

SUMMER *time*

Das Journal für unsere Gäste. / Il giornale per i nostri ospiti. / Our guest journal.

GNOLLHOF #3



Auszeit und Bergfrische

Una pausa nelle montagna / A break in the mountains

Auf 1.160 Metern, mit den Bergen im Blick und dem Fichtenwald im Rücken, sind Sie der Natur näher als anderswo – und zwar das ganze Jahr über. Stellen Sie sich einen Wohlfühltag im Gnollhof vor: Welche Bilder haben Sie im Kopf? Blühende Almwiesen im Kontrast zum strahlend blauen Himmel. Sie gemütlich an die Hüttenwand gelehnt oder bei einer Bergtour in den Dolomiten? Oder möchten Sie doch lieber einfach nur die Zeit mit etwas Wellness und einem guten Buch an der Sonne genießen? Wie auch immer Sie die warme Jahreszeit im Gnollhof erleben wollen, unser naturnaher Kraftort lässt Ihnen alle Möglichkeiten offen. Den Rahmen bilden wir mit unserer bewährten familiären Gastkultur. Dazu ein kleiner Vorschmack auf den nächsten Seiten.

Ihre Familie Verginer

1.160 metri d'altitudine, affacciati sulle montagne con il bosco di abeti rossi alle spalle, siete vicini alla natura più che in ogni altro luogo, tutto l'anno. Pensate a una giornata di benessere al Gnollhof: quali immagini vi vengono in mente? Alpeggi fioriti che si stagliano contro il cielo blu, voi comodamente rilassati contro il muro di un rifugio o impegnati in un tour sulle Dolomiti? Oppure qualche momento dedicato al benessere e alla lettura di un buon libro sdraiati al sole? Qualunque sia il vostro desiderio di vivere la stagione calda in montagna, il Gnollhof, con la sua comprovata cultura dell'ospitalità, vi offre innumerevoli possibilità, oltre che la giusta cornice. Le pagine seguenti ve ne propongono un piccolo assaggio.

Vostra famiglia Verginer

Up at 1,160 metres on high, with the mountains before you and the spruce forest behind, you're closer to nature than in any other place — all year round. Picture a relaxing day at the Gnollhof: What can you see? Blossoming meadows standing out against the clear blue skies. Leaning back against the wall of a mountain hut, or in the middle of a mountain tour of the Dolomites? Yourself skiing the slopes or hiking the snowy alpine meadows? Or would you prefer to simply enjoy your break with a spot of spa-going fun and a good book as you sit in the sun? Whichever way you want to experience the Gnollhof summer, all options are yours. And we're here to set the scene with our traditional family hospitality. Leaf through the following pages for a preview of what you can expect.

The Verginer family

SCHÖNE TAGE IN DER NATUR

BELLISSIMI GIORNI NELLA NATURA | BEAUTIFUL DAYS CLOSE TO THE NATURE



Ein tiefer Atemzug und schon sind Sie mittendrin im Naturabenteuer. Waldbaden, Wandern, Biken. Vor oder direkt in den Dolomiten ganz in Ihrer Nähe. Oder einfach nur die Zeit genießen. Umgeben von belebender Natur.

Fate un respiro profondo e vi ritroverete nel bel mezzo di un'emozionante natura con bagni nella foresta, escursioni a piedi e in bicicletta, ai piedi delle Dolomiti o al loro cospetto. In alternativa, potete semplicemente godervi ogni istante, immersi in un paesaggio rivitalizzante.

Just one deep breath, and you're right in the middle of a natural adventure. Forest bathing, hiking and biking, at the foot of the Dolomites or in the heart of the mountains. Or simply enjoying every moment, in the heart of the rejuvenating countryside.

GUTEN MORGEN, BERGWELT!

Wenn es die Temperaturen zulassen, dann beginnen Sie Ihren Tag doch mit einem Frühstück auf der Panoramaterrasse, den Kopf im Nacken, das Gesicht der Sonne zugewandt. Schon ab März fängt in vielen Teilen des Landes der Frühling an. Krokusse, frisches Gras, fröhliches Vogelgezwitscher machen Lust auf draußen. Ein paar Bahnen schwimmen im beheizten Infinity-Pool noch bevor die Wandertour ansteht, oder mit Trainerin Michaela beim Bewegungsprogramm WaldAktiv den Kreislauf in Schwung bringen. Nehmen Sie dabei wahr, wie belebend die unmittelbare Natur auf Sie wirkt. Anregend und inspirierend. Beruhigend und ausgleichend. Wie sehr der Wald am Gnollhof eine Quelle der Entspannung sein kann, auch dafür öffnet Ihnen Michaela die Augen und Sinne - beim kreativen Waldbaden kommen Sie in Berührung mit der Energie des Waldes und entfachen Ihre ureigene Schöpfungskraft.

