

Einmal ausatmen. Den Blick über
den mächtig thronenden Haunold
schweifen lassen, die Kraft des
Waldes im Rücken spüren.

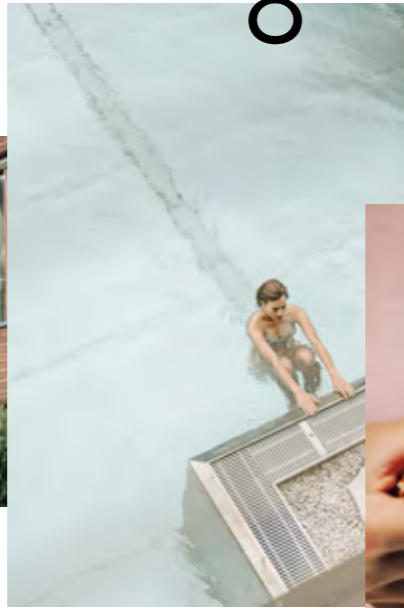


4



Editorial

8



Vom Berg
ins Pool

Folgen Sie
dem Duft
von frischem
Kaffee



10

20



Regionale
Qualität

22



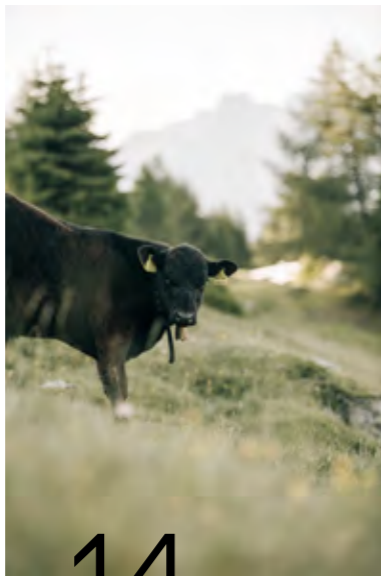
Auszeit
genießen

12



Mit der Natur

In eigenen
Händen



14

16



Garten
Geheimnisse

28



Berge

Alpin Spa



Herbstzeit

38



32



Das Naturhotel Leitlhof in Innichen liegt eingebettet zwischen Wald und Bergen: Im Wald wachsen dicht aneinander Fichten und Lärchen, Tannen, Kiefern und Zirben. Die Berge sind markant in ihren Formationen und weit über das Hochpustertal hinaus bekannt. Umrahmt von dieser Landschaft, wird der Leitlhof zum Ort, an dem es leichtfällt, wieder bei sich selbst anzukommen. Natur, ausgesuchter Komfort und Genuss verbinden sich zum stimmigen Dreiklang.

Eingebettet im Hochpustertal

Das Südtiroler Hochpustertal erstreckt sich von Toblach bis Innichen. Es ist die Heimat der berühmten Sextener Dolomiten.

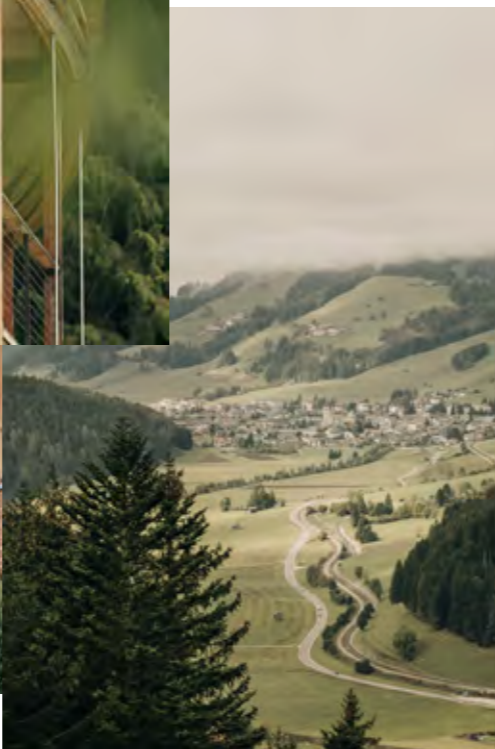
Sanft geschwungene Berghänge und schroffe Gipfel: Diese Kombination macht das Tal so anziehend.

Die Landschaft ist in dieser Region von zwei Farben geprägt: Dem Weißgrau der Dolomiten und dem Grün der Wiesen und Wälder.

Schützend wächst hinter dem Leitlhof der dichte Wald. Auf der anderen Talseite türmen sich stolz Haunold, Dreischusterspitze und Helm auf.

Von draußen nach drinnen: In der Architektur des Leitlhofs spielen Elemente aus heimischem Holz eine tragende Rolle.

Wer vom Aussichtsberg Helm Richtung Innichen blickt, dem öffnet sich das Tal, als heiße es ihn willkommen.



Den Haunold im Blick

2.966 Meter hoch ist der höchste Gipfel am Haunold, dem Hausberg der Innicher. Wie lange es wohl dauert, all seine zackigen Felsen und Gipfel zu zählen?



Innichen zum Greifen nahe

Unterhalb des Leitlhofs breitet sich unser Heimatdorf Innichen aus. Als Grenzort umgibt Innichen ein besonderes Flair: Erleben Sie das geschäftige Treiben im Dorfzentrum bei einem Spaziergang.

Den Wald im Rücken, die Berge im Blick

Die Natur, die uns umgibt, ist unser Luxus. Diesen Luxus möchten wir schützen und erhalten.

