstvertrauen und Offenheit gegenüber der Welt und anderen Menschen. Und findet: unerwartet schöne Momente und Begegnungen, die einen oft ein Leben lang begleiten.

Fragen Sie sich manchmal: Wer käme dieses Jahr als Urlaubspartner/in für mich in Frage? Und dann merken Sie, dass bei der/dem einen das nicht passt, bei der/dem anderen jenes vielleicht schwierig werden könnte? Haben Sie sich schon einmal überlegt, einfach alleine zu reisen?

Alleine reisen heißt nicht alleine sein

Nur Mut! Wir wissen, wie es geht: **auswärts sein und sich doch wie daheim fühlen** – alleine reisen, aber gemeinsam erleben. Und einfach einmal die Freiheit genießen, zu tun, was einem guttut.

Nehmen Sie sich die Freiheit ...

... in unserem Spa & Acqua Minera **abzutauchen** und die volle Aufmerksamkeit unserer Therapeuten ungeteilt zu genießen
... unsere Bergwelt in Ihrem eigenen Tempo **zu erkunden**
... bei unserem Kochkurs neue Aromen **zu entdecken** –
und vielleicht auch ganz neue Seiten an sich selbst
... bei einer Weinverkostung Ihre Sinne zu schärfen
und Wissenswertes **zu erfahren**
... gemeinsam mit uns die schönsten Almen und Gipfel zu erkunden – und einfach **ins Gespräch zu kommen**
... einfach einmal tief **durchzuatmen** und die Freiheit zu genießen!





AlleinReisen – Single- & Freunde-Urlaub

Die Freiheit, zu tun, was guttut.

14.03.–28.03.2021

- 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, Qigong, langer Saunanacht (1 x pro Woche), Eventaufgüssen
- Gratis-**Langlaufkarte**
- **Gratis-Skibus** nach Ratschings
- Nutzung des **Spa & Acqua Minera**

ab € 780 pro Person



OFFLINE SÜDTIROL

*Yoga, Qigong & Achtsamkeit –
dein Rendezvous mit dir selbst*



Du sitzt auf einem Moospolster im Wald, tiefgrün und braun die Farben, feucht-frisch die Luft, etwas harzig und nach Pilzen duftend. Der Atem strömt tief bis in den Bauchraum. Das Zwitschern der Vögel dringt ans Ohr, jeder teilt sich auf seine ganz eigene Weise mit. Ein Gefühl von Nervosität entsteht ganz tief unten im Bauch. Das Gefühl kommt, du nimmst es wahr, lässt es sein. Egal, woher es kommt, wie lang es bleibt, wohin und wann es geht. Es ist.



Dieser Moment ist ein ganz besonderer. Ein Moment, den die wenigsten von uns erleben. Trotz all der Einfachheit. Nicht, weil wir keine Zeit haben im Alltag oder keinen Wald in der Nähe. Wir können genau an demselben Ort sitzen und diesen Moment trotzdem verpassen. Den Moment der Achtsamkeit. Das absolute Sein im Hier und Jetzt, das Wahrnehmen mit allen Sinnen, das Seinlassen – auch von Gedanken und Gefühlen –, ohne zu bewerten. Und das Ziehenlassen selbiger und Zurückkehren ins Hier und Jetzt. Ein Prozess und Zustand, den wir selten bis nie im Alltag erleben, der in unserer Welt nahezu unerreichbar geworden ist. Und der uns dennoch so viel bringen kann. Gesundheit, Wohlbefinden, einen Zustand des Glücks.

Wir im Plunhof schätzen uns sehr glücklich – haben wir doch alle Voraussetzungen, diesen Zustand der Achtsamkeit zu erreichen und zu erhalten. Den Zustand der Zufriedenheit und des Glücks.



Gehen Sie mit uns offline – wir unterstützen und leiten Sie auf dem Weg zu mehr Achtsamkeit mit Yoga, Qigong, Wanderungen, gemeinsam und allein, tiefer Entspannung, sinnlichem Genuss und Achtsamkeit auf allen Ebenen.