BUONGIORNO MONTAGNE!

Se le temperature lo permettono, perché non dare inizio alla giornata con una colazione sulla terrazza panoramica, la testa rilassata e il viso rivolto verso il sole? In molte aree dell'Alto Adige, la primavera prende il via già a marzo. Crochi, prati verdeggianti e l'allegro cinguettio degli uccelli stimolano la voglia di uscire: Prima di cimentarvi in un'escursione, fate qualche vasca nell'Infinity pool riscaldata oppure partecipate al programma di movimento WaldAktiv con l'allenatrice Michaela, per stimolare la circolazione e percepire con maggiore intensità l'effetto della natura: stimolante e ispiratrice, calmante e riequilibrante. Da marzo a novembre, le giornate al Gnollhof sono fatte apposta per godersi il tempo in questo luogo energetico naturale, avvolti da colori, profumi e consistenze della bella stagione. Durante il forest bathing creativo con Michaela, vivrete il bosco in modo consapevole, con tutti i sensi – un'esperienza rigenerante e profonda.

GOOD MORNING, MOUNTAINS!

When the temperatures permit, why not start your day off with breakfast on the panoramic terrace, with you head back and your face turned towards the sun? In many parts of South Tyrol, spring begins as early as March, when crocuses, fresh grass and the cheerful melody of chirping birds all put you in the mood to get outdoors. A few lengths in the heated infinity pool before setting off on your hiking tour, or a session of the WaldAktiv movement programme with trainer Michaela will give your circulation all the kick-start it needs. And while you're doing it, pay attention to the sensations that nature awakens within us: stimulating and inspiring, soothing and grounding. From March to November, Gnollhof days are made for enjoying your break in this natural wellspring of energy—surrounded by the colours, scents and textures of the warm season. During a session of creative forest bathing with Michaela, you'll experience the forest mindfully with all your senses—deeply relaxing and truly enriching.



ENTWEDER, ODER? ALLES!

Vom Fichtenwald her duftet es harzig und erdig, vermischt mit dem betörenden Duft nach Freiheit, der von den Geislerspitzen herüberweht. Es kribbelt in Ihren Beinen oder möchten Sie noch etwas länger in diesem Zustand verweilen? Dann können Sie zwei Dinge tun: Entweder Sie tauchen vollends in dieses Gefühl ein, dank Wellness und Ruhe am Gnollhof – oder Sie wandern und biken geradewegs in das Naturerlebnis hinein. Auf der Seiser Alm, in den Grödnertal Dolomiten, mitten durch die Eisacktaler Weingegend. Das geführte Wanderprogramm eröffnet Ihnen die besten Ziele und Touren für jede Jahreszeit. Oder Sie konsultieren unsere Morgenpost oder die nette Dame an der Rezeption. Das Beste kommt aber noch: Ein Saunabesuch oder eine Massage danach zählt mit zu den erholsamsten Momenten im Gnollhof. Darauf stoßen wir an, beim Aperitif auf der Terrasse und beim Abendessen feiern Sie den Tag.

COSA SCEGLIERE? NATURALMENTE TUTTO!

Il bosco di abeti rossi emana una fragranza resinosa e terrosa che si mescola all'ammaliante profumo di libertà, sprigionato dalle Odle. Vi formicolano le gambe o desiderate rimanere così ancora un po'? A voi la scelta: potete immergervi completamente in questa sensazione, grazie al benessere e alla tranquillità del Gnollhof, oppure partire per un'escursione a piedi e in bicicletta a tu per tu con la natura dell'Alpe di Siusi, delle Dolomiti gardenesi o della Valle Isarco. Il programma dei tour guidati racchiude le migliori destinazioni e i percorsi per ogni stagione. Date un'occhiata alla posta del mattino o rivolgetevi alla nostra cordiale receptionist. Ma il meglio deve ancora arrivare: al Gnollhof, una seduta in sauna o un massaggio sono i momenti più rilassanti. Brindiamo con un aperitivo in terrazza e celebriamo la giornata con una cena.

EITHER OR? BOTH!

The spruce forest infuses the air with a resinous, earthy scent, intermingled with the alluring fragrance of freedom wafting your way from the Geisler peaks. Are your feet feeling itchy, or would you rather just stay here and soak it all in a while longer? You have two options: To immerse yourself in the sensation, surrounded by the soothing peace and tranquillity at the Gnollhof—or hike or bike straight into a countryside adventure on the Seiser Alm, in the Val Gardena Dolomites, or in the heart of the Eisack Valley vineyards. The guided hiking programme brings you to all the best destinations and tours for every season. Alternatively, you can take a look through our Morning Post or ask the nice lady at reception. But the best is yet to come: A sauna session or a massage when you come back is one of the most relaxing moments at the Gnollhof. We'll drink to that with an aperitif on the terrace, and celebrate the day over dinner.