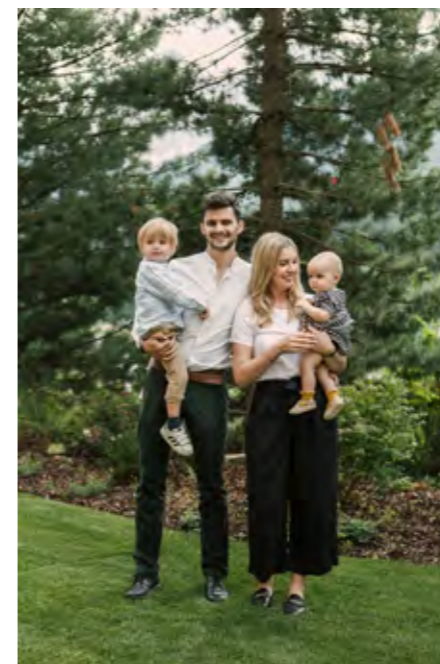
Wie sich Urlaub und Nachhaltigkeit verbinden lassen? Diese Frage treibt die Familie Mühlmann an, seit sie den Leitlhof führen.

Damit eine Vision wachsen kann, braucht es Menschen, die sie antreiben. Als die Familie Mühlmann 1997 den Leitlhof übernimmt, sind sie keine erfahrenen Hoteliers. Aber es gibt eine Philosophie: Ein Hotel zu schaffen, in dem sich Urlaub und Nachhaltigkeit verbinden lässt.

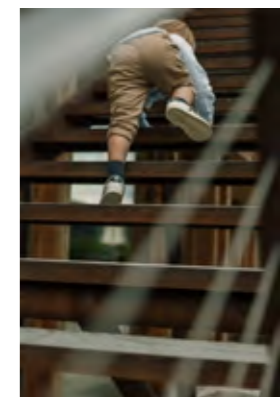
Die Idee, wie das gelingen kann, reift langsam, aber stetig. Der Leitlhof nutzt einen eigenen Bauernhof, den Mühlhof: Dort wird Gemüse angepflanzt, hier haben seit kurzem Angusrinder ihr Zuhause. Die Lebensmittel vom Hof werden im Leitlhof verarbeitet. Zusätzlich wird Wert auf lokale Lieferanten gelegt und autofreier Urlaub

soll möglich gemacht werden. Stephan Mühlmann übernimmt 2018 mit seiner Frau Evelin das Hotel von seinen Eltern. Schon vor der Übernahme beginnt er an seiner Vision zu feilen: Er will klimaneutralen Urlaub durch ein hoteleigenes Holzheizkraftwerk möglich machen. Es dauert Jahre und unzählige Stunden Arbeit, bis es gelingt. Heute ist der Leitlhof eines der ersten energieautarken Hotels der Welt. Am Ziel ist Stephan jedoch noch lange nicht: Er will das Naturhotel weiterentwickeln. Was das heißt? Es bleibt spannend im Leitlhof.

**Stephan Mühlmann mit seiner Familie:
Ehefrau Evelin, Sohn Oscar und Tochter Carla**



Visionen, die Wirklichkeit werden





Sportlich oder entspannt

— Sportlich schwimmen oder träumerisch treiben lassen? Der Pool ist für beides zu haben. Der Ausblick auf die Berge und auf Innichen ist jedenfalls immer inklusive.

Angenehme Wassertemperatur garantiert

— Das Wasser im Außenpool wird das ganze Jahr über mit hotel-eigener Energie beheizt. Ideal temperiert, schwimmt man hier gerne noch eine Extrarunde und genießt die Aussicht.

Als Erster seine Längen im Aussenpool ziehen

— Im Leitlhof gibt es für Sie einen guten Grund früh aufzustehen: Dann gehört Ihnen der Pool ganz allein. Nur der mächtige Haunold sieht Ihnen zu, wie Sie Ihre Runden im Wasser drehen.



Vom Berg ins Pool

Gerade noch am Weg zum Gipfel, jetzt schon im kühlen Nass: Das ist eine gelungene Sommerkombination.



Folgen Sie dem Duft von frischem Kaffee

5

Gründe, warum Sie unser Sommerfrühstück nicht verpassen sollten



3

Regionale Köstlichkeiten am Teller

— Käse, Brot, Butter, Honig, Eier: Wo immer möglich, setzen wir im Leitlhof auf Produzenten aus der Region.



1

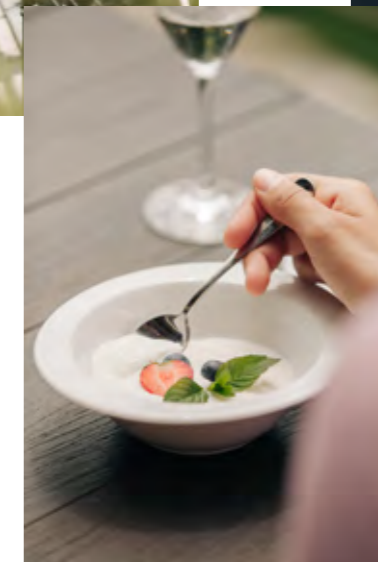
Genießen Sie Ihr Frühstück auf unserer Sommerterrasse

— Mit das Beste am Sommer im Leitlhof ist die Sonnenterrasse: Hier schmeckt das Frühstück gleich doppelt so gut.

2

Ein Platz mit Ausblick auf die Dolomiten

— Wie heiß nochmal dieser Berg? Und der daneben? Bei diesem Ausblick auf die Sextener Dolomiten beginnt das Gipfelraten schon beim ersten Cappuccino.



4

Eigene Produkte von unserem Mühlhof

— Viele der Frucht- und Gemüsesorten, die bei Ihnen am Frühstückstisch stehen, stammen aus der hoteleigenen Landwirtschaft, dem Mühlhof.



5

Alpines Flair am Morgen

— Der Blick auf die Berge und den Wald, die klare Luft und eine angenehme Brise selbst an Hochsommertagen: In dieser alpinen Atmosphäre fühlen Sie sich der Natur nah.

**Klimaneutraler Urlaub im Leithof:
Das Naturhotel hat dafür eigene, innovative
Wege gefunden.**



Ob Stephan Mühlmann wohl wusste, was ihm bevorstand, als er beschloss: Der Leithof wird energieautark? Ob er ahnte, dass er viele Nächte im Holzheizkraftwerk verbringen würde? Wahrscheinlich hätte es nichts an seiner Entscheidung geändert: Naturschutz und Nachhaltigkeit sind seit langem fest in der Unternehmensphilosophie des Leithofs verankert.

