



POSTA
ZIRM
HOTEL

BUNNIDE

“Lassù in cima, dove mi sembra di toccare il cielo con un dito tutto è diverso: più nitido, vero, sincero. Sono nel mio elemento, nella mia purezza. Ascolto il battito del cuore che pulsa nel silenzio mentre lo sguardo è rapito da tanta, incredibile bellezza. L'aria frizzante, il candore della neve, lo scintillio della roccia, il calore del sole, tutto si confonde tra spazi sconfinati. Sola a contemplare l'orizzonte tra sogni, emozioni e quella gioia incontenibile che mi pervade ogni volta che giungo fino in vetta. Le fatiche, le paure, le sconfitte fanno parte di un turbinio di sensazioni dove la stanchezza lascia lentamente il posto alla soddisfazione, l'anima si purifica e si rigenera di nuova forza, di nuovi sogni. Una sfida con me stessa, forse, un amore immenso per questo fantastico dono della natura che mi fa superare ogni volta le difficoltà fino a farmi arrivare in cima, sulla vetta tanto sognata, studiata, temuta ma alla fine raggiunta. In questi momenti unici tutto mi sembra lontano, distante, quassù non possono esistere cattivi pensieri, ma solo la consapevolezza di essere me stessa, respiro a pieni polmoni, mi libero di tutto ciò che non mi soddisfa e una nuova energia mi rapisce spronandomi a raggiungere nuove vette, nuovi sogni.”

**Golosità ladine:
i gustosi "Buchteln"
dolci tradizionali
di pasta lievitata**

I "Buchteln" sono gustosi dolci di pasta lievitata originari della Boemia, in primo piano anche nella cucina austriaca e ladina.
Ingredienti per 4 persone:

Per l'impasto:

- ♥ 400 gr di farina
- ♥ 140 ml di latte
- ♥ 40 gr di burro fuso
- ♥ 25 gr di lievito di birra
- ♥ scorza grattugiata di 1 limone non trattato
- ♥ 2 uova
- ♥ 1 pizzico di sale
- ♥ 60 gr di zucchero
- ♥ aroma di vaniglia
- ♥ 120 gr di marmellata di albicocche.

Per il condimento:

- ♥ zucchero a velo
- ♥ salsa alla vaniglia

► **Preparazione:** sciogliete il lievito in una ciotola con latte tiepido e zucchero.



La sfida dell'alpinismo al femminile alle grandi montagne della terra

Il 23 agosto 2011 l'alpinista austriaca Gerlinde Kalterbrunner raggiunge la vetta del K2 dopo oltre 2 mesi di attesa e diventa la prima donna ad aver scalato tutti i 14 "8000" senza ossigeno. Una grande vittoria per tutto l'alpinismo femminile dove la sfida alla montagna si gioca ad armi pari con gli uomini e oltre al coraggio, alla determinazione e alla preparazione, serve un'ulteriore grande riserva di forze e resistenza. La giapponese Junko Tabei è stata la prima donna a salire un 8000, il Manaslú nel 1974, e a raggiungere la vetta dell'Everest nel 1975. Osservando le date si intuisce quanto sia più difficile per una donna riuscire ad imporsi in un mondo tutto maschile come quello dell'alpinismo. Nel 1924 un'alpinista francese scrisse al Comitato Inglese per l'Everest, chiedendo di partecipare alla spedizione che stavano organizzando. Il Comitato rispose che era impossibile accogliere richieste di donne, perché le difficoltà sarebbero state troppo grandi. Oggi le cose sono cambiate, le donne hanno saputo imporsi alla supremazia maschile, raggiungendo traguardi autorevoli che vanno ad arricchire le pagine dell'alpinismo mondiale. Ma la discriminazione è ancora forte sia da parte dei colleghi maschi che del pubblico, che continua a vedere in un'alpinista donna la sua limitazione proprio nell'essere donna.

Le qualità e le capacità di una donna



alpinista non sono né superiori né inferiori a quelle di un uomo, ma semplicemente diverse. Cristina Castagna è stata l'italiana più giovane a conquistare un 8000, il Shisha Pangma nel 2004, a soli 27 anni e la prima italiana a conquistare la vetta del Makalu nel 2008. Perde la vita nel 2009 mentre scende il Broad Peak, il suo quinto 8000. Amava considerarsi un'alpinista-turista, una acchiappa-sogni il cui desiderio era quello di riuscire ad arrivare fin lassù. Ha sempre cercato di raggiungere la vetta per la via più semplice, ma la caparbità, la forza e la determinazione che metteva in ogni sua spedizione per raggiungere il suo sogno ne fanno una grande alpinista nella volontà di farcela, ad ogni costo.

