

# MORGENPOST




Heute ist Montag, der 22. Januar 2018



## Was sagt der Wetterfrosch...

Die Alpen liegen an der Vorderseite eines Tiefs über dem westlichen Mittelmeerraum in einer markanten Südströmung. Dabei weht an der Alpennordseite bis in den Dienstag hinein starker bis stürmischer Südföhn, welcher hier für überwiegend freundliches, sowie sonniges Wetter sorgen wird. Am Alpenhauptkamm stauen sich hingegen kompakte Wolken an und es kommt zeitweise zu etwas Niederschlag, wobei die Schneefallgrenze um 1600m Seehöhe liegt. Zur Mitte nächster

Woche geht die Südföhnströmung zu Ende. Das Wetter beruhigt sich und die Temperaturen gehen etwas zurück. Allgemein stellt sich dann bei einem Mix aus Sonne und Wolken ein relativ ruhiger Wetterverlauf ein.

| Montag  |        | Dienstag  |        | Mittwoch  |        |
|---|--------|---|--------|---|--------|
|  |        |  |        |  |        |
| Vorm.   | Nachm. | Vorm.   | Nachm. | Vorm.   | Nachm. |
| 3°  | 6°     | 2°  | 5°     | -2°   | 4°     |
| 0%  | 20%    | 30%   | 10%    | 0%  | 0%     |
| 4h  |        | 4h  |        | 4h  |        |

## Saiwalo – die Wohlfühlwelt im Jerzner Hof

Terminvereinbarungen bitte am einfachsten direkt an der Rezeption vornehmen!

### Was bedeutet Wellness?



Wellness setzt sich aus dem Begriff Wellbeing und Fitness zusammen. Erstmals wurde der Begriff laut Oxford English Dictionary im 17. Jhd. dokumentiert und folgendermaßen definiert: Zustand des Wohlbefindens und der guten Gesundheit.

Daraus ergibt sich ein durchaus aktiver Prozess und der Wunsch des Abschaltens vom Alltag zu erreichen und das Ziel von Ausgeglichenheit, Frische, Freude und Dynamik zu verwirklichen.

Um Wellness wirklich zu leben ist die Kombination von gesundheitsorientiertem Bewegungstraining, Entspannung, Ernährung und Körperpflege wichtig. Den besten Erfolg erzielt man wenn man neben dem klassischen Wellnessmodulen wie z.B. Massage, Sauna, Ayurveda, Kosmetik usw. auch seine Ernährung entsprechend ausrichtet und wöchentlich 1-3 Stunden in ein bewegtes und aktives Entspannungsprogramm investiert.



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!**

### **!QMS Relax o Firm**

Diese Behandlung entfernt die abgestorbenen Hautzellen, mild aber gründlich. Die Haut wird gereinigt und der Stoffwechsel wird verbessert, die abschließende Feuchtigkeitsmaske beruhigt, regeneriert und spendet der Haut viel Feuchtigkeit.

**!QMSMEDICOSMETICS**  
MEDICAL COMPETENCE IN COSMETICS

Reinigung, Fruchtsäure Fluid, Tonic, Tiefenreinigung mit Dampf, Feuchtigkeitsmaske, Gesichts-, Hals und Dekolletemassage, speziell auf Ihren Hauttyp abgestimmte Tagespflege, Augenpflege. 60 min. € 79,-

**Für zuhause empfehlen wir die Relax-O-Firm Maske:** Wellness pur für trockene, zu Mimikfalten neigende Haut. Der innovative Feuchtigkeitsspender aus schwarzem Hafer und Sojalecithin verspricht eine Tiefenwirksame und nachhaltige Verbesserung der Hautfeuchtigkeit, € 78,-

**Ab 01.12.2017: von 09:00 - 17:00 Uhr**

**Marlies & Benni Raich Ausstellung im Zeigerrestaurant am Hochzeiger**

Marlies und Benni Raich sind das erfolgreichste Skifahrer-Paar der Welt und im Pitztal zu Hause. Gemeinsam können die zwei Skistars auf eine beeindruckende Erfolgsbilanz verweisen:

Während ihrer Karriere haben die beiden acht Olympia-Medaillen, 17 WM-Medaillen, 12 Weltcup-Pokale, 73 Weltcup-Einzelsiege und 161 Weltcup Podeste gewonnen.