Mit dem Holzheizkraftwerk ist es gelungen, den Leithof auf vielen Ebenen klimaneutral zu machen: Thermische Energie und Ökostrom werden hier mit Holz aus dem eigenen Wald erzeugt. Mit dem Heizkraftwerk, das es in dieser Art kein zweites Mal gibt, konnte der

CO²-Ausstoß pro Gast und Nacht massiv verringert werden, von 85,5 kg auf knapp 10,1 kg. Mehr noch: Die Anlage produziert sogar mehr Energie als das Hotel benötigt.

Für Laien wirkt das Heizkraftwerk auf den ersten Blick wie ein Labyrinth. Hochkomplex ist auch die Funktionsweise: Doch Stephan und seine rechte Hand Markus, der im Heizkraftwerk stets alles im Blick hat, kennen die Anlage mittlerweile in allen Details. Ihr Einsatz hat sich gelohnt: Seit 2019 ist der Leithof GSTC-zertifiziert, entspricht damit den strengen Standards des Global Sustainable Tourism Council (GSTC) und ist eines der wenigen, international anerkannten, nachhaltigen Hotels weltweit.

Stephan Mühlmann hat die einzigartige Anlage mitentwickelt



Markus Schönegger sorgt dafür, dass das Heizkraftwerk möglichst reibungslos läuft



Mit der

Natur



Der Almsommer

—
Für die Sommerfrische haben sich unsere Angusrinder ein besonders schönes Fleckchen im Hochpustertal ausgesucht: Die Klammbach Alm. Anfang Juni, manchmal auch schon etwas früher, beziehen die Rinder ihr ruhiges Sommerquartier. Hier bleiben sie bis Ende September, bevor sie in den Mühlhof zurückkehren.

Die Angusrinder vom Mühlhof

—
Robust, friedfertig, trittsicher: Die Aberdeen Black Angusrinder sind wie für Südtirol gemacht. Dabei stammt die Rasse eigentlich aus den schottischen Grafschaften Angus & Aberdeen. Die Rinder mit der markanten schwarzbraunen Fellfärbung sind für ihre besonders zarte Fleischqualität berühmt.

In guter Gesellschaft

—
Das weitläufige Weidegebiet der Klammbach Alm gehört einer Almgemeinschaft. Neben den Angusrindern verbringen auch Norikerpferde, Haflinger und Fleckvieh ihren Sommer hier oben. Herr über die Herden sind zwei Hirten: Sie haben die Tiere stets im Blick.



In eigenen Händen



Woher kommen die Lebensmittel für unsere Küche?
Mit der eigenen Rinderzucht setzen wir auf regionale
Produktion und leben unsere Überzeugung.

Garten Geheimnisse



Ein Gemüsegarten direkt beim Naturhotel, ein Bauernhof, nur wenige Minuten entfernt: Naturnahe und biologische Lebensmittel für den Leitlhof.

Saisonales Gemüse

— Früh im Frühjahr wird entschieden, welches Gemüse im Sommer am Mühlhof wachsen soll: Von seltenen Sorten, wie dem dreifarbigem Rhabarber oder der Bergartischoke bis zum klassischen Salat und der Zucchini ist alles dabei.

Saisonales Kochen

— Auf dem Speiseplan soll stehen, was gerade reif ist: Auch das gehört zum Konzept des Leitlhofs, das in der Küche stetig umgesetzt wird.

Naturnah und biologisch

— Gemüse- und Kräutergarten werden liebevoll gepflegt. Dabei verzichten wir auf künstliche Dünger und Pestizide.

Im Kräutergarten

— Hier wachsen all jene Kräuter, die den Gerichten den besonderen Pfiff verleihen. Das sind übrigens nicht nur Rosmarin, Basilikum oder Thymian: Mit Brennessel oder Bachkresse wird auch genutzt, was vielerorts als Unkraut gilt.



Am Mühlhof wächst, was im Leitlhof verarbeitet wird.

5 Fragen an Markus Auer — Küchenchef



Im Leitlhof spielt Nachhaltigkeit eine große Rolle. Was heißt das für Ihre Küche?

— Das Thema ist mir persönlich ein Anliegen – und das nicht, weil es derzeit im Trend liegt. Nehmen wir das Beispiel Fleisch: Wir haben im Hotel eine eigene Rinderzucht. Ich weiß also, woher das Fleisch kommt und auch, wie viel Einsatz nötig ist, um die Rinder aufzuziehen. Deshalb will ich in der Küche möglichst alle Fleischteile verwenden: Nur so werden Ressourcen gut genutzt.

Sie sind seit dem Sommer 2019 Küchenchef im Leitlhof. Wenn Sie nun an den Tischen mithören dürften: Was sollen Gäste über Ihre Gerichte sagen?

— Dass es eine authentische, bodenständige Küche ist. Ich wünsche mir, dass die Gäste schmecken, wie viel Liebe und Arbeit hinter den Gerichten steckt.

Wie lässt sich Ihr Kochstil beschreiben?

— Er ist eine gute Mischung aus Alpinem und Mediterranem. Ich versuche, die Region und ihre Produkte so gut wie möglich in meine Gerichte einzubauen.

Woher holen Sie sich Inspiration für neue Ideen?

— Hauptsächlich aus der Natur: Ich bin selbst viel draußen, am Berg unterwegs. Und dann gibt es noch den Kräutergarten im Hotel. Da fällt mir auch immer wieder Neues ein.

Wie gelingt es, die Natur in ihre Gerichte einzubauen?

