

JUEFFING



Besinnen-
Beginnen

Ganzheitliche Wellness

BALANCE,
DIE BEFLÜGELT

Besinnen-Beginnen- Programm

UNSER VERSTÄNDNIS VON
GANZHEITLICHER WELLNESS



// WOHLBEFINDEN Unser Verständnis von ganzheitlicher Wellness beinhaltet die Pflege eines gesunden Lebensstils, der nicht nur vorübergehende Entspannung bietet, sondern auch langfristige gesundheitliche Vorteile für Körper und Geist fördert. Ganzheitliche Wellness bezieht sich auf eine umfassende Herangehensweise an Wohlbefinden und Gesundheit, die über bloße Oberflächlichkeit hinausgeht. Sie ermutigt zu regelmäßiger Bewegung und körperlicher Aktivität. Auch Stressmanagement und mentale Gesundheit sind zentrale Ziele einer ganzheitlichen Wellnessphilosophie. Techniken wie Meditation, Atemübungen und Entspannungspraktiken werden genutzt, um Stress abzubauen und die geistige Gesundheit zu fördern. Ein weiterer wichtiger Aspekt ist die Bedeutung von ausreichendem und qualitativ hochwertigem Schlaf für die Erholung des Körpers und die Unterstützung der geistigen Gesundheit.

Mit unserem Aktivprogramm mit dem Titel „Besinnen-Beginnen-Programm“ bieten wir neue Erfahrungen, menschliche Begegnungen und positive Emotionen. „Abschalten“ ist die eine, „Anschalten“ im Sinne von Aktivieren die andere Seite einer Auszeit im Juffing.

Nicht umsonst heißt unser Motto „Balance, die beflügelt“ – Entspannung und Belebung ist in diesem Motto gleichzeitig enthalten. Es geht dabei um Aktivierung und Regeneration, um passiv und aktiv, einerseits um das Verwöhntwerden und andererseits um Genuss außerhalb der Komfortzone. Aus diesen Definitionen entstand unser Besinnen-Beginnen-Programm – ein besonderes Kursangebot für Gesundheit und Wohlbefinden, dessen Bezeichnung von einem Sprichwort abgeleitet wurde: „vorm Beginnen - sich besinnen - Kraft gewinnen“.

DAS BESINNEN-BEGINNEN-PROGRAMM IST GANZHEITLICH AUFGEBAUT.

Sie entdecken eine Vielzahl von Kursbausteinen, die im Übernachtungspreis inbegriffen sind. Vom Waldbaden über tägliche Yogaeinheiten bis hin zum spannenden Point of Recovery Kurs finden Sie hilfreiche Inspirationen für die Verbesserung des eigenen Wohlbefindens.

Unser Besinnen-Beginnen-Programm zielt darauf ab, Ausgleich zu finden und Blockaden auf körperlicher und mentaler Ebene zu lösen. Sie werden neue Energie tanken! Im Zentrum steht das zur Ruhekommen von Körper, Geist und Seele. Mittels moderner Kursbausteine stärken wir Ihre Abwehrkräfte und bringen Sie in Balance. Es geht um die Verbesserung Ihrer Lebensqualität. Die bewusste Bewegung verhilft zu mehr Vitalität und Lebenskraft. Wichtig ist dabei immer die Freude an der Bewegung – bei den Outdoorkursen nutzen wir zusätzlich die Kraft der Natur. Mit unserem Kursangebot fördern wir Leichtigkeit und Lebensfreude im eigenen Körper.

SIE BEGINNEN IM URLAUB UND SETZEN DAHEIM IHREN WEG FORT.

Denn nicht immer fällt es uns leicht, gesunde Gewohnheiten in den Alltag zu integrieren. Wir begleiten Sie auf dem Weg zur Veränderung in einer Juffing Welt, in der Sie mit Spaß und Leichtigkeit zu einem gesünderen Lebensstil finden. Dabei schließen sich Genuss und Gesundheit nicht aus. Ziel ist es, eine ausgewogene und gesunde Lebensweise zu fördern, indem verschiedene Aktivitäten und Praktiken miteinander kombiniert werden.

Ziele des Programms:

- » Steigerung der körperlichen Fitness und Flexibilität
- » Förderung der mentalen Klarheit und Stressbewältigung
- » Verbesserung des Energielevels
- » Stärkung der emotionalen Resilienz und des allgemeinen Wohlbefindens

Das Programm gliedert sich nach dem Ort:

- » Bewegung im **Haus**
- » Bewegung in der **Natur**
- » Bewegung im **Wasser**



// KURSZEITEN

Die Kurse finden täglich statt, auch am Wochenende und an Feiertagen. Outdoorurse finden bei jeder Witterung statt. Die genauen Details wie Uhrzeit, Treffpunkt, Dauer, Inhalt und Ausrüstung zum jeweiligen Kurs entnehmen Sie bitte unserem Wochenprogramm, unserer täglichen Morgenpost bzw. unserer Website: shop.juffing.at

// BEKLEIDUNG

Bitte tragen Sie für die Indoor-Kurse leichte Trainingskleidung. Die Bekleidung für die Outdoor-Kurse hängt von der Witterung ab.



Indoor

BESINNEN-BEGINNEN-KURSANGEBOTE

// PROGRESSIVE MUSKELRELAXATION

Progressive Muskelentspannung (PMR) ist eine Entspannungstechnik, die entwickelt wurde, um Stress und Muskelverspannungen zu reduzieren. Die Grundidee besteht darin, dass Verspannungen und Stress eng miteinander verbunden sind. Indem man bestimmte Muskelgruppen gezielt anspannt und dann wieder lockerlässt, kann man Spannungen und Stress abbauen. Die progressive Muskelrelaxation kann helfen, körperliche Anspannungen abzubauen, die Durchblutung zu verbessern, den Schlaf zu fördern und das allgemeine Wohlbefinden zu steigern.