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. Eng verbunden mit Yoga ist auch die **Meditation**. Besonders Achtsamkeitsmeditationen schulen das Vermögen, im Hier und Jetzt zu verweilen und dieses ohne Bewertung anzunehmen.

Qigong entstammt der chinesischen Tradition. Die mehr als 5000 Jahre alte Heil- bzw. Selbstheilmethode 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.

Wandern ist nicht nur ein Trendsport. Es stärkt Herz, Kreislauf, Stoffwechsel, Immunsystem und Atmung ebenso wie Muskeln und Stützapparat. Das Risiko für einen Herzinfarkt, Krebs oder Diabetes sinkt um rund 50 %. Auch die neuromuskuläre Koordination verbessert sich, aber vor allem reduziert es nachhaltig Stress, steigert die Stressresistenz, wirkt antidepressiv, bremst Demenz und erhöht das geistige Leistungsvermögen. Wandern ist also viel mehr als Sport – es ist Medizin und Prävention auf höchstem Niveau. Zudem erleichtert uns das Wandern in der Natur, entspannt im Moment zu verweilen, ganz bei uns zu sein – und achtsam!



Im Rahmen unseres Wochenprogramms bieten wir Ihnen:*

- **Yoga**
- **Qigong**
- **Meditation**
- Geführte Wanderung auf die Plunhof-Alm
- Geführte **Erlebniswanderungen** – Natur erleben in ihrer schönsten Form

Gerne geben wir Ihnen auch Tipps und Routenempfehlungen für Ihre ganz persönliche Achtsamkeitswanderung.

*Alle Wochenprogramm-Angebote sind im Zimmerpreis inkludiert.



UNSER ANGEBOT für die Kleinen

| Doppelzimmer und Suiten | 03.07.20–25.07.20 | 25.07.20–22.08.20 |
|----------------------------|---|--|
| | 22.08.20–15.11.20 06.01.21–12.02.21 21.02.21–11.04.21 | 18.12.20–06.01.21 12.02.21–21.02.21 |
| 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 | 03.07.20–25.07.20 | 25.07.20–22.08.20 |
|----------------|---|--|
| | 22.08.20–15.11.20 06.01.21–12.02.21 21.02.21–11.04.21 | 18.12.20–06.01.21 12.02.21–21.02.21 |
| 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 % |

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
- > Einmal in der Woche Aperitif-Theke und Dessertbuffet
- > Freitags: Fischvorspeisen-Buffer

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 Benützung unseres Panorama-Fitnessraums mit Life-Fitnessgeräten
- > Ganzkörpersolarium €10
- > Wöchentliches Fitness- & Wellnessprogramm
Aquagymnastik | Coaching im Fitnessraum |
Eventaufgüsse | Yoga | Qigong | 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



SOMMER

- > Mountainbikes und E-Bikes zum Verleih gegen Gebühr
- > Tischtennis (im Freien)



WINTER

- > 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



SOMMER

- > Wöchentliche Wanderung auf die Plunhof-Alm mit Grillparty inklusive Getränke und Speisen
- > Geführte Erlebniswanderungen: von der idyllischen Talwanderung über geschützte Waldwege bis zu beschaulichen Almwanderungen und Höhenwegen mit grandiosem Panoramablick! In Ridnaun findet sich für jeden Anspruch, aber auch für jedes Wetter und jede Jahreszeit die passende Wanderroute!
- > Gesunde Bewegung an der frischen Luft: 1 x wöchentlich bieten wir eine E-Bike-Tour zusammen mit unserem Guide an. Die Tour ist kostenlos. E-Bike-Verleih gegen Gebühr.



WINTER

- > 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.



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 oder Liegewiese, Dusche/WC, Fön, Minibar, LCD-TV, Telefon, Wireless-Internetanschluss, Tresor, Schreibtisch, Couch.