Continua la storia delle esplorazioni di Franz Kostner: la fantastica Cahgar

Tutti gli abitanti di Cahgar lo conoscevano e lo amavano. Al di fuori delle mura abitavano gli stranieri ed i forestieri di passaggio. Padre Hendricks ci trovò un alloggio fuori dalle mura, provvisto pure di scuderia per i nostri cavalli. Ogni giorno un vecchio ci portava con il suo asino la provvista di acqua. Avevamo preso l'abitudine di bere ogni pomeriggio alle quattro un buon caffè per il quale invitavamo anche padre Hendricks.



estate 2012

SETTIMANE CLIENTI AFFEZIONATI

15.06 ▶ 22.07.2012
26.08 ▶ 02.09.2012

Fantastica promozione che premia i nostri fedelissimi con prezzi di bassa stagione nella stagione intermedia!

- ▶ per il cliente che è stato al Posta **7 volte**
 - ▶ permanenza minima **7 giorni**
 - ▶ 1 Mountain Pass per 5 giorni
 - ▶ 1 pensiero di benvenuto personalizzato Posta Zirm
 - ▶ 2 escursioni guidate da Silvia Kostner
 - ▶ da € 651,00 a persona in stanza matrimoniale standard
- Ultimi giorni d'arrivo per usufruire di questa promozione sono il 15.07.2012 ed il 26.08.2012.



estate 2012

DOLOMITI A CAVALLO!

bassa stagione
02.09 ▶ 30.09.2012
da € 279,00 a persona in stanza matrimoniale standard

stagione intermedia
24.06 ▶ 22.07.2012
26.08 ▶ 02.09.2012
da € 312,00 a persona in stanza matrimoniale standard

Se desiderate una vacanza breve provando emozioni nuove in sella ad un cavallo, questa è la vostra chance! I nostri istruttori sono certificati Fitetrec-Ante e vi permetteranno di avvicinarvi al mondo equestre in totale sicurezza!

Weekend/ Soggiorno Equestre
3 notti da giovedì a domenica o 4 notti da domenica a giovedì con 1 notte omaggio principianti

- ▶ dal giovedì alla domenica: 2 X 25 min. di lezione al giorno in orario da concordare € 34,00 invece di € 40,00
- ▶ dalla domenica al giovedì: 3 X 25 min. di lezione al giorno in orario da concordare € 51,00 invece di € 60,00

cavalieri esperti

- ▶ dal giovedì alla domenica: 2 X 50 min. di lezione oppure passeggiata in mezzo alla natura (con galoppo e a discrezione dell'istruttore) € 40,00 invece di € 52,00
- ▶ dalla domenica al giovedì: 3 X 50 min. di lezione oppure passeggiata in mezzo alla natura (con galoppo e a discrezione dell'istruttore) € 60,00 invece di € 78,00
- ▶ possibilità di organizzare passeggiate a cavallo di 2-3 ore

estate 2012

PACCHETTI HOTEL & WELLNESS

bassa stagione
02.09 ▶ 30.09.2012

stagione intermedia
24.06 ▶ 22.07.2012
26.08 ▶ 02.09.2012

I soggiorni comprendono pernottamento e ben 4 diversi menu a scelta con specialità gourmet ogni sera. Per rigenerare corpo e spirito, i trattamenti giornalieri nella Wellness-Farm sono affiancati da passeggiate guidate ed esercizio fisico nella natura incontaminata delle Dolomiti, eccezionale "ricarica" naturale e antidoto contro affaticamento e stress.

- Weekend/ Soggiorno Relax**
3 notti dal giovedì alla domenica o 4 notti dalla domenica al giovedì una notte in omaggio...
- ▶ 1 bagno ai pregiati oli dell'Amazonia con massaggio parziale rilassante di 25 min.
 - ▶ 1 massaggio distensivo viso e testa con crema tonificante
 - ▶ 1 trattamento rigenerante biologico al viso "Sacred Nature" by comfort zone
- inoltre Vi attendono...**
- ▶ ogni sera 4 menu a scelta con creazione gourmet
 - ▶ serata con buffet di dolci o
 - ▶ serata con menu tradizionale Ladino
 - ▶ Tea Time: ogni pomeriggio buffet con tisane e dolci
 - ▶ escursione guidata da Silvia Kostner
- bassa stagione**
da € 399,00 a persona in stanza matrimoniale standard
- stagione intermedia**
da € 442,00 a persona in stanza matrimoniale standard

▶ Weekend/ Soggiorno Detox
3 notti dal giovedì alla domenica o 4 notti dalla domenica al giovedì una notte in omaggio...