// TMX®POINT OF RECOVER

Mit dem „Point of Recover“-Kurs möchten wir Ihnen einen anspruchsvollen Baustein zu Regeneration und Wohlbefinden bieten. Mit unserem Schmerz-& Regenerations-Partner TMX® haben wir exklusiv für unsere Gäste ein einzigartiges Kursprogramm konzipiert, welches sowohl Ihren Schlaf als auch Ihre Regeneration effektiv fördert. Im Kurs fokussieren wir uns auf die Behandlung des Hinterkopfes, der Brustwirbelsäule und des Kreuzbeins. Warum? Weil durch die Aktivierung und Stimulation insbesondere dieser Körperareale (der Sympathikus entspringt der Brustwirbelsäule, der Parasympathikus entspringt sowohl dem Kreuzbein als auch dem Hinterkopf) unser vegetatives Nervensystem effektiv angesteuert werden kann. Es geht im Kern darum, Techniken zu erlernen und zu verinnerlichen, die den Parasympathikus, unseren „Entspannungsnerv“, aktivieren und die so maßgeblich die Regeneration fördern: Wir zeigen Ihnen, welche Punkte Sie triggern müssen, damit Ihr Körper bestmöglich regenerieren kann. Darüberhinaus verdeutlichen wir Ihnen, unter welchen energetischen Schwachstellen Ihr Körper leidet, was Ihnen hilft, diese zu verstehen, und wie Sie diese nachhaltig behandeln können. Mit der TMX®Recover Line stellen Sie sicher, dass regenerative „Knotenpunkte“, die eine optimale Regeneration hemmen, aufgelöst werden. Wir aktivieren den Entspannungsnerv (Parasympathikus), hemmen den Stressnerv (Sympathikus) und erproben Techniken und Tools, die idealerweise nach dem Aufenthalt bei uns in die Alltagsroutine integriert werden.



// **BESINNEN-BEGINNEN-SCHWERPUNKT FASZIEN**

Schmerzen im Stütz- und Bewegungsapparat machen vielen Menschen zu schaffen. Ein wichtiger Lösungsansatz findet sich eventuell im wissenschaftlichen Themenkreis Faszien. Zu den Faszien zählen alle kollagenen faserigen Bindegewebe des Körpers, die ihm seine innere Struktur und seine äußere Form verleihen. Die Faszien sind ein eigenständiges Organ mit zahlreichen Nervenenden, Schmerz- und Bewegungssensoren. Sie sind überaus strapazierfähig und reagieren – anders als unsere Muskeln – auf Anspannung oder Entspannung viel reduzierter. Zudem haben sie nicht nur eine physiologische Aufgabe, sondern bilden auch eine Brücke zwischen den Gefühlen und dem Körper. Feinfühlig registrieren sie Bewegungsabläufe oder die Körperhaltung, sei es beim stundenlangen Arbeiten am Computer mit angespannt hochgezogenen Schultern, beim Sport mit Ehrgeiz und Anstrengung oder bei geschmeidigen Bewegungen wie dem Tanzen.

Große Rolle in der Leistungsfähigkeit der Faszien spielen ihre Festigkeit, Elastizität und Flexibilität. Die Faszien verfilzen durch den natürlichen Alterungsprozess, denn die Bindegewebszellen produzieren mit den Jahren immer weniger vom Strukturprotein Kollagen. Durch Fehlhaltungen, Verletzungen, Bewegungsmangel und Stress können sie zudem geschwächt werden, ebenso aber lassen sie sich mit den geeigneten Übungen gut trainieren. Die Basis ist einfach: Wer sich regelmäßig bewegt, hält seine Faszien jung und lebendig. Bewegungsmangel dagegen lässt die Faszien verkleben und verfilzen.

Yoga, Qigong, Aqua-Training, Pilates oder gezieltes Faszientraining sind nur einige der Bewegungsformen, die bestens geeignet sind um die Faszien wirkungsvoll zu trainieren. Das Bindegewebe wird besonders durch den Wechsel von Belastung und Entlastung beansprucht und dadurch elastischer. Zudem wird die Durchblutung verbessert.

Auf diese Weise wird der ganze Stoffwechsel gestärkt. Gezieltes Faszientraining reguliert auch die Feinabstimmung unserer Bewegungsabläufe und ist damit die beste Prävention von Verletzungen, Stürzen oder Unfällen. Nicht nur auf der Trainingsmatte, sondern auch im Alltag und in der Freizeit kann etwas für die Faszien getan werden: beim Treppensteigen, beim Schwimmen und ganz besonders beim Klettern. Am einfachsten ist es, mehr Beuge- und Streckbewegungen, Halte- und Zughbewegungen mit anschließender Entspannung in den Alltag einzubauen.

// **FASZIEN TRAINING NACH ORIGINAL TRIGGERMASTER AUSBILDUNG**

Unser Faszientraining mit Triggermastern ist eine Methode zur gezielten Behandlung und Stimulation des Fasziengewebes, das den Körper umhüllt und Muskeln, Gelenke und Organe unterstützt. Faszien können verkleben oder verspannen, was zu Unwohlsein, Schmerzen oder eingeschränkter Beweglichkeit führt. Triggermaster sind speziell geformte Hilfsmittel wie Bälle oder Stäbe, die in verschiedenen Größen zur Verfügung stehen. Je nach Bedarf und Körperregion wählt man das passende Werkzeug aus. Mit dem ausgewählten Triggermaster rollt, drückt oder massiert man sanft über die betroffenen Faszienbereiche. Der Druck stimuliert die Durchblutung, fördert die Regeneration und kann verklebte Faszien lösen. Wir bieten zusätzlich zu den Indoor-Faszienkursbausteinen ein umfangreiches und sehr effizientes Aqua-Faszientraining an (nähere Informationen auf Seite 60).

// **GESUNDER RÜCKEN**

Unser Rückentraining bezieht sich auf Übungen und Aktivitäten, die darauf abzielen, die Muskeln im Bereich des Rückens zu stärken, die Wirbelsäule zu stabilisieren und die allgemeine Gesundheit und Funktionalität des Rückens zu verbessern. Ein starkes und gesundes Rückenmuskelskorsett kann helfen, Rückenschmerzen vorzubeugen, die Haltung zu verbessern und die Beweglichkeit zu fördern. Neben der Stärkung ist auch die Erhaltung der Flexibilität und Beweglichkeit des Rückens wichtig. Dehnungs- und Mobilisierungsübungen werden integriert, um die Muskeln geschmeidig zu halten und Versteifungen zu verhindern.

// **QI GONG**

Für ein gesundes Immunsystem. Qi Gong ist für alle geeignet, egal ob jung, alt, sportlich oder auch weniger aktiv. Die langsamen, fließenden Übungen lassen Geist und Körper zur Ruhe kommen. Hier wird der Fokus auf die Aktivierung der Yin Meridiane und somit die Aktivierung des Immunsystems gelegt.