SUMMER SERVICES

Von März bis November

Kostenlose Services

Wanderstöcke und Rucksack zur freien Nutzung
Entspannungs- und Bewegungsangebot Waldbaden und WaldAktiv (2-mal pro Woche)

Gegen Gebühr

E-Mountainbikes der Saison zum Verleih
Geführte Wanderungen und Besichtigungen
(Anmeldung innerhalb des Vortages an der Rezeption)

In der Morgenpost finden Sie unsere täglichen Ausflugstipps. Weitere Empfehlungen für Wanderungen und Radtouren finden Sie im Guestnet.

Da marzo a novembre

Noleggio gratuito

Bastoncini da trekking e zaino in camera
Programma di rilassamento e movimento: bagno nel bosco e WaldAktiv (2 volte a settimana)

A pagamento

Ultimi modelli di e-mountain-bike a noleggio
Escursioni guidate e visite
(prenotazione alla reception il giorno prima)

Nella posta del mattino trova ogni giorno i nostri consigli per escursioni e visite. I suggerimenti per passeggiate e tour in bicicletta sono consultabili nel Guestnet.

From March to November

Free rental

Hiking poles and backpack in your room
Relaxation and movement programme: forest bathing and WaldAktiv (twice a week)

Rental fee

Latest generation e-mountain-bikes for rent
Guided hikes and sightseeing tours
(Book at reception by the previous day)

Every day, you will find hiking and sightseeing tips in our Morning Post. Recommendations for walks and biking tours can be found in the hotel Guestnet.

Programmänderungen vorbehalten / Il programma può essere soggetto a variazioni / Programme subject to change



Von Wald und Wiesen umgeben
Circondati da boschi e prati
Surrounded by woods and meadows



Die Urkraft dieses Orts fühlen und spüren
Sentire e percepire l'energia del bosco
Feel and experience the energy of the forest



Wanderparadies Seiser Alm
Il paradiso escursionistico dell'Alpe di Siusi
The hiking paradise of the Seiser Alm alpesture

„Momente, die
zu bleibenden
Erinnerungen
werden.“



Zeit für sich, Zeit zum Genießen
Tempo per sé, tempo per godere
Time for yourself, time to enjoy



In der Natur zur Ruhe kommen
Ritrovare la calma nella natura
Find peace in nature



Nachgefragt bei Markus Holz knecht, E-Bike-Verleih Villnöss

WELLNESSTIPP „TIME OUT“

Ob nach einer Biketour oder einfach nur so, mit diesem Paket gönnen Sie sich das Extra an Pflege und Entspannung – für Sie und Ihn.

- 1 Klassische Teilkörpermassage (25 min.)
- 1 Gesichtsbildung Hydremory (50 min.)

ATTIVI E RILASSATI “TIME OUT”

Dopo un’escursione in bicicletta o semplicemente per il gusto di farlo: con questo pacchetto potrete concedervi un trattamento con extra relax – adatto a Lui e Lei.

- 1 massaggio classico parziale (25 min.)
- 1 trattamento viso Hydremory (50 min.)

ACTIVE AND RELAXED “TIME OUT”

Whether it’s after a bike tour or just because: this package brings you an extra dose of pampering and relaxation – for him and her.

- 1 classic partial body massage (25 mins.)
- 1 Hydremory facial treatment (50 mins.)

Il consiglio di Markus Holz knecht, noleggiatore e-bike a Funes

Recommended by Markus Holz knecht from the E-bike Villnöss rental store

Jedes Jahr stellen Sie unseren Gästen die neuesten E-MTBs der Saison leihweise zur Verfügung. Gibt es etwas, das man beim Fahren mit einem E-Bike zu berücksichtigen sollte? Welche Tour empfehlen Sie Einsteiger:innen?

Jeder der mit einem normalen Fahrrad fahren kann, kann auch mit einem E-Bike ohne Probleme fahren. Ein E-Bike hat dieselben Fahreigenschaften wie ein normales Fahrrad, jedoch wird es von einem Akku-Motor bis 25km/h unterstützt. Wer den Tag mit E-Bike voll auskosten will, dem empfehle ich die Tour vom Gnollhof über Lajen bis zur Unterpulghütte und wieder zurück zum Gnollhof. 19 km leichter Fahrspaß verbunden mit schattigen Waldpassagen, Panorama und Hütteneinkehr.

Ogni anno mettete a disposizione dei nostri ospiti i modelli più recenti di e-bike. Quali aspetti vanno considerati durante la guida di una e-bike? Quali tour consigiate ai principianti?

Chi è in grado di guidare una bici classica può gestire senza problemi anche una e-bike, perché entrambe presentano le medesime caratteristiche, tranne la pedalata assistita da un motore a batteria fino a 25 km/h. Se desiderate



godervi appieno la giornata in sella, vi consiglio il tour che parte dal Gnollhof passando per Lajen fino alla baita Unterpulghütte e ritorno: 19 km di divertimento con tratti ombreggiati nel bosco, viste panoramiche e sosta in un rifugio.