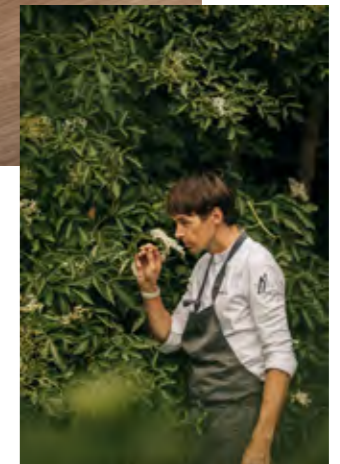
— Ich arbeite beispielsweise mit Latschenbutter. Sie hat einen intensiven Geschmack und lässt sich hervorragend für Infusionen verwenden. Ich verwende die Butter auch für mein cremiges Risotto. Es wird mit Latschenbutter aufmontiert und mit Äpfeln verfeinert.



1 — Die Küche im Leitlhof ist frisch und gesund. Gekocht wird, wo immer es möglich ist, mit regionalen Zutaten. So wie hier: Als Hauptgang wird ein fein gewürztes Fischfilet mit sonnengereiften Tomaten, Zucchini aus dem Garten und aromatischen Kräutern serviert.

2 — Mediterraner Einfluss ist in der Küche des Leitlhofs zu spüren: Mit den Köstlichkeiten aus Italien und den Besonderheiten des alpinen Raums vereinen die Gerichte das Beste aus zwei Welten. Zu verkosten etwa bei dieser Pasta-Vorspeise.

3 — Süße Verführungen dürfen auch in der Küche des Leitlhofs nicht fehlen. Sie werden mit Kräutern aus dem hoteleigenen Garten verfeinert: Haben Sie schon einmal von Zitronenverbene gehört? „Eines meiner Lieblingskräuter“, sagt Markus Auer.



Regionale

Brot von den Bäckereien Walder und Happacher

—
Knusprig, handgemacht, mit besten Zutaten: Das Brot stammt von zwei Bäckereien in Toblach und Sexten.

Qualität

Das Gute liegt nah. Der Leitlhof setzt bei seinen Lieferanten auf Bewährtes aus der Umgebung.



Butter vom Veiderhof

—
Die traditionelle Bauernbutter erhalten wir von zwei Bauernhöfen, die das Wissen rund um das „Buttern“ seit Generationen weitergeben.



Speck von Südtiroler Bauernhöfen

—
Absolute Frische und beste Qualität statt Massenproduktion, das ist das Ziel.

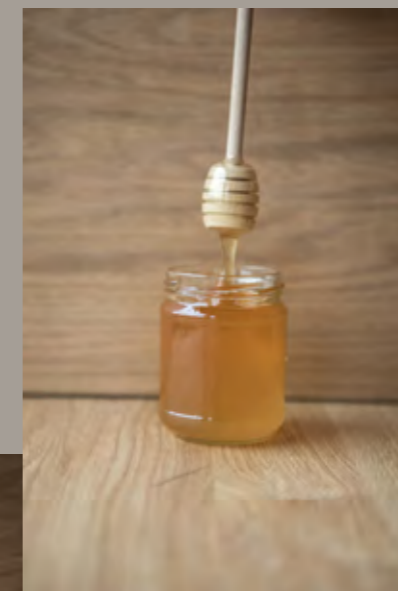


Käse vom Lechnerhof und der Sennerei Drei Zinnen

—
Die feinsten Käsespezialitäten verkosten wir im Lechnerhof. Außerdem vertrauen wir auf die Sennerei Drei Zinnen, die Käse ausschließlich aus Hochpustertaler Milch herstellt.

Honig von der Familie Joas

—
Den köstlichen, klebrig-süßen Honig für unser Frühstücksbuffet produzieren die fleißigen Bienen der Familie Joas.



Eier von Pustertaler Bauernhöfen

—
Aus den Hühnerställen im Pustertal erhalten wir unsere Eier. Hier haben die Hennen genügend Auslauf und viel Platz im Stall.



Milch von der Sennerei Drei Zinnen

—
Die frische Heumilch beziehen wir von der Sennerei drei Zinnen. Sie ist besonders schonend, naturnah und traditionell hergestellt.

Auszeit genießen

Das Erste, das man im Leitlhof wahrnimmt, ist ein feiner Duft nach Zirbe. Es ist ein dezenter Willkommensgruß, der sich vom Eingangsbereich bis in die einzelnen Zimmer zieht. Dort angekommen, zeigt sich: Die Natur spielt auch innen eine essenzielle Rolle.

Im Leitlhof wird naturnahes Wohnen mit Komfort verknüpft. Jedes Zimmer ist ein Rückzugsort, alle mit eigener Handschrift, stets elegant und auf das Wesentliche reduziert. Zirbenholz und weiche Stoffe schaffen Gemüt-

lichkeit, Lehmputz an den Wänden sorgt für erholsames Raumklima, Naturstein setzt Akzente.

Dazu: Die Auszeitplätze. Eine Ofenbank zum Ausruhen, eine Couch, um Gedanken fliegen zu lassen. Oder setzen Sie sich in die Liegestühle am Balkon und blicken Sie auf die gegenüberliegenden Dolomiten: Das fühlt sich an, als sei man dem Alltag direkt auf eine Hütte hoch oben in den Bergen entflohen.



Auf das Wesentliche reduziert und doch mit allem Komfort ausgestattet. Die Zimmer im Leitlhof sind ein ausgezeichneter Ort, um endlich nichts zu tun.







Nachhaltige Wandererlebnisse, abseits der üblichen Pfade.

Auf den Strudelkopf

— Eine Wanderung für Einsteiger oder die ganze Familie und ein lohnendes Ziel für Bike & Hike: Der Strudelkopf ist ein idealer Aussichtsberg mit hervorragender Rundschau auf die Dolomiten.

1 — Die Wanderung startet beim Berggasthaus Plätzwiese. Auf breiten Forstwegen wandern wir durch die farbenfrohe Wiese bis zur bewirtschafteten Dürrensteinhütte.