// **MEDITATION & KLANGSCHALE (PHANTASIEREISE)**

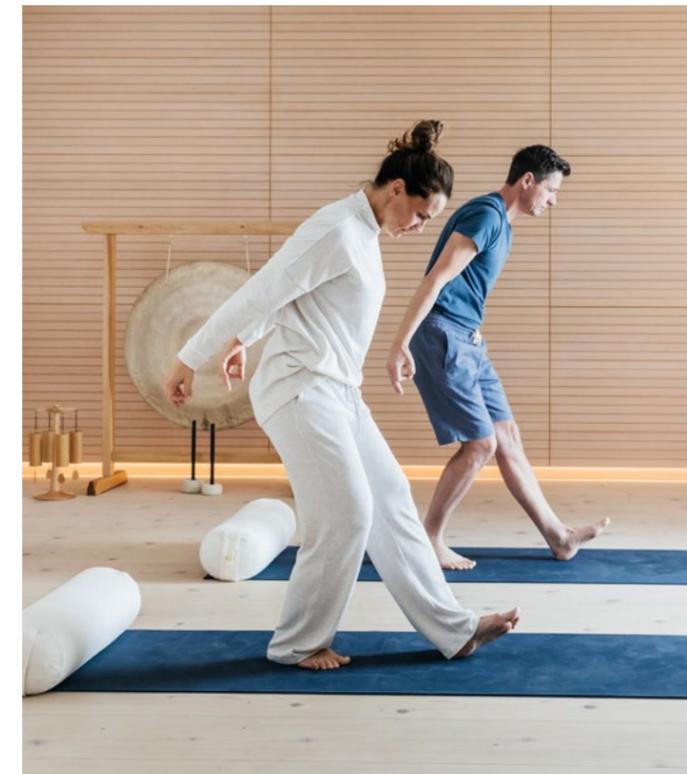
Unsere Klangmeditationen haben das Ziel, Menschen in den Bereichen Entspannung, Stressmanagement und Stärkung Ihrer physischen sowie psychischen Widerstandskraft zu unterstützen. Die dabei eingesetzten Methoden reichen von einfachen Atem- und Meditationsübungen über das Vertiefen der Körperwahrnehmung bis hin zu komplexen Anwendungen aus der Klangenergetik.

// **BRAIN GYM**

Unser Gehirn braucht neue Reize, um leistungsfähig zu bleiben. Je besser die rechte und linke Gehirnhälfte zusammenarbeiten, desto weniger Stress haben wir im Alltag. Alles geht leicht von der Hand - das ist unser Ziel! Brain Gym Übungen und diverse Schrittkombinationen mit Musik, Ballübungen, Koordinations- sowie Erinnerungsübungen etc. bringen unsere grauen Zellen mit viel Spaß in Schwung.

// **MERIDIAN & LYMPH GYM**

Mit der Meridian-Gymnastik wird die Muskulatur entlang der Meridianverläufe gedehnt, gekräftigt und gelockert. Somit kann das Chi, die Lebensenergie, wieder frei fließen und wir fühlen uns fit und munter, des Weiteren wird durch spezielle Bewegungen der Lymphfluss aktiviert und die „Körperreinigung“ bestmöglich angeregt.





// TÄGLICHES YOGA FÜR IHR WOHLBEFINDEN

Wir lieben das Leben in seiner schönsten Form: Mit Bewegung, mit Yoga, mit Genuss, mit Ruhe und Gelassenheit. Nehmen Sie sich Zeit für sich und bringen Sie mit uns Körper und Geist in Balance.

Sie möchten in Ihrem Urlaub Yoga praktizieren oder damit beginnen? In unserem Yogaraum mit Panoramaaussicht bieten wir exklusiv für unsere Gäste tägliche Yogastunden, Private Sessions, Workshops, Retreats und vor allem auch den persönlichen Rahmen, der Yoga so kraftvoll werden lässt. Unsere erfahrenen Yogalehrer:innen begleiten Sie in kleinen Gruppen und lassen Sie das jahrtausendealte Wissen des Yoga direkt erleben. Sie werden entdecken, wie gut es sich anfühlt, wenn der Körper leicht, der Geist klar und die Seele frei ist. Und wir freuen uns darauf, Sie dabei zu begleiten

Unser tägliches, inkludiertes Yoga-Programm lässt Sie den Tag mit Yoga beginnen und/oder sanft ausklingen: Drei Yogastunden pro Tag geben Ihnen die Möglichkeit, die Praxis ideal in Ihren Urlaub zu integrieren und mit einem guten Körpergefühl zu genießen. Alle Stunden dauern 50 Minuten und beinhalten Elemente aus dem Hatha Yoga, Yin Yoga und Ashtanga Yoga uvm. Dabei sind alle Kurse für alle Level geeignet. Durch Variationen werden sowohl Anfänger als auch fortgeschritten Praktizierende optimal unterstützt.

Welches Yoga erwartet Sie im Juffing? Yoga im Juffing ergänzt das Angebot des Besinnen-Beginnen-Programm und steht für intelligentes, lebensnahes Yoga. Ohne Dogma, dafür mit individueller Betreuung und viel Herz. Uns ist es wichtig, das jahrtausendealte Wissen des Yoga auf zeitgemäße Art erfahrbar zu machen und Ihnen nachhaltige Methoden an die Hand zu geben, um Wohlbefinden auf allen Ebenen zu kreieren. Schließlich ist jede Art von Wellness nur möglich, wenn wir uns auch in uns selbst und unserem Körper wohl fühlen. Dabei lebt Yoga nicht zuletzt auch durch die Menschen, die es unterrichten. Unsere Yogalehrer:innen sind nicht nur hervorragend ausgebildet und erfahren, sondern bringen auch ihre ganz persönlichen Stile mit. Einzigartige Ansätze, verbunden durch Authentizität, Wärme, Natürlichkeit und die gemeinsame Liebe zu dem, was sie tun.

Juffing – das ganze Hotel ein Retreat

Folgende Yoga-Arten praktizieren wir:

Dynamisches Yoga am Morgen

Eine runde Stunde am Morgen, die den ganzen Körper gleichermaßen kräftigt, dehnt und bis in jede kleine Zelle vitalisiert. Atem- und Konzentrationsübungen runden die Stunde ab und machen Sie fit für einen gelungenen Start in den Tag.

Regenerierendes Yoga am Nachmittag

Die Yogastunde am Nachmittag erfrischt und regeneriert mit Körperübungen, Atem- und Konzentrationsübungen auf allen Ebenen. Perfekt nach einer Wanderung oder zum Spa-Besuch in unserem Yoga Hotel in Tirol.

