



Familie Oberhofer
I-39037 Meransen | 70a
Tel. 0039 0472 520 189
Fax 0039 0472 522 008

Lärchenhof

Sommer
Herbst
2010

Aktiv | Genuss | Wellness

Gästezeitung | Ausgabe 02



Schöne Tage im Wanderparadies

Warum macht ein Aufenthalt in den Bergen glücklich? Das Vitalpina Hotel Lärchenhof weiß um die Geheimnisse erholsamer Wanderferien.

Wandern ist gesund. Spätestens seit der wissenschaftlichen Amas Studie wissen wir, dass ein Aufenthalt in den Höhen zwischen 1.400 und 2.000 m eine äußerst positive Auswirkung auf die Gesundheit hat. Rote Blutkörperchen werden gebildet, der Sauerstofftransport wird verbessert und ein Jungbrunneneffekt stellt sich ein. Steigern lässt sich dieser hohe Erholungswert durch entspannende Wellness und vitale Genussküche. Im Vitalpina Hotel Lärchenhof zieht sich dieses ganzheitliche Angebot durch den Ferientag. Angefangen von erlebnisreichen Wanderungen in der Almenregion, über alpine Wellnessanwendungen bis hin zu schonend zubereiteten Genüssen aus der Vitalküche erleben unsere Gäste hier Wanderurlaub von seiner erholsamsten Seite.

Erleben Sie eine vitale Genusszeit in unseren Bergen,
Ihre Familie Oberhofer

Familie Oberhofer



Auszug
aus unserem
Aktivprogramm
Sommer
2010

Mit der Almencard ist mehr drin.

Die Almen, Bergseen und Gipfel über Meransen begeistern Wanderer und Naturliebhaber. Mit der Almencard lassen sich die Ausgangspunkte für eine alpine Entdeckungsreise noch leichter erreichen. Die Fahrten mit beiden Bergbahnen Gitschberg und Jochtal sowie der Seilbahn Mühlbach-Meransen sind bei einem Aufenthalt inklusive. Mit einbegriffen sind auch spannende Höfewanderungen in unserer alpinen Region. Auf den Spuren unserer Kultur lernen Sie Südtirol und seine Menschen besser kennen, bei den beliebten



Panoramawanderungen entdecken Sie unser schönes Land aus der „Vogelperspektive“. Für besonders wissbegierige Gäste sind die „Bieneng’schichten“ eine interessante Erfahrung. Familien können sich auf weitere kinderfreundliche Veranstaltungen freuen – Kletterkurse, Ritterspiele und eine Kinderkutschenfahrt sind inklusive. So zeigt eine Kinderführung am Moarhof das Leben auf einem Bauernhof früher und heute. Kälbchen bestaunen, Spiel und Spaß rund um den Stall, Märchen in Heu & Stroh sowie die Verkostung der selbst gemachten Butter dürfen da nicht fehlen!

Die Almencard erhalten Sie kostenlos vom 23.05. bis 17.10.2010 bei einem Aufenthalt im Lärchenhof.



Montag: sehenswert

Leichte Almwanderung über die Sonnenhänge von Meransen mit Regina (Gehzeit 2,5 h)

Dienstag: genussvoll

Almwanderung im Altfasstal und Hütteneinkehr mit Seniorchef Rudi (Gehzeit 3 h)

Mittwoch: aktiv

Gipfelwanderung auf heimischen Höhen mit Juniorchef Gerd (Gehzeit 4 h)

Donnerstag: gesellig

Hauswanderung mit wechselnden Touren in der Almenregion mit Seniorchef Rudi (Gehzeit 4 h)

Freitag: exklusiv

Sonnenaufgangswanderung in Begleitung von Juniorchef Gerd (Gehzeit 3 h)

Auf den Spuren des Waldes

Die Nase zieht den frischen Duft des Waldes nach einem sommerlichen Regenschauer ein, die Ohren vernehmen das leise Rauschen des Windes, der Fuß tastet sanft über die dunkle Erde – der Waldpark des Lärchenhofs überrascht die Sinne. Er erstreckt sich über moosbewachsenes Gelände, kleinen Lichtungen und dichten Lärchenbestand. Infotafeln weisen dem Spaziergänger den Weg, dabei kann er einiges über Geschichte und Natur erfahren.

