

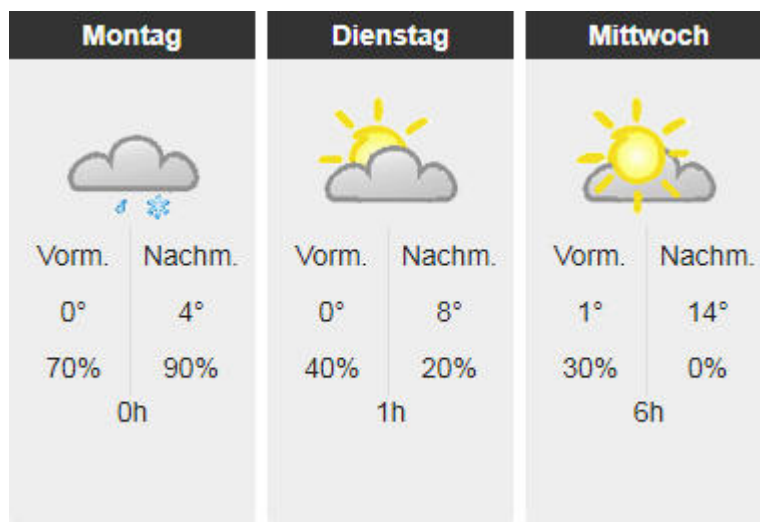
M O R G E N P O S T

Heute ist Montag, der 23. Oktober 2017



Was sagt der Wetterfrosch...

Hinter einer Kaltfront stellt sich ein feucht-kalter Nordweststau ein, mit dem es am Montag bis gegen 1100m herab schneien kann. Doch bereits am Dienstag mischen sich langsam wieder milder werdende Luftmassen ins Wettergeschehen. Auslöser dafür ist eine Warmfront, welche bei uns aber nur schwach wetterwirksam sein sollte. Trotzdem wird es vorerst noch für einen meist stärker bewölkten Himmel reichen. Niederschlag wird jedoch kaum noch dabei sein. Es stellen sich weitgehend trockene Wetterverhältnisse ein und ab Donnerstag übernimmt dann auch wieder die Sonne das Kommando. Ein neues Hochdruckgebiet samt wärmeren Luftmassen schiebt sich in unsere Richtung vor. Doch eine neuerlich länger anhaltend schöne und warme Wetterphase zeichnet sich nicht unbedingt ab.



Saiwalo – die Wohlfühlwelt im Jerzner Hof

Terminvereinbarungen bitte am einfachsten direkt an der Rezeption vornehmen!

**Genießen Sie auch zuhause unsere Produkte;
unsere Kosmetikerin Anne berät Sie gerne!**



Für ein strahlendes und frisches Aussehen:

!QMS Hydro Foam Schaummaske: wertvolle Seidenproteine versorgen die Haut mit Feuchtigkeit und lassen Trockenheitsfältchen verschwinden. Hochmolekulare Hyaluronsäure verleiht der Haut einen samtweichen Touch. **€ 29,00**



Alpienne Erlebnisseeling

leicht durchblutete Honig Peeling Massage

25 Minuten € 31,00

Alpienne Balance

Ein Hauterlebnis der Superlative! Die Haut ist das größte Organ des Menschen und ist allen äußeren Einflüssen ausgesetzt. Deshalb sollte man ihr eine besondere Pflege zukommen lassen. Das unvergessliche Honig-Salz-Peeling von Alpienne reinigt Ihre Haut nicht nur, es regt auch die Durchblutung an. Die Poren öffnen sich, abgestorbene Hautzellen werden abgetragen. Mit der anschließenden Massage mit warmen Kräuterstempeln dringen die Wirkstoffe durch die Poren ein und entfalten sich. Sie erhalten eine seidige, strahlende wohlriechende Haut. **75 Minuten € 79,00**



Ingwer, das alte Allheilmittel

Neueste medizinische Erkenntnisse sorgen für eine Renaissance des schon seit 5.000 Jahren als Heilmittel bekannten Ingwers. Ingwer enthält zahlreiche Vitamine und Mineralien wie Kalium, Kalzium und Eisen sowie ätherische Öle.

Er ähnelt in seiner chemischen Struktur dem Aspirin und verringert so die Thrombose- und Schlaganfallgefahr. Auch bei vielen anderen Beschwerden wie Verdauungsstörungen, Kreislauf- und Durchblutungsstörungen oder Übelkeit ist Ingwer, in Kombination mit anderen Gewürzen und Heilpflanzen die optimale Naturmedizin.





Die Rosengartenschlucht bei Imst

Direkt vom Stadtzentrum Imst führt der Weg zum Eingang der beeindruckenden Klamm. Bereits zum Beginn bietet sich ein interessantes Detail: Denn jene Häuser, welche den Weg zur Schlucht säumen, wurden teilweise direkt in den Fels gebaut. Nach wenigen Gehminuten erreicht man die Schlucht selbst und kann ein beeindruckendes Naturschauspiel erleben.