Sanftes Yoga am Abend

Die Yogastunde am Abend holt mit Körperübungen, Atem- und Konzentrationsübungen den Stress aus jeder Zelle und ermöglicht eine Neuaufladung des gesamten Systems. Danach sind Sie bereit für ein genussvolles Abendmenü und erholsamen Schlaf.

Faszien Yoga

Eine Yogaeinheit mit Hilfsmitteln aus dem Faszientraining. Klassische Asanas werden mit deren Hilfe noch effektiver, um fasziale Verspannungen zu lösen. Der Entspannungsteil (Yin) verstärkt das Loslassen auf körperlicher und geistiger Ebene.

Kum Nye

Kum Nye ist eine Form des tibetischen Gesundheitsyoga, die sowohl körperliche als auch geistige Heilung und Entspannung fördert. Es handelt sich um eine ganzheitliche Praxis, die auf den Prinzipien der tibetischen Medizin und der buddhistischen Philosophie basiert. Kum Nye kombiniert sanfte Körperhaltungen, langsame Bewegungen, Atemtechniken, Meditation und Selbstmassage, um die Energie im Körper zu harmonisieren und den Fluss des Chi, also der Lebensenergie zu fördern. Eine Besonderheit von Kum Nye ist die Integration von körperlicher Bewegung mit achtsamer Wahrnehmung und Präsenz im gegenwärtigen Moment. Es geht nicht nur darum, bestimmte physische Asanas oder Positionen einzunehmen, sondern um die bewusste Verbindung mit den Empfindungen, die im Körper auftreten. Darüber hinaus kann Kum Nye auch als spirituelle Praxis betrachtet werden, da sie dazu beitragen kann, das Bewusstsein zu erweitern, die innere Ruhe zu finden und eine tiefere Verbindung zur eigenen inneren Natur herzustellen. Kum Nye kann von Menschen jeden Alters und Fitnesslevels praktiziert werden, da es sich um eine sanfte und anpassungsfähige Form des Yoga handelt.

// HOOP YOUR BODY

Hula Hoop, der bunte Reifen, den man um die Körpermitte schwingt, erlebt heute sein großes Revival und ist bei Jung und Alt gleichermaßen beliebt. Die bunten Ringe machen Lust auf Bewegung und das Hoopen - wie man es so schön nennt - ist recht schnell erlernt. Der Hula Hoop Reifen ist sogar ein regelrechter Allrounder: man kann ihn mit unzähligen Fitness-, Tanz- und sogar Meditationsübungen kombinieren und erhält somit ein lustiges, schweißtreibendes und vor allem gesundes Training für Körper und Geist. Wir aktivieren dabei unseren gesamten Rumpfbereich, steuern die Tiefenmuskulatur an, schulen unsere Koordination und gelangen durch das gleichmäßige Schwingen zu uns selbst, zu unserer Körpermitte.

Hula Hoop ist Energie die um uns schwingt und uns mit Lebendigkeit füllt. Gleichsam hat das Drehen des Reifens auch eine ruhige Komponente, die einer bewegten Meditation gleicht. Über all dem steht aber vor allem der Spaßfaktor und der liegt bei den bunten, runden Energiebündeln ganz hoch im Kurs!

// SANFTES ERWACHEN

Mit einfachen Übungen bringen Sie Ihren Kreislauf in Schwung, kurbeln zugleich die Fettverbrennung an und heben die gute Laune. Es könnte sein, dass Sie mit unserem Kurs eine sanfte Morgenroutine finden, um den Tag entspannt zu beginnen. Unsere Aktivitäten konzentrieren sich darauf, den Körper sanft zu mobilisieren, die Muskeln zu dehnen, die Atmung zu fördern und eine positive Stimmung für den Tag zu schaffen. Das sanfte Yoga beinhaltet Elemente des Hatha Yoga oder Yin Yoga, Pilates Übungen, die auf Kraft, Flexibilität und Körperbewusstsein abzielen und Elemente aus dem Qi Gong um den Energiefluss im Körper zu aktivieren. Sanfte Bewegungen, Atemübungen und Meditation werden kombiniert, um den Körper zu vitalisieren und zu beruhigen. Ein sanftes Erwachen beginnt mit Meditation und Achtsamkeitsübungen sowie einfachen Dehnungs- oder Stretching-Routinen, die den gesamten Körper abdecken.

// ACHTSAMKEITSTRAINING

Schnuppern Sie hinein ins Juffing-Achtsamkeitstraining. Wir zeigen Ihnen Denkanstöße und Übungsideen, um Stress zu reduzieren, Resilienz aufzubauen und entspannter durch den Alltag zu kommen. Wichtige Säulen des Achtsamkeitstraining sind u.a. der Bodyscan, Genusstraining, verschiedene Entspannungstechniken, ein Dankbarkeitstagebuch und das Erlernen der Achtsamkeit im Alltag (Sprechen, Essen, etc.).

// SAUNAAUFGUSS

Es gibt täglich einen geführten Themen-Aufguss in der Panorama-Sauna mit erfahrenen Bade-meistern. Es geht unserem Team um den Duft, die Gesundheit und natürlich das besondere Erlebnis. Dabei führen die Saunameister:innen Saunaaufgüsse und Sauna Rituale wie z.B. Entspannungs- und Klangschalen Aufguss, Show Aufguss, Klangschalen Rituale oder Dampfbad Rituale durch. An den meisten Samstagen ist zusätzlich ein externer Sauna-Meister im Haus, der den Nachmittag mit mehreren Themenaufgüssen gestaltet.



Outdoor

BESINNEN-BEGINNEN-KURSANGEBOTE

// BRAIN WALKING

Brain Walking – das Gehirn spazieren führen – so heißt eine neue Methode, um fit und gesund zu bleiben. Eine Studie der Universität Erlangen belegt, dass die Kombination aus Gedächtnis und Bewegungstraining dem Hirnalterungsprozess entgegenwirkt. Bereits zehn Minuten Brain Walking täglich reichen, um die Merkfähigkeit und Konzentrationskraft zu verbessern. Das Erfolgsgeheimnis ist die ideale Kombination aus Bewegung und Denksport-, Sinnes- und Erinnerungsübungen.