So erfährt er, dass im Park des Lärchenhofes der Jakobsweg vorbeiführt. Die „Jakobsmuschel“, das Zeichen der Pilger, offenbart sich nach näherem Hinsehen. Auch verrät ihm eine der Tafeln, was es mit dem Namen „Lärchenhof“ auf sich hat. Kurz notiert: Früher stand eine wuchtige, stolze Lärche, genannt die „Stiffler Lärch“, an dieser Stelle. Sie war wegen ihrer stattlichen Größe als wichtiger Orientierungspunkt bekannt.

Alte Geschichten haben sich in unserer alpinen Region bis heute erhalten. So erzählt die Legende der Heiligen drei Jungfrauen von der aufregenden Flucht dreier Mädchen vor dem Hunnenkönig Attila. Unweit des Lärchenhofes hielten sie Rast und wurden Zeuginnen göttlicher Wunder.



Barfuß über Tannenzapfen und Kieselsteine

Die Unterseiten unsere Füße sind hochsensibel, die Stimulation der verschiedenen Energiepunkte auf der Fußsohle wirkt sich positiv auf das Wohlbefinden aus. Eine Fußreflexzonenmassage der sanften Art können unsere Gäste auf dem neu errichteten Barfußpfad im Freien erleben. Die Berührung von Tannenzapfen, Holzrinde oder Kieselsteine löst Blockaden und lässt die Energie wieder fließen.

Aktiv inklusive:

- **5 geführte Wanderungen** pro Woche zu Almen und Gipfeln mit den Gastgebern
- **Wanderbibliothek** und Informationsecke, große Auswahl an Fachzeitschriften und Illustrierten
- **Wanderschuh-Trockenraum**
- **Kostenloser Verleih** von Wanderrucksäcken, Wanderstöcke, Ponchos, Kompassen und Pulsuhren
- **Kostenlose Fahrten** mit den Bergbahnen Gitschberg und Jochtal im Rahmen der Almencard
- **Kostenlose Fahrten** mit der Seilbahn Mühlbach-Meransen im Rahmen der Almencard
- **Wochenprogramm** mit Höfewanderung, Besuch beim Imker, geschichtlich-kulturelle Führung, Panoramawanderung und einiges mehr
- **Familienprogramm** mit Kletterkursen, Ritterspielen und Märchenstunden



Auf die Beere gekommen

Großen Anklang findet bei unseren Gästen der neu angelegte Beerenweg. Entlang des Pfades durch den Waldpark wachsen Himbeeren, Brombeeren und Erdbeeren. Eine süße Versuchung, die sich jeder schmecken lassen kann!



Alpine Wellness mit Bergkräutern

Schon unsere Vorfahren wussten um die Heilkraft der Alpenkräuter. Sie lindern Muskelverspannungen, fördern die Durchblutung und stärken das Gemüt. Im Lärchenhof machen sich gleich zwei Anwendungen ihre natürlichen Eigenschaften zu nutze.

Kräuterstempelmassage

Zuerst wird der ganze Körper mit einer pflegenden Ölmischung massiert. Danach wird ein Kräuterstempel (ein Leinensäckchen, gefüllt mit 12 Kräutern) warm gemacht und über die Haut gezogen. In Kombination mit der speziellen Massagetechnik werden die Selbstheilungskräfte des Körpers aktiviert, die Durchblutung und die Zellerneuerung angeregt und eine nachhaltige Tiefenentspannung ausgelöst. Gleichzeitig wird der Körper entgiftet und das Gewebe gestrafft.

› 25 min/5 min | 32,00 €

› 50 min/5 min | 55,00 €

NEU



Wellness inklusive:

- **Panoramahallenbad** (30°) mit Gegenströmanlage
- **Whirlpool**
- **Vitamin-Bar** und Tee-Ecke
- **Tiroler Schwitzstube**
- **Aroma-Dampfbad**
- **Heubett** mit frischem Tiroler Bergheu
- **NEU: Infrarotkabine**
- **Wellness-Erlebnisduchen**
- **Großzügiger Ruheraum**
- **Meditationsraum** mit Farbtherapie
- **Sonnenbank**

Heublumenbad

Die Essenzen von ausgewählten Bergkräutern kommen bei diesem kräftigenden Bad zu ihrer vollen Entfaltung. Seele und Körper lassen ihr Alltagskleid fallen und man spürt eine angenehm fühlbare psychische Entspannung. Auch Erkrankungen des Bewegungsapparates sowie Gelenk- und Wirbelschmerzen werden mit dem Heublumenbad gelindert.