2 — Hinter der Dürrensteinhütte folgen wir dem Steig: Leicht ansteigend führt er uns über Berghänge und durch Zirben auf den Strudelkopfsattel. Ab hier ist das Gipfelkreuz in Sicht. Wir meistern die letzten Höhenmeter, bis wir den Strudelkopf auf 2.307 Metern erreichen.

3 — Am Gipfelplateau angekommen, zeigen sich die umliegenden Felsriesen in ganzer Pracht: Der zackige Monte Cristallo, die Drei Zinnen, die Cadini-Gruppe, Tofana und Marmolata.

4 — Alternativ ist die Tour auch als Bike & Hike-Variante machbar: Wir biken bis zur Dürrensteinhütte und tauschen dort Radhelm gegen Wanderstöcke.



www.leitlhof.com/berge

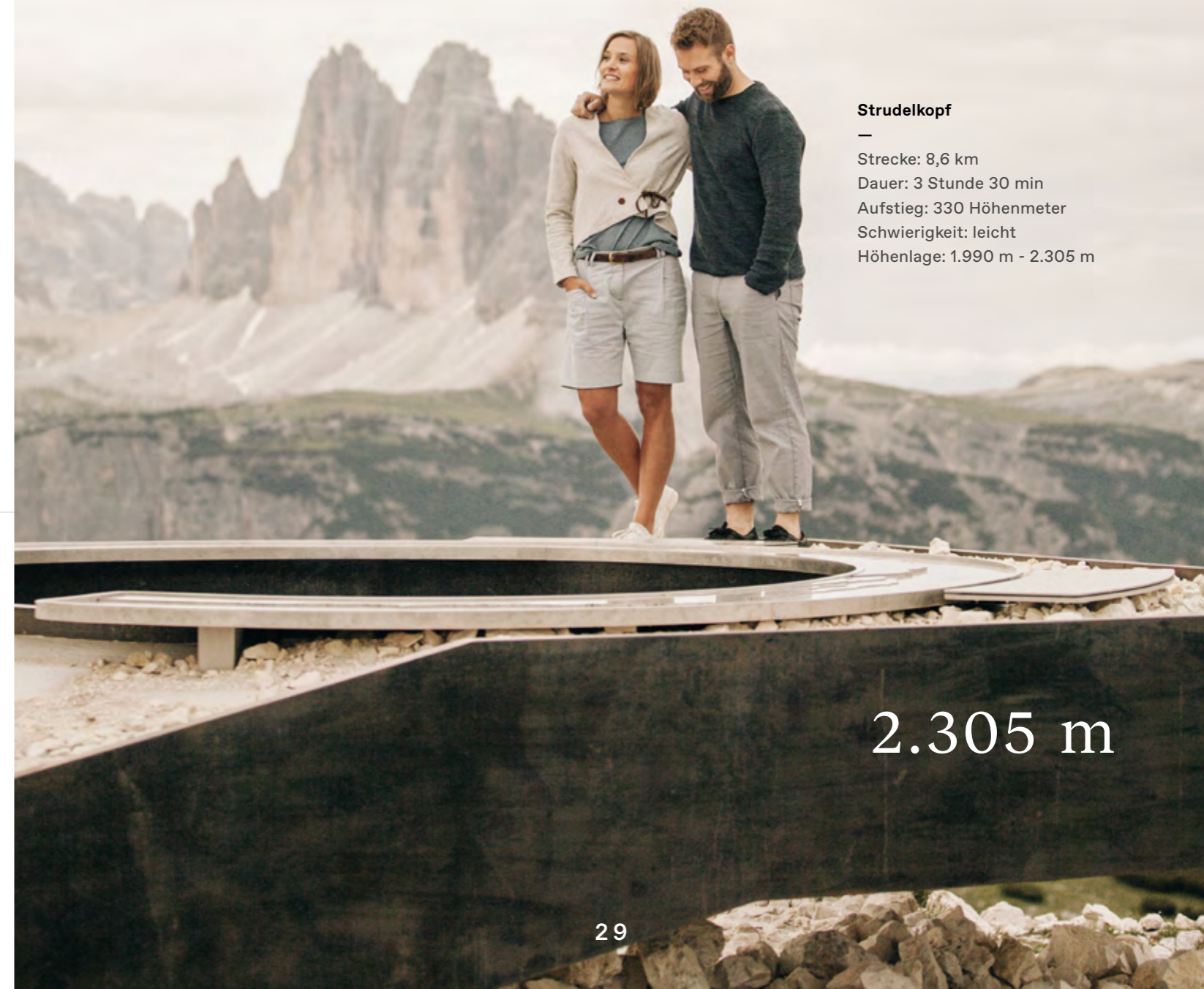
BERGE 13

5 Gute Gründe für den Aktivurlaub im Leitlhof

- ⇒ 5 geführte Wanderungen pro Woche
- ⇒ Eigener Wanderguide vor Ort
- ⇒ Professioneller Ausrüstungsservice
- ⇒ Wandershuttle
- ⇒ Insidertipps der Locals

Strudelkopf

—
Strecke: 8,6 km
Dauer: 3 Stunde 30 min
Aufstieg: 330 Höhenmeter
Schwierigkeit: leicht
Höhenlage: 1.990 m - 2.305 m