Der Besucher kann dem Weg den das Wasser des Schindelbachs hier eingegraben hat mühelos über gut in die Klamm eingepasste Holzsteige, über Felsstiegen und durch kleine Felstunnel folgen und erreicht schließlich die sogenannte Blaue Grotte (alter, romantischer Tagbau) mit ihren beiden Wasserfällen. Die Gehzeit durch die Rosengartenschlucht beträgt ca. 1,5 h, wobei man 200 Höhenmeter überwindet.

Am Ende der Schlucht hat man dann die Wahl: Entweder man geht nach Hoch-Imst weiter oder man überquert nach der blauen Grotte den Bach und wandert auf dem Höhenweg nach Imst zurück, der wunderschöne Ausblicke auf die Stadt Imst und das Gurgltal freigibt. Oder fahren Sie im Anschluss mit dem Alpin Coaster – der längsten Alpenachterbahn!

Zirbenausstellung im Gemeindehaus Jerzens; täglich von 09:00 bis 18:00 Uhr

Der geschlossene Zirbenwald oberhalb von Jerzens schützt das Dorf seit seiner Entstehung vor Lawinen und Muren. Zirbenholz hat aber auch in die Häuser Einzug gehalten. Die Einrichtung der Bauernhäuser wurde früher fast ausschließlich aus diesem besonderen Holz gefertigt. Aber auch Produkte für Gesundheit und Wohlbefinden wusste man aus der Zirbe herzustellen, birgt der Baum doch auch dafür ungeahnte Eigenschaften.

Zirbenprodukte sind in der Ortsinformation Jerzens, sowie beim Sägewerk Reinstadler käuflich zu erwerben.

Unterstützen Sie Ihr Immunsystem

Mit Schärfe gegen Infektionen

Glukosinolate- die scharf schmeckenden Aromastoffe in Kohl, Rettich und Kresse – verhindern Infektionen und hemmen die Entstehung von Krebszellen

Gewürze vertreiben Bakterien

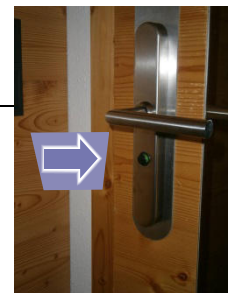
Polyphenole in Gewürzen wie Chili, Paprika, Pfeffer, Kardamon und Kurkuma sind vermutlich die wirksamsten Radikalfänger in Lebensmittel überhaupt. So wirken Scharfstoffe antibakteriell. Ist eine Erkältung im Anflug, am besten eine heiße Brühe mit Chili, Paprika oder Kurkuma gewürzt trinken. Das hält die Schleimhäute feucht und stärkt sie gegenüber eindringenden Viren.

Nicht abwarten, sondern Tee trinken

Grüner Tee ist ein wahrer Immunbooster. Die bitter schmeckenden Aromastoffe in Grüntee bekämpfen aktiv eingedrungene Viren.

Bitte nicht stören!

Wenn Sie im Zimmer durch das Reinigungspersonal nicht gestört werden wollen, verriegeln Sie bitte das Schloss mit dem schwarz-grünen Knopf unterhalb des Türgriffes. Ihr Zimmermädchen kann das Zimmer dann nicht öffnen – Ihr Mitbewohner jedoch schon.



Nähere Infos erhalten Sie an der Rezeption bzw. bei unserem Hausmeister Rumen.

Schon probiert?

Wir verleihen zusätzlich zu unseren kostenlosen Mountainbikes auch zwei E-Bikes (Mountainbikes) der Marke Ghost.

4 Stunden EUR 10,00 / 1 Tag EUR 15,00

Liebe Gäste,
gerne können Sie das Mittags- und Kuchenbuffet im Bademantel und Badeschuhen bis max. 17:00 Uhr einnehmen. Am Abend freuen wir uns, Sie in der, dem Ambiente angepasster **Kleidung und Schuhen** zu sehen!

Was ist heute los ...

❖ Täglich von 09:00 bis 18:00 Uhr Zirben Ausstellung im Gemeindehaus in Jerzens



❖ 17:00 – 17:45 Uhr

Pilates mit Vitaltrainerin Daniela im Gymnastikraum

Vorschau auf Dienstag ...

× 10:00 Uhr Geführte Wanderung mit Toni über den Plattenrain zur Venetalm
Treffpunkt: Rezeption / Dauer: 3 – 4 Stunden



× 10:45 – 11:30 Uhr

Faszientraining mit Vitaltrainerin Miriam im Gymnastikraum



× 18:30 Uhr

Saunaaufguss in der finnischen Sauna

Bitte tragen Sie sich für die Programmpunkte mit der Vitaltrainerin in die Listen an der Rezeption ein!
Vielen herzlichen Dank und einen schönen Tag wünscht Ihnen Familie Eiter & Team.