- ▶ 1 peeling esfoliante per tutto il corpo con seguente massaggio circolatorio
- ▶ 1 bagno all'olio fossile tirolese con massaggio parziale stimolante di 25 min.
- ▶ 1 trattamento rivitalizzante e rigenerante per il benessere del piede

inoltre Vi attendono...

- ▶ ogni sera 4 menu a scelta con creazioni gourmet
 - ▶ serata con buffet di dolci o
 - ▶ serata con menu tradizionale Ladino
 - ▶ Tea Time: ogni pomeriggio buffet con tisane e dolci
 - ▶ 1 escursione guidata con Silvia Kostner
- bassa stagione**
da € 399,00 a persona in stanza matrimoniale standard
- stagione intermedia**
da € 442,00 a persona in stanza matrimoniale standard

estate 2012

SETTIMANA POSTA ZIRM MULTI SPORT

22.07 ▶ 29.07.2012
da € 953,00 a persona in stanza matrimoniale standard

Un "must" per tutti coloro che sono in cerca di una carica d'adrenalina dolomitica. Le camminate si alternano ad una Via Ferrata con guida alpina certificata e ad una gita semplice in mountain-bike. Per coronare il tutto Vi attende l'esperienza Zip Line Adrenaline dove "volerete" a più di 80 km/h sopra lo splendido scenario di San Vigilio di Marebbe ed il Plan de Coronas. Il divertimento è assicurato!

- ▶ 1 esperienza Zip Line Adrenaline con transfer
- ▶ 1 gita in Mountain Bike semplice
- ▶ 1 via Ferrata con guida alpina certificata
- ▶ 2 escursioni guidate da Silvia Kostner

estate 2012

SETTIMANA NATURA MOVIMENTO GOURMET E RELAX

08.07 ▶ 15.07.2012
da € 788,00 a persona in stanza matrimoniale standard

Settimana dedicata ad escursioni di media difficoltà per chi desidera avventurarsi nel regno delle Dolomiti senza rinunciare a pomeriggi da dedicare all'ozio. Settimana coronata giornalmente dalle creazioni sfiziose dei nostri chef con ben 4 menu di 5 portate a scelta. Godetevi le splendide Dolomiti e i pomeriggi nella Wellness-Farm per un rilassamento vitale.

- ▶ 2 escursioni di media difficoltà guidate da Silvia Kostner
- ▶ 1 pensiero di benvenuto personalizzato Posta Zirm
- ▶ 1 Mountain Pass per 5 giorni
- ▶ 1 bagno al latte prezioso con massaggio rilassante di 25 min.

inoltre Vi attendono...

- ▶ ogni sera 4 menu a scelta con creazioni gourmet
- ▶ serata con buffet di dolci
- ▶ serata con menu tradizionale Ladino
- ▶ Tea Time: ogni pomeriggio buffet con tisane e dolci



estate 2012

SETTIMANA ROMANTICA

08.07 ▶ 15.07.2012
da € 798,00 a persona in stanza matrimoniale standard

Una settimana ricca di momenti dedicati alle coppie che desiderano vivere un'esperienza, un'avventura indimenticabile insieme immersi nella spettacolare natura delle Dolomiti. Camminate al tramonto e massaggio di coppia per favorire un'armonia che solo la vacanza Vi può dare!

- ▶ 1 bottiglia di Champagne con fragole fresche all'arrivo
 - ▶ 1 massaggio di coppia relax a tutto il corpo
 - ▶ 1 su richiesta, colazione romantica in camera
 - ▶ 2 escursioni guidate da Silvia Kostner
- inoltre Vi attendono...**
- ▶ ogni sera 4 menu a scelta con creazioni gourmet
 - ▶ serata con menu tradizionale Ladino
 - ▶ cena con gran buffet di dolci
 - ▶ Tea Time: ogni pomeriggio buffet con tisane e dolci



estate 2012

SETTIMANA ALLA SCOPERTA DEI SEGRETI NASCOSTI DELLE DOLOMITI

15.07 ▶ 22.07.2012
26.08 ▶ 02.09.2012
da € 778,00 a persona in stanza matrimoniale standard

Settimana dedicata alla scoperta dei luoghi più suggestivi e nascosti delle Dolomiti. Preparatevi ad una vera avventura in luoghi incontaminati dove farete il pieno di nuove energie, l'esperienza sarà stupefacente. Le gite possono avere luogo oltre l'Alta Badia.

- ▶ 2 escursioni guidate da Silvia Kostner
- ▶ 1 pensiero di benvenuto personalizzato Posta Zirm
- ▶ pranzo al sacco in assenza di rifugio
- ▶ trattamento disintossicante al miele

inoltre Vi attendono...