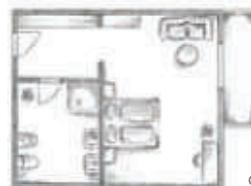


ca. 25 m²

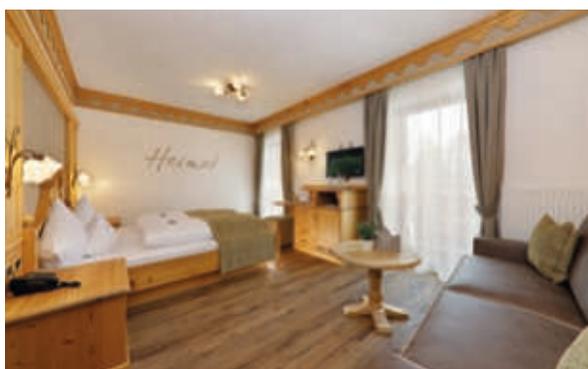


Komfort *Zimmer*

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).

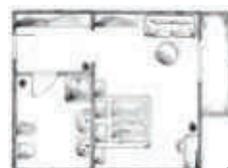


ca. 28 m²



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. (Grundrisse & Möblierung können variieren). Couch oder Sessel.

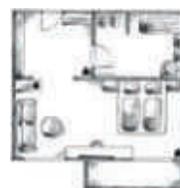


ca. 32 m²



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).

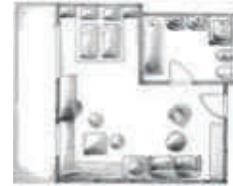


ca. 38 m²



Suite *Miriam*

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



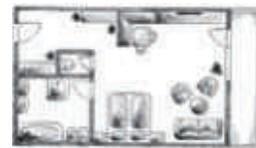
ca. 40 m²



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.

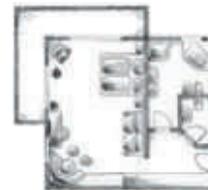


ca. 50 m²



Suite *Lukas*

Doppelbett, Couch, Sitzzecke 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



Familiensuiten (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 *Familiensuiten* setzen sich aus folgenden Suiten zusammen: Egon, Günter & Erwin

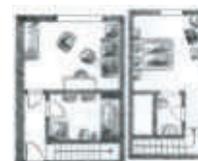


ca. 57 m²



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!)

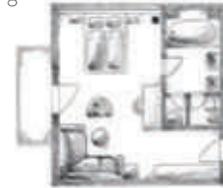


ca. 60 m²



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, Handtuchtrockner, 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, Handtuchtrockner, Tages-WC extra.

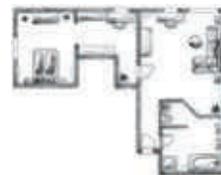


ca. 60 m²



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, Handtuchtrockner, Kosmetikspiegel.

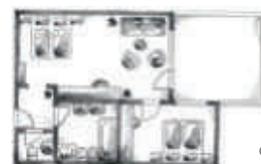


ca. 68 m²



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, Handtuchtrockner, Kosmetikspiegel, Tages-WC extra. Ausgang zum Turmbalkon. Sternenhimmel im Schlafzimmer!