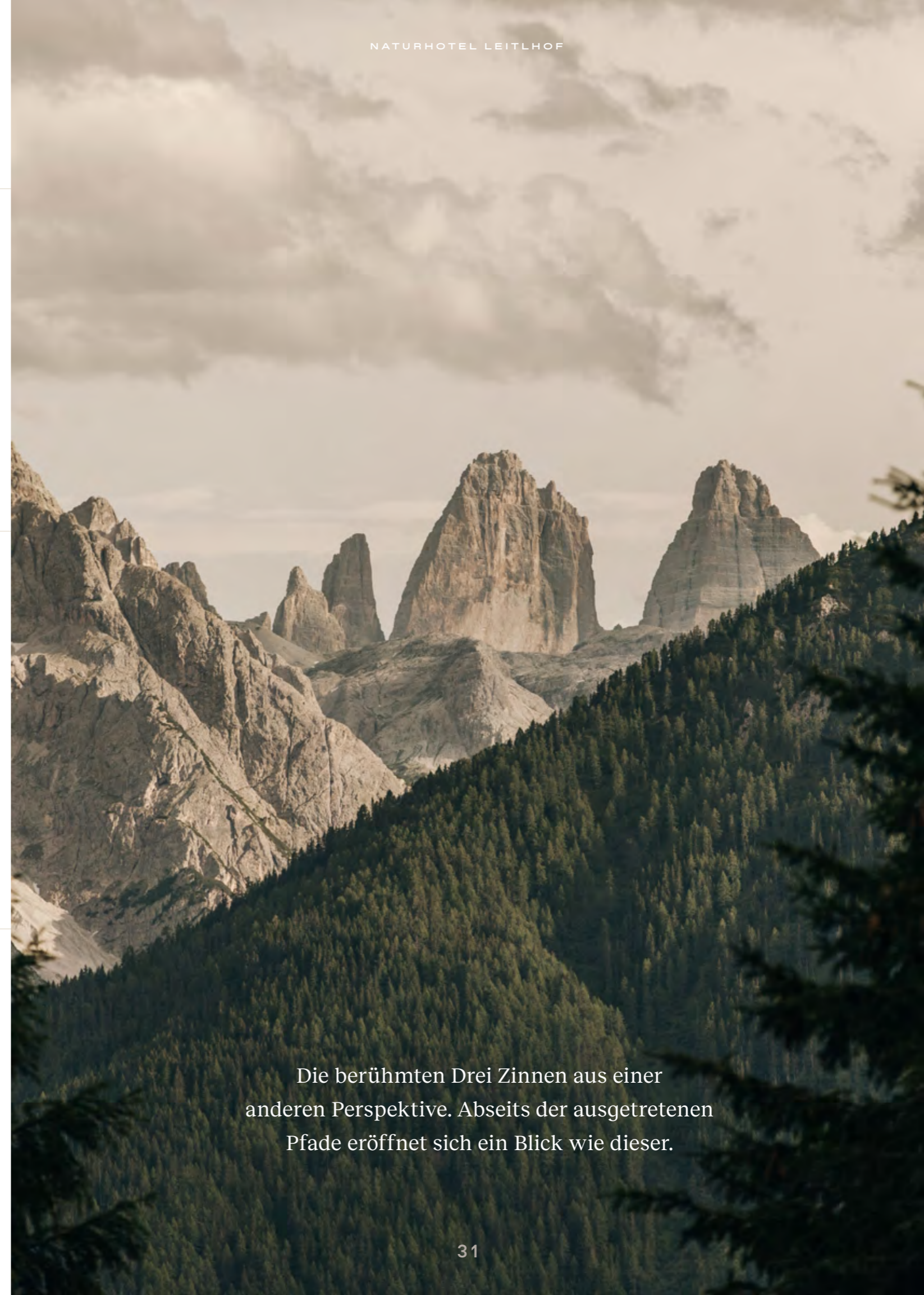


2.305 m



**Ein Platz mit
Aussicht auf die
Dolomiten**

—
Fast zu schön, um
wahr zu sein: Die
Dürrensteinhütte liegt
eingebettet in ein
malerisches Szenario.
Aufwärts wandern
zwischen Bergwiesen,
schroffen Felsen und
meterhohen Zirben.



Die berühmten Drei Zinnen aus einer
anderen Perspektive. Abseits der ausgetretenen
Pfade eröffnet sich ein Blick wie dieser.

In kundigen Händen

—
Mit professioneller Technik und gekonnten Griffen werden im Alpin Spa Verspannung gelöst und überbeanspruchte Muskeln gelöst.

Zusätzlich zum Rollen, Kneten und Streichen sorgen ätherische Aromaöle, warme Basaltsteine und duftende Kräuterstempel für tiefe Entspannung.

Klassische Sportmassagen oder sinnliche Entspannungsmassage? Im Alpin Spa bieten wir genau die Behandlungen, die zu Ihren Bedürfnissen passen.

Aus Erfahrung wissen, was gut tut. Bewegung und Entspannung Hand in Hand gehen lassen. Sich Zeit nehmen, um bei sich selbst anzukommen.

Von Kopf bis Fuß

—
Wussten Sie, dass Spa die Abkürzung für das lateinische „Sanus per Aquam“ ist? Das bedeutet „Gesund durch Wasser“. Diesem Credo folgen wir im Leitlhof.

Unsere erholsamen Bäder sind ein Verwöhnprogramm für Körper und Seele. Sie entspannen durch Zirbe, Rosenblüten oder Steinöl.

Schwebend, auf einer Liege im 38 Grad warmen Wasser, entfalten Peelings und Körperpackungen die volle Wirkung für eine samtweiche Haut.

Alpin

**Kraft der Natur**

—
Inspiriert von Landschaft, die den Leitlhof umgibt, wollen wir die Kraft der Natur auch im Alpin Spa nutzen.

In den Behandlungen kombinieren wir wohlriechende Düfte aus Wiese und Wald mit bewährten pflanzlichen Wirkstoffen.

Wie das geht? Indem wir Sie etwa dazu einladen, in Südtiroler Bergheue einzutauchen oder im Zirbenduft zu baden.

Natürliche Helfer

—
Nicht nur Heubäder, auch Alpenfango, Arnika und Johanniskraut sind natürliche Helfer in unserem Alpin Spa.

Unsere erholsamen Bäder wirken durch Zirbe, Milch und Honig, Rosenblüten oder Steinöl.

Ausgewählte Peelings versprechen streichelzarte Haut. Auch hier kommt Natur zum Einsatz: Mit Heublumen, Aromakristallsalz und Aprikosenkernen.