› inklusive Teilmassage

ca. 50 min | 49,00 €

› inklusive Vollmassage

ca. 70 min | 69,00 €

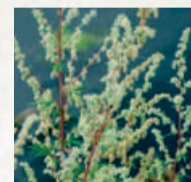
Aromen aus dem Garten

Die vital-alpine Küche des Lärchenhofs setzt auf ausgewogene Ernährung und gesunden Genuss. Schonend und kreativ werden die Gerichte der Verwöhnmenüs zubereitet, die Verwendung von heimischen Produkten und Gemüse nach Saison hat Vorrang. Dazu zählen auch die verschiedenen Kräuter, die in unserer regional-mediterranen Küche die gewisse Würze verleihen. Manche von ihnen sind fast in Vergessenheit geraten, im liebevoll gepflegten Kräutergarten von Chefin Regina gedeihen einige von ihnen.



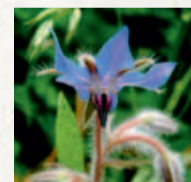
Bei|fuß, der; -es

Von dieser anspruchslosen mehrjährigen Staude werden die Knospenspitzen vor der Blüte verwendet. Er eignet sich vor allem als Bratengewürz für Schweine- und Gänsefleisch, aber auch für Kräuteröle und Essige. Der Geschmack des Beifuß ist herb aromatisch, etwas bitter, mit holzig-erdiger Note.



Bor|retsch, der; -[e]s

Auffallend an dieser 60 bis 90 cm hohen, robusten Pflanze sind ihre blauen Blüten. Diese und ihre frischen Blätter werden jährlich geerntet. Borretsch verfeinert Salate aller Art, Dips für Rohkost, sowie Eierspeisen. Ebenso beliebt ist Borretsch für Pilzgerichte, Suppen und zum Garnieren.



Spitz|we|ge|rich, der; -s, -e

Die ausdauernde Wurzel des Spitzwegerichs treibt im Frühling lanzenförmige Blätter aus. Frisch gepflückt eignen sich diese hervorragend für Salate und Suppen. Die getrockneten Blätter können als Hustentee verwendet werden, der Spitzwegerich wirkt gegen Krankheitserreger und lindert Entzündungen.



Berg|thy|mi|an, der; -s, -e

Er wird in unserer Alpenregion auch Quendel genannt und ist eine hübsch rosa blühende Polsterstaude. In der Küche kommen seine Blätter frisch oder getrocknet zum Einsatz. Das volle Aroma entfaltet sich bestens bei Fleischgerichten. In der Hausapotheke ist Bergthymian als Heilmittel gegen Erkältungen beliebt.



Kulinarium inklusive:

- Täglich **Schlemmer-Frühstücksbuffet** mit Vital-Müslis, Vollkornbrot, Butter und Käse vom Bauern, Wurstsorten, u.v.m.
- Täglich von 15 bis 17 Uhr **Nachmittagsbuffet** mit hausgemachten Mehlspeisen, dazu Tee und Kaffee
- Täglich **4-Gang-Wahlmenü** aus der Vitalpina Küche, Vollwert- und vegetarische Gerichte als Alternative. Dazu knackige Salate, Kräuterdressings, hochwertige Öle und Essig vom Buffet oder **Themenabende**
- **Sonntags Begrüßungsaperitif** mit Vorstellung des Wochenprogramms und **Galadiner bei Kerzenlicht**

Lärchenhof
Sommer-/
Herbstpreise
2010

22.05. - 10.07.
02.10. - 17.10. 10.07. - 07.08.
11.09. - 02.10. 07.08. - 11.09.