Besonderer Wert wird beim Brain Walking auf die Vernetzung der beiden Gehirnhälften gelegt. Denn im Berufsalltag wird überwiegend die analytisch-rationale linke Seite gefordert, beim Brain Walking bewusst aber die rechte Gehirnhälfte aktiviert, mit der wir unsere Kreativität ausleben. Spaß und Freude an der Bewegung im Freien in Verbindung mit Nordic Walking gibt uns Energie für den Alltag und stärkt unser Immunsystem.

// JUFFING LADIES TOUR

Bei unserer Ladies Tour treffen sich gleichgesinnte Naturliebhaberinnen und die gemeinsame Freude an einer wundervollen Naturerfahrung steht im Vordergrund. Geht es bei Männern oft um das kraftvolle Erklimmen des Gipfels, so sind es bei vielen Frauen nicht die Gehzeit oder die zurückgelegten Höhenmeter, die am Ende zählen. Ihnen geht es um das Krafttanken an der frischen Luft, darum den Körper sanft in Bewegung zu bringen, die Gedanken loszulassen und Zeit für sich selbst zu haben. Denn eines ist klar: Beruf, Familie, Partnerschaft bringen Frauen unter Druck. Frauen werden bei Stress noch empathischer, neigen zum „Stressessen“, greifen zur Zigarette oder bekommen Rückenschmerzen. Höchste Zeit, gezielt präventiv gegen Frauen-Stress vorzugehen! Finden wir unseren eigenen Rhythmus, bleiben wir öfters stehen, atmen wir ein und genießen wir den Ausblick und die Natur. Erst dann offenbaren sich einem die wirklichen Wunder der Bergwelt.

// MEDITATION AM BACH

Ein wunderbarer Ort für Achtsamkeit und Meditation ist ein Platz am Wasser. Das Wasser fließt immer. Wenn es auf ein Hindernis stößt, umgibt und überwindet es, bis es andere Wege findet, aber es geht immer weiter. Aus diesem Grund ist Wasser ein sehr kraftvolles Element, um innere Ruhe herzustellen und Stress zu überwinden. Finden Sie Ihre innere Ruhe und Balance – ob als Einsteiger:in oder Fortgeschritten:er. Wie riecht das Wasser? Wie fühlt sich der Wind in den Haaren an? Wie hört sich das Rauschen des Baches an? Wie sieht das Wasser vor dem inneren Auge aus und wonach schmeckt es? Wir freuen uns Sie begleiten zu dürfen!

// NORDIC WALKING MIT QI GONG

Nordic Walking, eine beliebte Ausdauersportart und Symbiose von Bewegung und Energie, trifft auf die jahrhundertealte chinesische Praktik des QiGong – eine Kombination, die Körper und Geist gleichermaßen bereichert. Beim Nordic Walking werden spezielle Stöcke verwendet, um den Oberkörper aktiv in den Bewegungsablauf einzubeziehen, während Qi Gong auf Atemkontrolle, Körperhaltung und fließende Bewegungen setzt, um die Lebensenergie zu stärken. Die Verschmelzung dieser beiden Praktiken eröffnet eine faszinierende Dimension des Wohlbefindens. Beim Nordic Walking werden die Beine aktiviert und die Ausdauer gesteigert, während die Stöcke dem Oberkörper einen sanften Widerstand bieten. Diese körperliche Aktivität kann mit den Prinzipien des QiGong harmonisiert werden, indem man bewusst auf die Atmung achtet, den Fokus auf die Bewegungen legt und die Energie im Körper fließen lässt. Die ruhige Gelassenheit des QiGong kann die Dynamik des Nordic Walkings ergänzen und vertiefen. Nordic Walking mit QiGong verbindet die westliche Fitnesskultur mit der östlichen Philosophie der Energiebalance. Es fördert die körperliche Gesundheit durch Ausdauertraining und stärkt gleichzeitig die geistige Entspannung und innere Stärke. Diese Synergie zwischen aktiver Bewegung und meditativer Achtsamkeit eröffnet eine einzigartige Möglichkeit, Körper und Geist in Einklang zu bringen.

// SMOVEY WALKING

Zügiges Gehen mit den Smoveys fördert die natürlichen Bewegungsabläufe des Körpers. Gangbild, Haltung und Gleichgewicht werden nachweislich verbessert - dies kann als wirkungsvolle Maßnahme zur Sturzprophylaxe dienen! Zudem sorgen Ausdauer- und Herz-Kreislauftraining in der Natur und an der frischen Luft für einen unübertroffenen Gute-Laune-Kick.

// WALDBADEN

Waldbaden – ein Erlebnis für Körper und Seele. Laut einer aktuellen Studie aus Großbritannien macht uns der regelmäßige Aufenthalt in der Natur glücklicher, ausgeglichener und gesünder. Eine wunderbare und effektive Möglichkeit seine Energiereserven wieder aufzufüllen, Entschleunigung zu finden und neue Lebensfreude zu schöpfen ist das Waldbaden. Dabei taucht man ganz in die besondere Waldatmosphäre ein: dem Spiel von Licht und Schatten zwischen den Bäumen zusehen, den würzigen Geruch des Waldes riechen, den weichen Waldboden unter den Füßen spüren und dem Rauschen der Bäume und dem Gesang der Vögel zuhören – all das hilft unserem Körper und unserem Geist, den Alltag hinter sich zu lassen und ins Gleichgewicht zu kommen.



// WANDERUNG ZUM HÖHLENSTEINHAUS

Das Höhlensteinhaus liegt hoch über dem Inntal am Tiroler Adlerweg. Diese Wanderung ist speziell für alle gedacht, die die Natur lieben und die gerne in angenehmer Gesellschaft neue Wege erkunden möchten. Es wird eine großartige Gelegenheit sein, frische Luft zu schnappen, den Kopf freizubekommen und die Seele baumeln zu lassen. Während der Wanderung wird der Modalwald durchquert, wahrlich ein Zauberwald und Lieblingsort vieler Einheimischer. Unsere Wanderführer wird Ihnen interessante Informationen über die Flora und Fauna der Region geben und einige Geschichten über die Umgebung erzählen, um Ihre Wandererfahrung noch bereichernder zu gestalten.

// WINTERWANDERN

Eine wunderbare Gelegenheit, die kalte Jahreszeit in ihrer vollen Pracht zu erleben. Wenn der Frost die Landschaft in eine glitzernde Märchenwelt verwandelt und die Luft klar ist, offenbart der Winter seine ruhige und friedliche Seite. Während man durch den winterlichen Wald wandert, öffnet sich ein Blick auf die Welt, der in den wärmeren Jahreszeiten verborgen bleibt. Kleine Details treten hervor: Eiszapfen an den Ästen, Tierspuren im Schnee oder Sonnenstrahlen zwischen Tannenbäumen. Die Kälte, Eis und Schnee zwingen dazu, langsamer zu gehen, die Umgebung bewusster wahrzunehmen und sich auf das Hier und Jetzt zu konzentrieren.



