




M O R G E N P O S T

Heute ist Sonntag, der 08. April 2018



Was sagt der Wetterfrosch...

Das für uns wetterbestimmende Hochdruckgebiet verlagert sein Zentrum im Laufe des Wochenendes nach Osteuropa und verliert damit langsam an Einfluss auf unser Wettergeschehen. An dessen Stelle tritt eine föhnige Südströmung, welche in der kommenden Woche für deutlich wechselhaftere Wetterverhältnisse sorgen wird. Am Sonntag mischen sich vorerst nur ein paar harmlose Wolken zum Sonnenschein. Gleichzeitig wird der Südwind deutlich kräftiger und führt Saharastaub heran, womit die Luft insgesamt diesig werden kann. Es reicht aber in Summe nochmals für einen sehr schönen Frühlingstag. In der neuen Woche schieben sich dann immer wieder auch ausgedehntere Wolkenfelder vor die Sonne. Zeitweise kommt aber gerade hin zum Alpennordrand die Sonne föhnbedingt mitunter auch länger zum Vorschein. Hier bleibt es auch weitgehend trocken, während um den Alpenhauptkamm die Wolken von Süden her oftmals dichter sind und gelegentlicher Niederschlag einzuplanen ist. In den Föhnlagern bleibt es frühlingshaft mild, während es um den Alpenhauptkamm etwas kühler ist und hier die Schneefallgrenze zumeist unter 2000m liegen wird.

Sonntag		Montag		Dienstag	
					
Vorm.	Nachm.	Vorm.	Nachm.	Vorm.	Nachm.
4°	18°	6°	18°	5°	16°
0%	0%	0%	20%	40%	20%
8h		4h		5h	

Saiwalo – die Wohlfühlwelt im Jerzner Hof

Terminvereinbarungen bitte am einfachsten direkt an der Rezeption vornehmen!

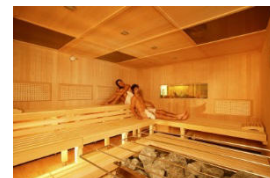
Naturmoorbad



Ein uraltes Naturmittel! Auf zwei Wege entfaltet das Moor seine Wirkung. Zum einen hat es die Fähigkeit, Wärme zu speichern und langsam wieder abzugeben, zum anderen sind es Stoffe wie Huminsäure und Huminstoffe, die auf den Körper positiv einwirken. Besonders bei Unfall- und Sportverletzungen, Gelenksbeschwerden und Frauenleiden. 25 min. € 38,-

Sauna oder Dampfbad

Saunieren stärkt im Winter die natürlichen Abwehrkräfte. Doch viele vertragen die trockene Hitze in der Sauna nicht. Eine gute Alternative ist das Dampfbad. Hohe Luftfeuchtigkeit und 50 Grad belasten nicht den Kreislauf, fördern aber ideal die Entspannung. Während die Saunahitze die Haare schädigen kann, tut das Dampfbad dem Haar besonders gut



Ayurasan Gesichtsbehandlung



Mit sanft kreisenden Massagegriffen und die Sinne stimulierenden Ayurasan Präparaten werden Ihr Seh-, Riech-, Hör- und Tastsinn auf die Methode Ayurasan eingestimmt. Mit dem angenehm warmen Stirnguss mit hochwertigem Sesamöl und mit der Kopfmassage, welche die Durchblutung Ihrer Kopfhaut fördert und eine überaus pflegende Wirkung auf Ihre Haare und Kopfhaut hat, wird begonnen. Bei der herrlich entspannenden Gesichtsmassage, einer speziellen Streich- und Druckmassage von verschiedenen Marma- Vital-Punkten, werden die körpereigenen Abwehrkräfte aktiviert und Ihr ganzheitliches Wohlbefinden gestärkt. Das Ayurasan-Hautpeeling mit Sandelholzpulver und Tonerde erfolgt erst nach der Massage. Dadurch werden die im Ayurasan-Gesichtsöl gebundenen fettlöslichen Stoffwechsellrückstände gründlich von der Haut entfernt. Der Effekt: Ihre Haut ist rein und strahlend und fühlt sich wunderbar zart an. Abschließend wird Ihre Haut mit der entsprechenden Gesichtscreme (Vata, Pitta, Kapha) gepflegt. Das Kopföl sollte 2 Stunden im Haar einwirken. Ebenfalls sollten Sie vermehrt Flüssigkeit zu sich nehmen! 70 min. € 79,-



Liebe Gäste,
wir bitten Sie, im Wellnessbereich keine Liegen zu reservieren, wenn Sie längere Zeit Ihren Platz verlassen oder zum Buffet gehen.
Vielen Dank für Ihr Mitwirken!