		22.05. - 10.07. 02.10. - 17.10.	10.07. - 07.08. 11.09. - 02.10.	07.08. - 11.09.		
Doppelzimmer Morgenrot ca. 30 m ² (für 2 – 3 Personen) Doppelzimmer mit Dusche und separatem WC, Fön, Kosmetikspiegel; mit gemütlicher Sitzecke, Sofa, SAT-TV (LCD 32"), CD-Radio, Direktwahl-Telefon, Safe und Südbalkon, Nichtraucherzimmer			1 - 4 Tage	69,00 €	76,00 €	82,00 €
			ab 5 Tage	65,00 €	72,00 €	78,00 €
			1 Woche	455,00 €	504,00 €	546,00 €
Doppelzimmer Alpenglüh'n ca. 30 m ² (für 2 – 4 Personen) Doppelzimmer mit Dusche und separatem WC, Fön, Kosmetikspiegel; mit gemütlicher Sitzecke, Sofa, SAT-TV (LCD 32"), CD-Radio, Direktwahl-Telefon, Safe und Südbalkon, Nichtraucherzimmer			1 - 4 Tage	71,00 €	78,00 €	84,00 €
			ab 5 Tage	67,00 €	74,00 €	80,00 €
			1 Woche	469,00 €	518,00 €	560,00 €
Doppelzimmer Himmelreich 30 m ² (für 2 – 4 Personen) Doppelzimmer mit Dusche und separatem WC, Fön, Kosmetikspiegel; mit gemütlicher Sitzecke, Sofa, SAT-TV (LCD 32"), CD-Radio, Direktwahl-Telefon, Safe, und Südbalkon, Nichtraucherzimmer			1 - 4 Tage	73,00 €	80,00 €	86,00 €
			ab 5 Tage	69,00 €	76,00 €	82,00 €
			1 Woche	483,00 €	532,00 €	574,00 €
Erkersuite ca. 40 m ² (für 2 – 4 Personen) Großes Doppelzimmer mit Dusche und separatem WC, Fön, Kosmetikspiegel; Doppelzimmer und Wohnraum in einem, mit gemütlicher Erker-Sitzecke, Sofa, SAT-TV (LCD 32"), CD-Radio, Direktwahl-Telefon, Safe und Südbalkon, Nichtraucherzimmer			1 - 4 Tage	78,00 €	84,00 €	90,00 €
			ab 5 Tage	74,00 €	80,00 €	86,00 €
			1 Woche	518,00 €	560,00 €	602,00 €
Panoramasuite ca. 40 m ² (für 2 – 5 Personen) Große Suite mit Dusche und separatem WC, Fön, Kosmetikspiegel; Wohnzimmer (evtl. für Kinder) mit SAT-TV (LCD 32"), abgetrennt vom Schlafraum, CD-Radio, Direktwahl-Telefon, Safe, gemütlicher Sitzecke, Südbalkon und 270° Panoramablick, Nichtraucherzimmer			1 - 4 Tage	81,00 €	89,00 €	96,00 €
			ab 5 Tage	77,00 €	85,00 €	92,00 €
			1 Woche	539,00 €	595,00 €	644,00 €
Lärchensuite 42 m ² (für 2 – 4 Personen) Große Suite mit Bad und separatem WC, Fön, Kosmetikspiegel; Doppelzimmer und getrennter Wohnraum (evtl. für Kinder) mit gemütlicher Sitzecke, Sofa, SAT-TV (LCD 32"), CD-Radio, Direktwahl-Telefon, Safe und Südbalkon, Nichtraucherzimmer			1 - 4 Tage	81,00 €	89,00 €	96,00 €
			ab 5 Tage	77,00 €	85,00 €	92,00 €
			1 Woche	539,00 €	595,00 €	644,00 €
Doppelzimmer Morgenrot mit Kinderzimmer ca. 50 m ² (2 – 5 Personen) Doppelzimmer mit Dusche und separatem WC, Fön, Kosmetikspiegel; mit gemütlicher Sitzecke, Sofa, SAT-TV (LCD 32"), CD-Radio, Direktwahl-Telefon, Safe und Südbalkon, Nichtraucherzimmer; zusätzlich mit eigenem Kinderzimmer das durch eine kleine Treppe mit dem Elternzimmer verbunden ist, mit 2 Betten, Kommode und eigenem SAT-TV (LCD 26")			1 - 4 Tage	81,00 €	89,00 €	96,00 €
			ab 5 Tage	77,00 €	85,00 €	92,00 €
			1 Woche	539,00 €	595,00 €	644,00 €
Erkersuite mit Kinderzimmer 62 m ² (2 – 5 Personen) Großes Doppelzimmer mit Dusche und separatem WC, Fön, Kosmetikspiegel; DZ und Wohnraum in einem, mit gemütlicher Erker-Sitzecke, Sofa, SAT-TV (LCD 32"), CD-Radio, Direktwahl-Telefon, Safe und Südbalkon, Nichtraucherzimmer; zusätzlich mit eigenem Kinderzimmer, das durch eine kleine Treppe mit dem Wohnbereich der Suite verbunden ist, mit 2 Betten, Kommode und eigenem SAT-TV (LCD 26")			1 - 4 Tage	83,00 €	91,00 €	98,00 €
			ab 5 Tage	79,00 €	87,00 €	94,00 €
			1 Woche	553,00 €	609,00 €	658,00 €
Lärchensuite mit Kinderzimmer ca. 70 m ² (2 – 6 Personen) Große Suite mit Bad und separatem WC, Fön, Kosmetikspiegel; DZ und separater Wohnraum mit gemütlicher Sitzecke, Sofa, SAT-TV (LCD 32"), CD-Radio, Direktwahl-Telefon, Safe und Südbalkon, Nichtraucherzimmer; zusätzlich mit eigenem Kinderzimmer, das durch eine kleine Treppe mit dem Wohnbereich der Suite verbunden ist, mit 2 Betten, Kommode und eigenem SAT-TV (LCD 26")			1 - 4 Tage	85,00 €	93,00 €	100,00 €
			ab 5 Tage	81,00 €	89,00 €	96,00 €
			1 Woche	567,00 €	623,00 €	672,00 €