Unsere Anwendungen, Produkte oder Kursteilnahmen können Sie direkt auf unserer Homepage oder in Ihrem Zimmer-Tablett unter: shop.juffing.at buchen.

Wasser

BESINNEN-BEGINNEN-KURSANGEBOTE

// AQUA FASZIEN TRAINING

Erleben Sie ein schwingvolles und vielseitiges Faszientraining verstärkt durch die spezielle aquatische Wirkungsweise. Es geht um Dehnen - Bewegen - Aktivieren - Beleben - Spüren. Das Ziel ist Beweglichkeit - vital und schmerzfrei durch gezielte Aktivierung des Bindegewebes. Beschleunigt wird der Erfolg des Faszientrainings, wenn es ins Wasser mit verschiedenen Hilfsmitteln wie Aquanudeln oder Wasser-Faszien-Rollen verlagert wird. Denn durch das Wasser vermindert sich die Spannung in der Muskulatur, das Bindegewebe wird zusätzlich massiert. Wann sollten Sie das Faszientraining im Wasser probieren? Bei Erkrankungen des rheumatischen Formenkreises, zur Rehabilitation nach Operationen und Verletzungen sowie bei vegetativen Erschöpfungszuständen. Zusätzlich sind Aktiveinheiten im Wasser gut bei Bewegungseinschränkungen, um generell die zusätzlichen positiven Wirkungen des Wassers auszunützen. Das Training ist für jedes Alter und auch für Ungeübte möglich und zielführend. Der Unterschied zur klassischen Aquafitness: es geht nicht um ein Muskelkrafttraining oder Ausdauertraining, sondern um die Aktivierung und Belebung der Faszien.

// AQUA FITNESS

Kurzes, aber sehr effektives Ganzkörpertraining im Pool. Durch den Widerstand des Wassers können die Übungen in allen Schwierigkeitsstufen ausgeführt werden – von leicht und beschwingt bis sehr sportlich und fordernd.

// SMOVEY AQUA

Die speziellen, wasserdichten Aqua-Smoveys finden im Wasser als Trainingsgerät ihren idealen Platz. Smovey Aqua ist gelenkschonend und dennoch sehr intensiv und hocheffizient.

// ZIRKELTRAINING IM WASSER

Zirkeltraining, ein effektives und erfrischendes Workout im Wasser, bietet eine spannende Alternative zum herkömmlichen Fitnesstraining. Durch die Kombination von Wasserwiderstand und geringerem Einfluss auf die Gelenke ermöglicht diese Trainingsform ein effektives und gleichzeitig schonendes Workout. Dies ist besonders vorteilhaft für Menschen mit Gelenkproblemen oder Verletzungen. Außerdem sorgt der Wasserwiderstand dafür, dass fast jede Bewegung im Wasser intensiver ist als an Land, was zu einer effektiveren Kalorienverbrennung und einem gesteigerten Kraftaufbau führt. Darüber hinaus wirkt das Wasser als natürlicher Massagetherapeut und fördert die Durchblutung und die Muskelregeneration. Wir legen verschiedene Stationen im Wasser fest, an denen Sie jeweils eine Übung durchführen. Sie arbeiten für eine bestimmte Zeit oder Anzahl von Wiederholungen an jeder Station, bevor Sie zur nächsten Station wechseln. Der Zyklus wird mehrmals wiederholt.



Beratung und Seele

BESINNEN-BEGINNEN-KURSANGEBOTE

// BEAUTY TALK

Wie kann man die äußere Erscheinung ganzheitlich bewahren? Wir tauchen in die Welt der Schönheit ein und erfahren aus erster Hand, wie Hautpflege optimal gestaltet werden kann. Unsere erfahrene Kosmetikerin teilt ihre wertvollen Erfahrungen, von bewährten Hautpflegetechniken bis hin zu den neuesten Trends und Innovationen in der Beauty-Branche. Sie haben die Gelegenheit, alle Fragen zur Hautgesundheit, Pflegeroutinen und vielem mehr zu stellen. Unser Beauty Talk ist nicht nur informativ, sondern auch unterhaltsam.

// BERATUNGSGESPRÄCH MIT UNSERER SPA-GASTGEBERIN

Daniela Brugger macht unser ganzheitliches Wellnesskonzept für Sie greifbar. Sie berät Sie während Ihrer Beratungsstunden und ist für alle Ihre Fragen und Wünsche da, ganz gleich, ob Sie Fragen zum Spa, zu unserer Küche, zu Bewegung, Schlaf oder Behandlungen haben. Persönlich auf Ihre Wünsche abgestimmte Programme machen „Balance, die beflügelt“ für Sie möglich. Daniela verfügt über gebündeltes Expertenwissen und erstellt anhand Ihrer Bedürfnisse ein maßgeschneidertes Programm für Ihren Aufenthalt. Unsere Spa-Gastgeberin ist so etwas wie das Bindeglied zwischen den einzelnen Abteilungen unseres Hotels. Sie sorgt dafür, dass jede Information genau dort ankommt, wo sie benötigt wird.

// EINFÜHRUNG IN DIE BACHBLÜTEN- UND FARBÖL THERAPIE

Die **Bachblütentherapie** ist eine ganzheitliche Herangehensweise, um das emotionale Gleichgewicht von Menschen wiederherzustellen. Sie basiert auf den Erkenntnissen des britischen Arztes und Forschers Dr. Edward Bach, der im 20. Jahrhundert eine Vielzahl von Blütenessenzen entdeckte und entwickelte. Das grundlegende Konzept der Bachblütenberatung besteht darin, dass körperliche Beschwerden oft auf emotionale Disharmonien zurückzuführen sind. Dr. Bach glaubte, dass negative Gefühle und seelische Ungleichgewichte zu Krankheiten führen können. Daher entwickelte er 38 verschiedene Blütenessenzen, die jeweils spezifische emotionale Zustände ansprechen sollen. Die Essenzen werden aus den Blüten wilder Pflanzen hergestellt und haben keine direkte pharmakologische Wirkung. Stattdessen wird angenommen, dass sie energetische Schwingungen enthalten, die auf feinstofflicher Ebene auf den Körper und die Psyche einwirken.