Every year, you offer our guests the opportunity to rent out the latest generation of e-mountain bikes. Is there anything in particular that people should be aware of when riding an e-bike? Which tours would you recommend to beginners?

Anybody who can ride a normal bike can ride an e-bike with no problems at all. An e-bike is exactly the same as a normal bike, but with the additional support of a battery motor up to 25 km/h. If you want to make the most of your day’s e-biking, I recommend the tour from the Gnollhof to the Unterpulghütte mountain hut via Lajen and back to the Gnollhof: 19 km of leisurely riding fun, with shady stretches through the forest, panoramic views, and stop-offs at mountain huts.

Seit 2025 ist der Gnollhof GSTC-zertifiziert!

Dal 2025, il Gnollhof è certificato GSTC!

Since 2025, Gnollhof has been GSTC certified!



Am Gnollhof achten wir täglich auf einen bewussten Umgang mit Ressourcen, auf eine ganzheitliche Lebensmittelverwertung und auf ein wertschätzendes Miteinander im Team.

Dass wir nun mit dem GSTC-Siegel und dem Nachhaltigkeitslabel Südtirol zertifiziert sind, freut uns sehr – und bestärkt uns, diesen nachhaltigen Weg weiterzugehen.

Neugierig? QR Code scannen zum Weiterlesen.

Al Gnollhof prestiamo ogni giorno attenzione a un uso consapevole delle risorse, a una valorizzazione completa degli alimenti e a un rapporto basato sul rispetto all'interno del nostro team.

Siamo molto felici di essere ora certificati con il marchio GSTC e il Marchio Sostenibilità Alto Adige – un riconoscimento che ci incoraggia a proseguire con convinzione il nostro percorso all'insegna della sostenibilità.

Curioso? Scansiona il QR Code per saperne di più.

At Gnollhof, we pay daily attention to the mindful use of resources, to holistic food utilisation and to respectful collaboration within our team.

We are very pleased to now be certified with the GSTC seal and the Sustainability Label South Tyrol – a recognition that motivates us to continue on our sustainable path.

Curious? Scan the QR code to read more.



WEINVERKOSTUNG
Anmeldung innerhalb des
Vortages an der Rezeption.

DEGUSTAZIONE VINI
Prenotazione il giorno precedente
alla reception.

WINE TASTING
Book at reception by the
previous day.

WEINEMPFEHLUNG / VINO CONSIGLIATO / WINE RECOMMENDATION

Sylvaner Lahner - Taschlerhof



Dort, wo sich die steilen Weinberge des Taschlerhofs in traditioneller Trockenmauertechnik an den Hang schmiegen, gedeiht eine Rebsorte mit besonderer Ausdruckskraft: der Sylvaner. Der „Lahner“, gekeltert aus 100% Sylvaner, spiegelt die alpine Frische und den mineralischen Boden seiner Herkunft harmonisch wider.

Mit seiner grün- bis hellgelben Farbe, fruchtigen Aromen und dem feinen Duft nach frisch getrocknetem Heu entfaltet er sich im Mund voll und kräftig, mit guter Struktur und ausgewogener Säure. Der teilweise Ausbau im Stahltank, teilweise im Holzfass verleiht ihm zusätzliche Tiefe und Eleganz.

Lust auf mehr?

Besuchen Sie unsere Seite www.taschlerhof.com

Sui ripidi pendii del Taschlerhof, dove i vigneti terrazzati con tradizionali muretti a secco si fondono con il paesaggio alpino, cresce un vitigno dal carattere deciso: il Sylvaner. Il „Lahner“, vinificato al 100% da uve Sylvaner, riflette con armonia la freschezza alpina e il terreno minerale della zona.

Il colore giallo verdognolo, i profumi fruttati e le delicate note di fieno appena seccato donano a questo vino un carattere pieno e intenso al palato, con buona struttura e acidità equilibrata. La maturazione, in parte in acciaio e in parte in legno, gli conferisce ulteriore profondità ed eleganza.

Desidera scoprire di più?

Visita il nostro sito www.taschlerhof.com

On the steep slopes of the Taschlerhof vineyards, where traditional dry-stone walls form elegant terraces, a grape variety of great character thrives: Sylvaner. The „Lahner“, made from 100% Sylvaner grapes, reflects the alpine freshness and mineral-rich soil of its origin in perfect harmony.

Its green to pale yellow hue, fruity aromas and fine scent of freshly dried hay give it a full and expressive body on the palate – with good structure and balanced acidity. Partially matured in stainless steel and partially in wooden barrels, this wine offers both depth and elegance.

Would you like to discover more?

Visit our site at www.taschlerhof.com