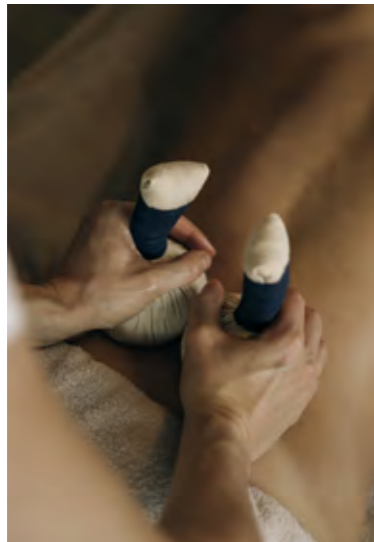
Spa

Pflege für schöne Haut

„Im Alpin Spa nutzen wir die Südtiroler Kosmetiklinie Team Dr. Joseph“, sagt Spa-Leiterin Julia Kraler. Für das Südtiroler Familienunternehmen sind natürliche Rohstoffe nicht nur Wirkstoffe, sondern Hightech-Elemente. Sie werden verfeinert und bieten eine ganzheitliche Hautpflege. Ausprobiert werden kann die Pflegelinie im Spa bei unterschiedlichen Intensiv-Gesichtsbehandlungen.

Die zweite Pflegelinie, die im Alpin Spa zum Einsatz kommt, ist Mary Cahr. Als erste Pflegelinie ihrer Art setzte man bei Mary Cahr auf möglichst natürliche

Schönheitsbehandlungen, frei von chemischen Filtern, Zusätzen oder Parabenen. Auch hier ist die Auswahl an Behandlungen groß. Fällt es da nicht manchmal schwer, sich für ein Verwöhnprogramm zu entscheiden? Mit ihrem großen Erfahrungsschatz ist das Team rund um Julia Kraler der richtige Ansprechpartner für diese Fragen. „Uns ist am wichtigsten, dass wir jedem Gast genau die Behandlung bieten können, die zu seinen Bedürfnissen passt.“



**Sinnliches Spa-Erlebnis für
den ganzen Körper**



Was ein Spa mit Hightech zu tun hat? Wenn es um die richtige Pflege geht, mehr als man denkt.

Julia Kraler
Spa-Leitung



Welche Behandlung ist nach einer langen Wanderung zu empfehlen?

—
Kräftige Massagegriffe sind gefordert: Eine klassische Sportmassage mit Arnika hilft, die Muskeln zu regenerieren.

Ein bewährtes Hausmittel für strapazierte Muskeln und Gelenke ist das Steinöl. Das pechschwarze Öl wird in Tirol gewonnen und wirkt als Badezusatz wohltuend. Ebenso entspannend ist ein Zirbenbad mit Kristallsalz. Durch den Duft wirkt es befreiend und beruhigend.

Was hält Julia Kraler da in der Hand?

—
Diese zwei Stoffstempel sind nützliche Helfer für eine besonders entspannende Massage. Kräuterstempel werden je nach Wirkungswunsch mit unterschiedlichen Kräutern gefüllt: „Wir nutzen gerne Rosenblüten“, sagt die Spa-Leiterin. Durch die Wärme öffnen sich die Poren auf der Haut, die Massage stärkt und entschlackt. Die reinigende Wirkung wird durch den Duft noch zusätzlich verstärkt.

Natur

Ein Ruheraum mit Aussicht

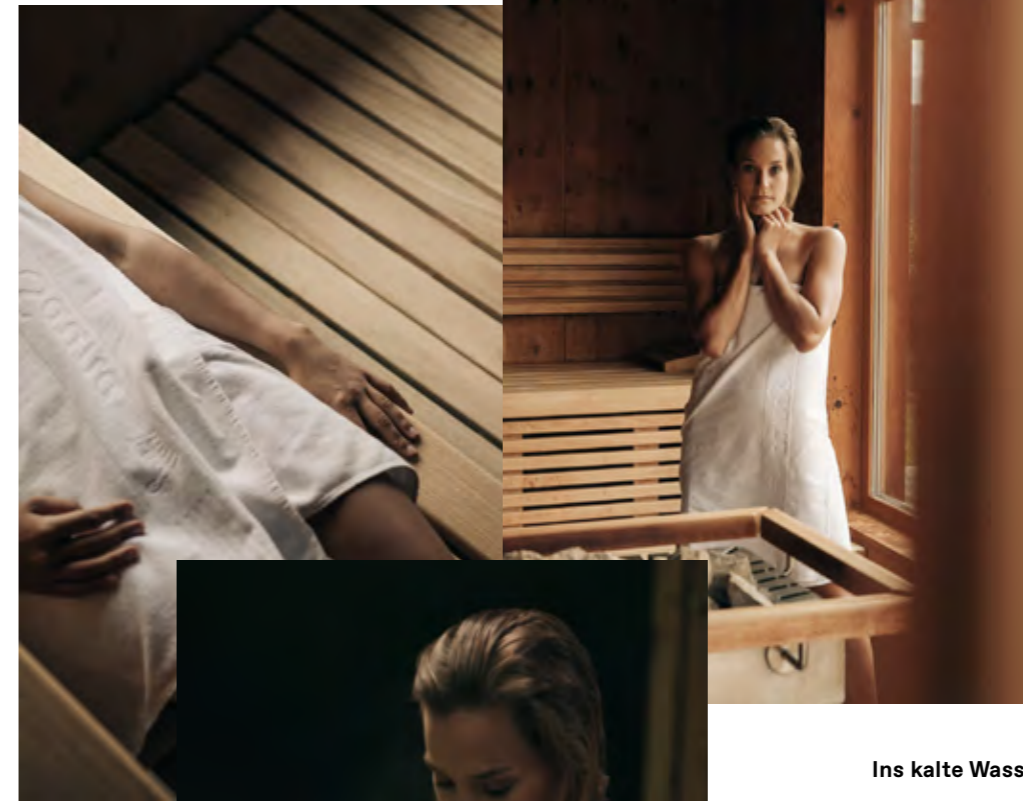
—
Eingehüllt in den weichen Bademantel nach draußen treten. Zu den Füßen liegt Innichen, die Dolomiten wachen über dem Täl. In diesem Ruheraum gelingt, was Sie sich schon lange vornehmen: Zur Ruhe kommen. Das liegt nicht nur an der Stille oder am wohligen-warmen Gefühl, das nach einem Saunabesuch bleibt. Es ist die Landschaft, die sich vor uns ausbreitet und alle Hektik abprallen lässt.