Allgemeine Bedingungen

- Die angeführten Preise verstehen sich **pro Person und genannten Zeitraum** inklusive aller genannten „Lärchenhof Verwöhnleistungen“ sowie dem Sommer-Aktivprogramm.
- Bei **Übernachtung mit Frühstück** werden Ihnen pro Tag 10,00 € gutgeschrieben.
- An- und Abreisezeiten:** Ihr Zimmer ist am Anreisetag ab 13 Uhr bezugsbereit. Bei einer Ankunft nach 18 Uhr bitten wir um telefonische Benachrichtigung. Am Abreisetag bitten wir Sie, die Zimmer bis 10.30 Uhr frei zu geben.
- Bezahlung der Hotelrechnung:** Barzahlung erwünscht, gerne können Sie auch bei Ihrer Ankunft eine Anzahlung tätigen. Akzeptiert werden auch Kreditkarten (Eurocard, Visa, Mastercard). Beachten Sie bitte, dass wir bei Barauslagen und Fremdleistungen wie Taxi, Blumen, Zeitungen und andere Waren, die wir

zum gleichen Preis weitergeben, bei Bezahlung mittels Kreditkarten den Aufwand in Höhe von 3% in Rechnung stellen.

- Hunde auf Anfrage.** Für Schäden am Mobiliar haftet der Hundehalter.
- Änderungen im **Aktivprogramm** sind vorbehalten.
- Zimmernummer:** Es ist uns leider nicht möglich, eine bestimmte Zimmernummer bzw. Etage zu bestätigen.
- Stornokosten:** Ab 30 Tage vor Urlaubsantritt oder bei vorzeitiger Abreise oder verspäteter Ankunft verrechnen wir Ihren gebuchten Aufenthalt bis zum vereinbarten Zeitpunkt. Wir bieten Ihnen die Möglichkeit, eine Reiseabbruchversicherung mit der Europäischen Reiseversicherung abzuschließen. Die Versicherungsprämie beträgt 5% des gebuchten Reisepreises. **Wir informieren Sie gerne oder Sie finden weitere Informationen unter www.laerchenhof.it**

Langzeiturlauber werden beschenkt!

Sie haben die Möglichkeit, **14 Tage in den Urlaub zu fahren?** Erholung ist garantiert und Sie sparen auch noch Geld. **14 Tage bleiben, 13 Tage zahlen.** Sie erhalten einen Urlaubstag geschenkt (gültig von 22.05. – 07.08. und von 11.09. – 17.10.2010).

Bonus für Frühbucher

Für alle Wochen-Buchungen, die bis zum **1. Mai 2010** bei uns eingehen, gibt es einen Wellnessgutschein im Wert von **30,00 € pro Person** geschenkt.

Kinderpreise Sommer 2010

Die Preise verstehen sich für alle Zimmertypen und sind gültig bei Übernachtung der Kinder im Zimmer von 2 Vollzahlern.

Geburtsjahr	€/Tag	€/Woche
2010	13,00 €	91,00 €
2009	15,00 €	105,00 €
2008	17,00 €	119,00 €
2007	19,00 €	133,00 €
2006	21,00 €	147,00 €
2005	23,00 €	161,00 €
2004	25,00 €	175,00 €
2003	27,00 €	189,00 €
2002	29,00 €	203,00 €
2001	31,00 €	217,00 €
2000	33,00 €	231,00 €
1999	35,00 €	245,00 €
1998	37,00 €	259,00 €
1997	39,00 €	273,00 €
1996	41,00 €	287,00 €
1995	43,00 €	301,00 €
1994	45,00 €	315,00 €