Nun ist den beiden eine Ausstellung gewidmet.



**Rezepttipp: Pitztaler Grießnudeln**

Zutaten für 4 Personen:

150g Weizengrieß / 500ml Milch

1 Prise Salz / 2 EL Mehl

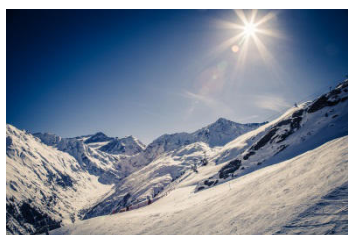
Fett zum Backen / Zimt und Zucker

Grieß in die kochende Milch einrühren, salzen und kurz kochen lassen, bis sich der Brei vom Topf löst. Mit der ausgekühlten Masse und dem Mehl einen Teig kneten. Eine Rolle formen und ca. 5cm lange Stücke abschneiden, Nudeln formen und in Fett hellbraun backen. Noch heiß in einem Gemisch aus Zimt und Zucker wälzen

Wir wünschen gutes Gelingen!

**× TIPP: Winterwanderung Riffelsee/Loipe**

Sie fahren mit der Riffelsee Gondelbahn von Mandarfen aus bis zur Bergstation. Für eine Rast in der herrlichen Umgebung eignen sich die Bergstation bei der Gondelbahn sowie die Riffelseehütte welche etwas unterhalb des Sees auf 2.289 m liegt. Der Riffelsee liegt am Ausgang eines flachen



Hochtales, welches in Richtung des Pitztals eine relativ flache Mulde bildet. Unmittelbar vor dem Steilabfall zum Pitztal hin sperrt eine Felsbarriere den Ausgang des Hochtales ab und bildet somit den 995 m langen und 393 m breiten Hochgebirgssee. Das gesamte Areal umfasst 26,9 ha und die größte Tiefe beträgt 24 Meter. Gespeist wird der Riffelsee durch einen oberirdischer Hauptzufluss welcher in Form eines Deltas am Westufer in den See einfließt. Der Abfluss erfolgt über einen den stark wasserführenden Seebach in Richtung Mandarfen. Der See lässt sich herrlich auf der gespurten Loipe umrunden.

**Gehzeit: ca. 1,30 Stunde**



**FMZ Imst  
Industriezone 30  
6460 Imst**



**ÖFFNUNGSZEITEN**

Mo - Fr: 9.00 bis 18.30 Uhr  
Samstag: 9.00 bis 17.00 Uhr



**GRATIS PARKEN**

1.000 Parkplätze KOSTENLOS  
Parkplatz, Parkhaus  
oder Tiefgarage

## Was ist heute los ...

❄️ **13:00 – 15:30 Uhr**

**Langlauf Schnuppertag der Skischule Pitztal**  
€ 27,00 pro Person / Mindestteilnehmer: 3  
Anmeldung an der Rezeption!



❄️ **15:00 – 15:45 Uhr**

**Yoga mit Vitaltrainerin Daniela im Gymnastikraum**

## Vorschau auf Dienstag ...

× **09:00 – 09:45 Uhr**

**Aqua Fit mit Vitaltrainerin Miriam im Hallenbad**

× **14:30 – 15:15 Uhr**

**Rückentraining mit Vitaltrainerin Miriam im Gymnastikraum**

× **17:30 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.



**JETZT UNSERE NEUE JERZNER HOF  
APP HIER HERUNTERLADEN!!!**



Mit aktuellem  
Abendmenü