Ein Training, das gesund hält

—
Das Wechselspiel zwischen Warm und Kalt ist das Richtige, wenn Sie für die nächste Bergtour fit bleiben wollen.

Denn auch wenn ein Saunabesuch nach purer Entspannung klingt: Eigentlich ist er eine Trainingseinheit für den Kreislauf und für das Immunsystem.

Erlebnis



1

Auf finnische Art

—
Unsere finnische Zirbensauna steht im Garten und ist ein Klassiker. Hier herrschen Temperaturen von 80 bis 100 Grad. Sie ist der Klassiker, wenn es um gesundes Schwitzen geht, das den Kreislauf stärkt.

Tägliche Aufgüsse mit ätherischem Öl

—
In der finnischen Sauna finden acht Mal pro Woche unterschiedliche Aufgüsse statt. Die ausgesuchten ätherischen Öle, die wir dabei verwenden, stammen aus Südtirol: Mit ihren würzigen Duftnoten wirken Sie intensiv und vitalisierend.

2

Ins kalte Wasser

—
Nach dem Saunieren ist Abkühlung gefordert: Das Wechselspiel aus hohen Temperaturen und eiskaltem Wasser macht einen Saunagang so gesund. Um den Kreislauf anzuregen, stehen ein Tauchbecken oder die kalte Dusche zur Verfügung. Im Kneippbecken drehen Sie anschließend Ihre Runde beim gesunden Wassertreten.

3

Kräutersauna im Garten

—
Der Name verrät es schon: Die Kräutersauna setzt auf die heilende Wirkung von Kräutern. Die Aromen, die in der Sauna freigesetzt werden, sind eine gesunde Inhalation.

Das Holzhäuschen rechts im Garten beherbergt die Birken-Kräutersauna im Leitlhof. Hier liegt die Temperatur bei etwa 60 Grad. Für Saunaneulinge ist ein Besuch in dieser niedrig-temperierten Sauna ein guter Einstieg.

Als Alternative zur Hitze in der finnischen Sauna ist das Sole-Dampfbad eine gute Wahl: Die Temperatur liegt bei 45 Grad, denn das Dampfbad wirkt vor allem durch die hohe Luftfeuchtigkeit. Sie befreit nicht nur die Atemwege, sondern sorgt auch für eine Entschlackung der Haut.





An Herbsttagen ruft der Pool

—
31 Grad warm ist das Wasser in unserem Außenpool: Da lässt es sich auch an einem Herbsttag wunderbar Runden ziehen.

Waldspaziergang mit Zinnen-Blick

—
Vom Leitlhof aus führt ein Spazierweg über den Innicherberg bis zum Stauderhof und zum Mehlhof. Die Strecke ist ideal für eine kleine Nachmittagswanderung im Herbst. Immer wieder tauchen unterwegs auch die Drei Zinnen im Blickfeld auf.

Ein Dorf mit Atmosphäre

—
Innichen ist ein Ort mit besonderem Flair: Das Dorf direkt an der italienisch-österreichischen Grenze lockt seit Jahren internationale Gäste zum Flanieren und Shoppen. Das quirlige Treiben lässt sich am besten bei einem Spaziergang durch die Fußgängerzone beobachten.



Moderne Architektur am Pflegplatz

—
Ein starker Kontrast zu den bunten Häuserfassaden ist der neu geschaffene Pavillon am Pflegplatz mit seinem klaren, schnörkellosen Design. Als Kulturbühne gedacht, wurde er 2019 eingeweiht.



Der Herbst ist die Zeit für Entdeckungstouren im Leitlhof und in Innichen.

Herbst
Zeit

Cappuccino im Café Mitterhofer

—
Im Zentrum von Innichen treffen im Café Mitterhofer Kunst, Alltag und unterschiedliche Kulturen zusammen. Das Flair eines Grenzortes und Südtirols außergewöhnliche Zusammensetzung aus Alpinem und Mediterranem werden hier spürbar.



Ein Geschäft für außergewöhnliche Dinge

—
Im Hutmacherhaus in Innichen finden Sie das Geschäft von Familie Zacher: Seit Generationen fertigen sie nach alter Tradition Haunold-Walkfilz aus Schaf-Schurwolle. Daraus entstehen Filzpantoffeln, Sitzauflagen und Wohnaccessoires.

Das Wildbad zu Innichen

—
Zwischen Innichen und Sexten liegt die Ruine des Wildbads zu Innichen. Fünf Heilquellen entspringen hier. Das alte Sanatorium wurde einst zum Grand Hotel umgebaut, seit 1939 ist es aber still im Haus. Obwohl – oder vielleicht gerade weil – der Zahn der Zeit deutliche Spuren hinterlassen hat, bleibt das Wildbad zu Innichen ein spannendes Ausflugsziel in herrlicher Umgebung.



In den Oberschenkeln zwickt es ein bisschen. Ist das ein Muskelkater von der großen Tour, die gestern bis zum Gipfelkreuz geführt hat? Und wenn schon, es hat sich gelohnt: Wir schlafen in diesen Tagen so ruhig wie schon lange nicht mehr. Müde vom Erlebten, den Kopf voll frischer Erinnerungen statt voll alter Alltagssorgen. Dieses Gefühl behalten wir uns, noch lange nach der Abreise aus dem Leithof. Es trägt uns – bis zum nächsten Besuch.