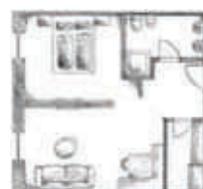


ca. 70 m²



Suite *Lara*

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



ca. 40 m²



PREISE SOMMER/HERBST

| | 03.07.2020–25.07.2020 | | 25.07.2020–22.08.2020 | | 22.08.2020–15.11.2020 | |
|-----------------------------------|-----------------------|---------------------|-----------------------|---------------------|-----------------------|---------------------|
| | ab 4 Tage | 1–3 Tage | ab 4 Tage | 1–3 Tage | ab 4 Tage | 1–3 Tage |
| Doppelzimmer <i>Minera</i> | € 135 ⁰⁰ | € 150 ⁰⁰ | € 146 ⁰⁰ | € 161 ⁰⁰ | € 132 ⁰⁰ | € 147 ⁰⁰ |
| Komfort <i>Zimmer</i> | € 138 ⁰⁰ | € 153 ⁰⁰ | € 149 ⁰⁰ | € 164 ⁰⁰ | € 135 ⁰⁰ | € 150 ⁰⁰ |
| Komfort <i>Superior</i> | € 141 ⁰⁰ | € 156 ⁰⁰ | € 152 ⁰⁰ | € 167 ⁰⁰ | € 138 ⁰⁰ | € 153 ⁰⁰ |
| Suite <i>Katharina</i> | € 145 ⁰⁰ | € 160 ⁰⁰ | € 156 ⁰⁰ | € 171 ⁰⁰ | € 142 ⁰⁰ | € 157 ⁰⁰ |
| Suite <i>Miriam</i> | € 151 ⁰⁰ | € 166 ⁰⁰ | € 162 ⁰⁰ | € 177 ⁰⁰ | € 148 ⁰⁰ | € 163 ⁰⁰ |
| <i>Plun</i> Suiten | € 156 ⁰⁰ | € 171 ⁰⁰ | € 167 ⁰⁰ | € 182 ⁰⁰ | € 153 ⁰⁰ | € 168 ⁰⁰ |
| <i>Familien-</i> <i>suiten</i> | € 158 ⁰⁰ | € 173 ⁰⁰ | € 169 ⁰⁰ | € 184 ⁰⁰ | € 155 ⁰⁰ | € 170 ⁰⁰ |
| Suite <i>Tobias</i> | € 166 ⁰⁰ | € 181 ⁰⁰ | € 179 ⁰⁰ | € 194 ⁰⁰ | € 163 ⁰⁰ | € 178 ⁰⁰ |
| Suite <i>Annalena</i> | € 168 ⁰⁰ | € 183 ⁰⁰ | € 183 ⁰⁰ | € 198 ⁰⁰ | € 165 ⁰⁰ | € 180 ⁰⁰ |
| Suite <i>Poldi</i> | € 173 ⁰⁰ | € 188 ⁰⁰ | € 188 ⁰⁰ | € 203 ⁰⁰ | € 170 ⁰⁰ | € 185 ⁰⁰ |
| Suite <i>Jonas</i> | € 178 ⁰⁰ | € 193 ⁰⁰ | € 193 ⁰⁰ | € 208 ⁰⁰ | € 175 ⁰⁰ | € 190 ⁰⁰ |
| Suite <i>Paula</i> | € 161 ⁰⁰ | € 176 ⁰⁰ | € 174 ⁰⁰ | € 189 ⁰⁰ | € 158 ⁰⁰ | € 173 ⁰⁰ |
| Suite <i>Lara</i> | € 155 ⁰⁰ | € 170 ⁰⁰ | € 166 ⁰⁰ | € 181 ⁰⁰ | € 152 ⁰⁰ | € 167 ⁰⁰ |
| Suite <i>Lukas</i> | € 158 ⁰⁰ | € 173 ⁰⁰ | € 169 ⁰⁰ | € 184 ⁰⁰ | € 155 ⁰⁰ | € 170 ⁰⁰ |