Farben können unsere Stimmung, unser Wohlbefinden und unsere Haut verändern. Farbschwingungen beeinflussen nicht nur die Zellen, sondern auch die Chakren (Energiezentren, welche feinstoffliche Energien über Meridiane weiter in unseren gesamten Körper leiten). Wir arbeiten mit den Farbölen von Akari. Die Akari Farböle werden ausschließlich äußerlich angewendet. Über unsere Haut entfalten die Farböle ihre optimale Wirkung. Die feinen Frequenzen gelangen in unsere Körperzellen und wirken je nach gewähltem Öl z.B. stoffwechselaktivierend, belebend, entspannend, entzündungshemmend u.v.m.

Unsere Beraterin für körperliches und seelisches Wohlbefinden zeigt Ihnen beide Herangehensweisen in einem achtsamen Kursbaustein.

Unsere Spa-Marken

PARTNERSCHAFTLICHES VERTRAUEN

Unsere Markenpartner haben wir bewusst und mit Sorgfalt ausgewählt. Dabei war uns nicht nur die hervorragendste Produktqualität, sondern auch der ganzheitliche Ansatz und das klare Bekenntnis zu schonenden und ressourcenerhaltenden Herstellungsverfahren wichtig.



HIGHTECH NATURAL COSMETICS
TEAM D^R JOSEPH
SÜDTIROL

aromatouch
TECHNIQUE

AromaTouch™ wurde entwickelt, um die gesundheitlichen Vorteile ätherischer Öle zu maximieren. Da ätherische Öle viele verschiedene kraftvolle, positiv wirkende Eigenschaften besitzen, wird jedes Öl speziell für dessen eigenen wirkungsvollen Nutzen ausgewählt. Die AromaTouch™-Technik verbessert die Aktivität der ätherischen Öle, stimuliert bekannte Körpermeridiane und Energiezonen, während sie gleichzeitig die Körperfunktionen und -systeme sowie die Chakren ausgleicht. Es werden ausschließlich Öle der Firma doTERRA® in Kombination mit fraktioniertem Kokosöl verwendet. Sie entsprechen dem CPTG-Standard (Certified Pure Therapeutic Grade) und zählen weltweit zu den reinsten therapeutischen Ölen. Bei der Anwendung werden acht verschiedene ätherische Öle in reiner, therapeutischer Qualität und ebensolche ätherische Ölmischungen verwendet.

Basierend auf Ihren Hautbedürfnissen und wissenschaftlichen Erkenntnissen setzt die manuelle Behandlungsmethode TEAM D^R JOSEPH in der Tiefe des Gewebes an. Den natürlichen Funktionsgesetzen folgend wird der Hautstoffwechsel in Balance gebracht: Beruhigung des Nervensystems, Entspannung der Mimik, Harmonie des Fließgleichgewichts, Normalisierung der Mikrozirkulation mit dem Ziel, ein ganzheitliches Hautgefühl, Hautgesundheit und Schönheit zu pflegen und zu erhalten. International erfolgreich und in Südtirol zu Hause, haben wir mit dem TEAM D^R JOSEPH den idealen Partner gefunden, der zum ganzheitlichen Konzept von "Balance, die beflügelt" passt.

TEAM D^R JOSEPH bedeutet 100 % Natur & Wirkung:

- » Spürbarer Soforteffekt
- » Hightech-Naturkosmetik
- » Ganzheitliche Behandlungen in einer anderen Dimension
- » Nachhaltiger, respektvoller Umgang mit der Natur
- » Biozertifizierte Wirkkosmetik
- » Leichte, nicht fettende, schnell einziehende Texturen

TMX®

TMX® ist ein junges Unternehmen, das sich das Thema Ganzheitlichkeit als Unternehmensphilosophie auf die Fahne geschrieben hat. Warum? – Weil TMX® der Ursache von myofaszialen (muskulären) Schmerzen und Beschwerdebildern auf den Grund geht, sie an der Wurzel in der Tiefe packt und so eine effektive, nachhaltige und langanhaltende Behandlung anstrebt. Das große Ziel: Menschen, die unter Schmerzen leiden, selbst dazu befähigen, effektiv gegen ihre Schmerzen vorzugehen. Hinter dem TMX®-Konzept steht die jahrzehntelange praktische Erfahrung des Unternehmensgründers Thomas Marx – er ist Physiotherapeut, (Säuglings-)Osteopath, Chiropraktiker sowie Heilpraktiker und bringt all sein Wissen zur ganzheitlichen Betrachtung und Behandlung eines Menschen mit in das TMX®-Konzept ein. In seinem Ansatz stellt das auf Ganzheitlichkeit ausgerichtete TMX®-Konzept die optimale Erweiterung des Kerngedankens unseres Juffing Hotel & Spadar, nämlich den Gästen – ganz individuell – das Maximum an Entspannung zu ermöglichen, mehr noch, dass Sie als Gast diese Entspanntheit über ihren Aufenthalt hinaus mit nach Hause nehmen und langfristig in ihren Alltag integrieren.

SKINthings®

Die Schnitzler Concept GmbH steht mit ihrer Marke SKINthings für vegane und tierversuchsfreie Wirkstoffkosmetik, unterstützt durch apparative Behandlungsmethoden. Mit SKINthings bieten wir hochwertige Anti-Aging-Behandlungen und Produkte an, die für jede Haut zu sichtbaren und nachhaltigen Erfolgen bei den verschiedensten Hautbedürfnissen führen, möglichst ohne die Umwelt zu belasten und dabei die höchstmögliche Verträglichkeit zu gewährleisten.

PINO
SINCE 1904

Die Entwicklung von Naturkosmetik liegt PINO seit über 10 Jahren am Herzen. Um die Gesundheit des Menschen zu fördern und die Umwelt zu schonen, fühlt sich PINO einer ständigen Weiterentwicklung von rein natürlichen Kosmetikprodukten verpflichtet. Die NATURAL SPA THERAPY-Produkte unterstützen die wohltuenden, therapeutisch fundierten Körperanwendungen sowie die intensive Pflege der Haut. Daher werden ausschließlich natürliche Rohstoffe, die bevorzugt aus kontrolliert biologischem Anbau stammen, verwendet. Die Inhaltsstoffe umfassen qualitativ hochwertige Pflanzenöle und -fette, schonend gewonnene, wertvolle Pflanzenextrakte und natürliche ätherische Öle.