- ▶ ogni sera 4 menu a scelta con creazioni gourmet
- ▶ serata con buffet di dolci
- ▶ serata con menu tradizionale Ladino
- ▶ Tea Time: ogni pomeriggio buffet con tisane e dolci

estate 2012

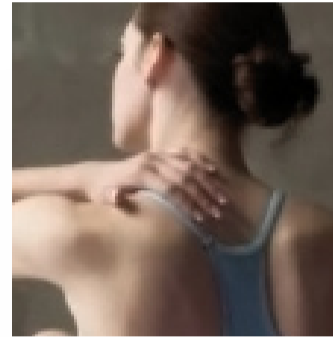
SETTIMANE LNB MOTION

16.06 ▶ 23.06.2012
da € 584,00 a persona
28.07 ▶ 04.08.2012
da € 694,00 a persona

- ▶ corso di LNB Motion € 130,00 per persona
- ▶ incluse sono frutta e tisane durante il corso
- ▶ 1 pacchetto prodotti Wellness-Farm in omaggio

inoltre Vi attendono...

- ▶ ogni sera 4 menu a scelta con creazioni gourmet
- ▶ serata con buffet di dolci o con menu tradizionale Ladino
- ▶ Tea Time: ogni pomeriggio buffet con tisane e dolci



autunno 2012

AUTUNNO NELLE DOLOMITI

bassa stagione
02.09 ▶ 30.09.2012
da € 609,00 a persona in stanza matrimoniale standard

- ▶ fantastica offerta "Sette per Sei"
- ▶ 1 Mountain-Pass per 5 giorni oppure incusi transfers durante le gite guidate
- ▶ 2 escursioni guidate da Silvia Kostner
- ▶ 1 pensiero personalizzato Posta Zirm
- ▶ permanenza minima **7 giorni**

autunno 2012

RIDE THE DOLOMITES MOTORADUNO

20.09 ▶ 23.09.2012
da € 359,00 a persona in stanza matrimoniale standard

- ▶ trattamento pensione completa, pranzi on the road
- ▶ 2 gite guidate da Franz Kostner



Le promozioni non sono cumulabili tra di loro dallo stesso cliente.



LNB Motion:
la rivoluzionaria ginnastica che dà benessere fisico e buonumore

L'equilibrio muscolare è uno dei pilastri portanti della salute, ma spesso lo si trascura. LNB Motion, ideato dopo 25 anni di esperienza in varie discipline orientali dai coniugi tedeschi Liebscher & Bracht, ribilancia a tutti gli effetti l'apparato muscolo-scheletrico, apportando un grande (e forse inaspettato) benessere generale. Questa vera e propria rivoluzione nel mondo della ginnastica a corpo libero viene insegnata al Posta Zirm Hotel (unico in Italia), con facili e rapidi corsi: una volta appresi, gli esercizi è importante che si ripetano periodicamente a casa propria per mantenere l'equilibrio muscolare ideale. Una sessione di Motion è costituita da 12 esercizi che seguono una precisa sequenza di movimenti: eseguirli in maniera completa e corretta garantisce una completa mobilità di tutti i muscoli e di tutti gli arti del corpo, dalla testa ai piedi. Una sessione completa è paragonabile a innumerevoli esercizi di stretching e, nello stesso tempo, rinforza e tonifica la massa muscolare. Ma i benefici dell'LNB Motion sono molti di più: incrementa la resistenza fisica e la concentrazione, attenua il tono muscolare e aumenta drasticamente il livello d'energia, migliorando lo stato psichico attraverso la notevole produzione di endorfine, i nostri analgesici interni, che possiamo chiamare anche "molecole della gioia". Con l'LNB Motion è possibile tornare a "sentire" il proprio corpo e riuscire ad eseguire movimenti che, con il passare degli anni, ci sembravano proibitivi.

Una nuova onda di benessere e vitalità è assicurata a coloro che intraprenderanno questo viaggio verso un benessere "fai da te". Per sperimentarlo, basta frequentare i corsi organizzati al Posta Zirm, dove fra l'altro viene praticato anche il Metodo Liebscher & Bracht, rivoluzionaria terapia per liberarsi - con particolari digitopressioni - da dolori articolari, emicranie, tendiniti, mal di schiena.

Bun De Anno X, numero 10 / marzo 2012
direttore responsabile Marina Tagliaferri
redazione via Matteotti 70, 34071 Cormons
tel. 0481 62385
mail: agora@studio-agora.it
www.studio-agora.it
Aut. n. 8/2003 del 15 maggio 2003
del Tribunale di Bolzano
proprietà: Posta Zirm Hotel srl
Art director e graphic design Studio Tapiro
Stampa Grafiche Veneziane

Posta Zirm Hotel - strada Col Alt, 95
I-39033 Corvara in Badia
info@postazirm.com - www.postazirm.com