So starten Sie fit in den Frühling!

Gestraft mit Ananas

Trockene Heizungsluft und kalte Wintertage haben Spuren hinterlassen? Ihre Haut sieht zerknittert aus und Augenfältchen machen sich bemerkbar? Der Strafmacher schlechthin steckt in der Ananas. Das enthaltene Enzym Bromelain löst Eiweißverkrustungen im Hautgewebe und verleiht Ihrer Haut eine feste Struktur. Tipp: Ein Mal pro Woche das Gesicht mit Ananassaft betupfen. Der Saft peelt, wirkt porenfrei und straffend.



Vital-Drink gegen die Frühjahrsmüdigkeit



Neben der Ernährung spielen auch die Getränke eine wichtige Rolle. Bei Frühjahrsmüdigkeit erfrischt ein spezieller Vital-Drink, welcher sehr reich an Vitaminen ist. Er besteht hauptsächlich aus Obst und Gemüse. Das Rezept dazu lautet: Mischen Sie frisch gepressten Orangensaft, Feigensirup oder Karotten- und Zitronensaft mit zwei Teelöffeln Honig und ein paar Tropfen Weizenkeimöl zusammen.

Gesunde leichte Ernährung

Auch über die Ernährung können Sie der Frühjahrsmüdigkeit entgegenwirken. Deftige und fette Speisen machen schnell müde, greifen Sie daher besser zu leichten Gerichten und essen Sie viel Gemüse. Im Frühling gibt es bereits das erste frische heimische Gemüse voller Vitamine und Mineralstoffe die Ihrem Körper neue Energie geben. Empfehlenswert ist auch viel Getreide und Getreideprodukte aus Vollkorn, Erdäpfel, Hülsenfrüchte und Obst zu sich zu nehmen.



Wenn es Ihnen bei uns gefallen hat,
und Sie sich sehr wohl gefühlt haben, dann würden wir uns freuen, wenn Sie uns Ihre Meinung
auf einer der Internetplattformen



www.holidaycheck.ch oder www.holidaycheck.at
oder www.holidaycheck.fr oder www.holidaycheck.it
www.holidaycheck.de oder www.holidaycheck.nl
und/oder auf www.relax-guide.at
und/oder auf www.jerznerhof.at (Feedbackformular)
und/oder auf [http: www.tripadvisor.at](http://www.tripadvisor.at)
mitteilen würden.

Sie finden die Links von Holidaycheck und Relaxguide auch auf der Startseite unserer Homepage.

Speedstrecke am Hochzeiger

Sie wollten schon immer Ihren persönlichen TOP-Speed wissen?

„Skirennfeeling“ ist auch bei der Hochzeiger Speedstrecke angesagt. Die abgegrenzte und präparierte Speedstrecke befindet sich ebenfalls unterhalb der Rotmoosbahn Bergstation und ist mit einer permanenten Geschwindigkeitsmessung ausgestattet. Ein Blick auf die Zeittafel im Ziel der WISBI-Strecke verrät Ihren persönlichen TOP-Speed beim Schuss fahren. Die Messung der Höchstgeschwindigkeit erfolgt kostenlos.

Da wir ab heute, 08.04. bis einschließlich 21.06. 2018 in den Betriebsurlaub gehen, möchten wir Sie darauf hinweisen, dass die Anlagen im Wellnessbereich bis max. 13:00 Uhr noch in Betrieb sind.



vielen Dank für Ihren Besuch!

Wir hoffen, es hat Ihnen bei uns gefallen und Sie haben sich gut erholt.

Wir wünschen Ihnen eine gute Heimreise und würden uns sehr freuen, Sie bald wieder bei uns begrüßen zu dürfen!



Um auf dem aktuellsten Stand zu bleiben,
folgen Sie uns einfach auf Facebook!



<https://de-de.facebook.com/wellnesshotel.jerznerhof/>