PREISE WINTER 2020-2021

| | 18.12.2020-06.01.2021 | | 06.01.2021-31.01.2021 14.03.2021-28.03.2021 | | 31.01.2021-12.02.2021 21.02.2021-14.03.2021 28.03.2021-11.04.2021 | | 12.02.2021-21.02.2021 | |
|-----------------------------------|-----------------------|----------------------|--|----------------------|---|----------------------|-----------------------|----------------------|
| | 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> | € 190. ⁰⁰ | € 205. ⁰⁰ | € 137. ⁰⁰ | € 152. ⁰⁰ | € 142. ⁰⁰ | € 157. ⁰⁰ | € 165. ⁰⁰ | € 180. ⁰⁰ |
| Komfort <i>Zimmer</i> | € 193. ⁰⁰ | € 208. ⁰⁰ | € 140. ⁰⁰ | € 155. ⁰⁰ | € 145. ⁰⁰ | € 160. ⁰⁰ | € 168. ⁰⁰ | € 183. ⁰⁰ |
| Komfort <i>Superior</i> | € 196. ⁰⁰ | € 211. ⁰⁰ | € 143. ⁰⁰ | € 158. ⁰⁰ | € 148. ⁰⁰ | € 163. ⁰⁰ | € 171. ⁰⁰ | € 186. ⁰⁰ |
| Suite <i>Katharina</i> | € 199. ⁰⁰ | € 214. ⁰⁰ | € 146. ⁰⁰ | € 161. ⁰⁰ | € 151. ⁰⁰ | € 166. ⁰⁰ | € 174. ⁰⁰ | € 189. ⁰⁰ |
| Suite <i>Miriam</i> | € 204. ⁰⁰ | € 219. ⁰⁰ | € 151. ⁰⁰ | € 166. ⁰⁰ | € 156. ⁰⁰ | € 171. ⁰⁰ | € 179. ⁰⁰ | € 194. ⁰⁰ |
| <i>Plun</i> Suiten | € 209. ⁰⁰ | € 224. ⁰⁰ | € 156. ⁰⁰ | € 171. ⁰⁰ | € 161. ⁰⁰ | € 176. ⁰⁰ | € 184. ⁰⁰ | € 199. ⁰⁰ |
| <i>Familien-</i> <i>suiten</i> | € 214. ⁰⁰ | € 229. ⁰⁰ | € 159. ⁰⁰ | € 174. ⁰⁰ | € 164. ⁰⁰ | € 179. ⁰⁰ | € 189. ⁰⁰ | € 204. ⁰⁰ |
| Suite <i>Tobias</i> | € 221. ⁰⁰ | € 236. ⁰⁰ | € 167. ⁰⁰ | € 182. ⁰⁰ | € 172. ⁰⁰ | € 187. ⁰⁰ | € 195. ⁰⁰ | € 210. ⁰⁰ |
| Suite <i>Annalena</i> | € 223. ⁰⁰ | € 238. ⁰⁰ | € 169. ⁰⁰ | € 184. ⁰⁰ | € 174. ⁰⁰ | € 189. ⁰⁰ | € 197. ⁰⁰ | € 212. ⁰⁰ |
| Suite <i>Poldi</i> | € 228. ⁰⁰ | € 243. ⁰⁰ | € 174. ⁰⁰ | € 189. ⁰⁰ | € 179. ⁰⁰ | € 194. ⁰⁰ | € 202. ⁰⁰ | € 217. ⁰⁰ |
| Suite <i>Jonas</i> | € 233. ⁰⁰ | € 248. ⁰⁰ | € 179. ⁰⁰ | € 194. ⁰⁰ | € 184. ⁰⁰ | € 199. ⁰⁰ | € 207. ⁰⁰ | € 222. ⁰⁰ |
| Suite <i>Paula</i> | € 218. ⁰⁰ | € 233. ⁰⁰ | € 162. ⁰⁰ | € 177. ⁰⁰ | € 167. ⁰⁰ | € 182. ⁰⁰ | € 193. ⁰⁰ | € 208. ⁰⁰ |
| Suite <i>Lara</i> | € 208. ⁰⁰ | € 223. ⁰⁰ | € 155. ⁰⁰ | € 170. ⁰⁰ | € 160. ⁰⁰ | € 175. ⁰⁰ | € 183. ⁰⁰ | € 198. ⁰⁰ |
| Suite <i>Lukas</i> | € 213. ⁰⁰ | € 228. ⁰⁰ | € 158. ⁰⁰ | € 173. ⁰⁰ | € 163. ⁰⁰ | € 178. ⁰⁰ | € 188. ⁰⁰ | € 203. ⁰⁰ |



DAS KLEINGEDRUCKTE

Allgemeine Geschäftsbedingungen

- > **Für alle Personen ab 14 Jahren wird ab 01.01.2018 eine Gemeindeaufenthaltsabgabe in Höhe von € 2,10 pro Person und Nacht eingehoben. Diese Abgabe ist nicht im Gesamtpreis Ihres Aufenthaltes enthalten (Änderungen für 2021 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 € 25 bzw. € 30 pro Tag (nur im Doppelzimmer Minera).
In der Zeit vom 25.07.2020–22.08.2020 wird im Doppelzimmer Minera ein EZ-Zuschlag von € 35 verrechnet.
In der Zeit vom 18.12.2020–06.01.2021 und 12.02.2021–21.02.2021 wird im Doppelzimmer Minera ein EZ-Zuschlag von € 40 verrechnet.
- > 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).





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