MANDALA
yogi up your life

MANDALA produziert nachhaltige Yoga-Kleidung für achtsame Yoginis. Es handelt sich um die erste eco-faire und organic Yogamode in Deutschland und Österreich. Bei MANDALA wird jede Kollektion ausschließlich aus natürlichen oder recycelten Rohstoffen hergestellt, die ressourcenschonend und ökologisch vertretbar angebaut werden. Gründerin Nathalie Prieger gestaltet ihre Lieferkette transparent, sodass jeder, der an der Produktion beteiligt ist, einen fairen Lohn bekommt und sozial abgesichert ist. Mandala arbeitet mit plastikfreier Verpackung.

Akari
NATURE'S SECRET

Die Farbfrequenzen des Regenbogens sind nachweislich auch in unseren Zellen abgebildet. Sie finden sich in den sogenannten Zytochromen wieder, die für die Umwandlung von Sonnenlicht in Zellenergie verantwortlich sind. Fällt eine Farbe aus, entsteht ein Ungleichgewicht. Akari arbeitet mit den korrekten Farbfrequenzen, damit unser Körper sich „nachstimmen“ kann.

Spa-Etikette

Öffnungszeiten Spa:

Innen- und Außenpool	07.00 bis 20.00 Uhr
Fitnessstudio	07.00 bis 22.30 Uhr
Neue Saunawelt	11.00 bis 20.00 Uhr
Textilsauna neben Pool	08.00 bis 11.00 Uhr 16.00 bis 20.00 Uhr
Textil-Soledampfbad neben Pool	16.00 bis 20.00 Uhr
Infrarotlounge	07.00 bis 20.00 Uhr
Therapie	09.00 bis 18.30 Uhr

Buchung von Anwendungen:

Wir empfehlen, Behandlungen bereits im Rahmen der Zimmerreservierung zu buchen. Selbstverständlich geben wir uns auch vor Ort große Mühe, kurzfristig Ihren Wunschtermin zu realisieren.

Zeit nehmen:

Bitte melden Sie sich ca. 10 Minuten vor dem vereinbarten Termin an der Spa-Rezeption. So können Sie sich in Ruhe auf die Behandlung einstimmen. Unser Tipp: Ein Gang ins Dampfbad öffnet die Poren und die anschließende Behandlung kann noch besser wirken.

Gesundheit:

Teilen Sie uns bitte gesundheitliche Beschwerden und Krankheiten vor der Buchung einer Anwendung mit. Nur dann können wir Sie entsprechend beraten und die passende Behandlung finden.

Schwangerschaft:

Herzlichen Glückwunsch! Bei normal verlaufender Schwangerschaft und vorheriger Rücksprache mit Ihrem Arzt können wir ab dem 4. Schwangerschaftsmonat folgende Behandlungen empfehlen:

- » Kosmetische Behandlungen wie Gesichtsbearbeitungen, Maniküre, Pediküre
- » Lymphdrainage für die Beine

- » Teilmassage in Seitenlage oder sitzend
 - » Anti-Stress Kopf Nackenbehandlung
 - » Bachblütenberatung (nur Sonntag bis Mittwoch möglich) als Unterstützung bei typischen Beschwerden vor und während der Schwangerschaft
- Für alle anderen Massagen oder Therapien bitten wir um ein ärztliches Attest.

Spa-Tasche:

Für die Dauer Ihres Aufenthaltes stehen Ihnen Badetaschen mit Saunatüchern und Badepantoffeln zur Verfügung. Im Badezimmer liegen kuschelige Bademäntel für Sie bereit. Für unterschiedliche Größen kontaktieren Sie bitte die Rezeption. In der Badetasche finden Sie Ihren persönlichen Trinkbecher für die Befüllung mit belebendem Granderwasser zum Gebrauch im Spa.

Bekleidung:

Wenn Sie eine Behandlung gebucht haben, kommen Sie bitte in Bademantel und Badebekleidung/Unterwäsche. Ausnahmen stellen die Klangschalen-Behandlung, die Thai Yoga Behandlung sowie TMX® Schmerzbehandlungen und TMX® „Point of Recover“-Behandlungen dar – hier empfehlen wir leichte Trainingskleidung.

Nacktbereich:

Unsere Saunalandschaft ist ein Nacktbereich. Besuchen Sie die Sauna aus gesundheitlichen und hygienischen Gründen ohne Badebekleidung. Als besonderen Luxus bieten wir einen Textilbereich an, der Infrarotlounge, Textil-Soledampfbad sowie eine Textil-Sauna umfasst.

Liegen:

Unser Spa ist großzügig und mit viel Liegefläche für alle Gäste ausgestattet. Das Reservieren von Liegen ist daher nicht notwendig. Unsere Mitarbeiter räumen unbenutzte Liegen nach 30 Minuten ab und legen die Gegenstände in dafür vorgesehene Ablagen.

Handy & Co:

Alle Räumlichkeiten im Juffing Balance Spa sind Oasen der Ruhe. Bitte verzichten Sie im Spabereich auf den Gebrauch von Mobiltelefonen, Tablets oder Laptops.

Verspätungen:

Wir bemühen uns alle Behandlungen pünktlich zu beginnen. Leider ist es uns nicht möglich, bei verspäteter Ankunft die Behandlung über den vereinbarten Termin hinaus zu verlängern. Dies hat eine verkürzte Anwendungszeit zur Folge.

Stornierungen:

Sollte etwas dazwischenkommen und Sie einen Termin nicht wahrnehmen können, bitten wir Sie, uns rechtzeitig zu informieren. Eine kostenfreie Stornierung ist bis 24 Stunden vor Behandlungsbeginn möglich. Bei einer späteren Absage oder Nichterscheinen erlauben wir uns, 80 % des Behandlungspreises in Rechnung zu stellen, sollten wir den blockierten Termin nicht an einen anderen Gast weitergeben können.

Literatur:

Wir verstehen Literatur als nachhaltige Quelle der Inspiration. Aus diesem Grund nimmt das Thema Lesen einen besonderen Platz in unserem Haus ein. Unsere Bibliothek im Balance Spa ist ein liebevoll gestalteter Rückzugsort und dient als Refugium der Ruhe. Naturbelassenes Holz und Parkettboden, gemütliches Feuer und eine erlesene und wertvolle Auswahl der allerneuesten Bücher machen aus unserer Bibliothek etwas Einzigartiges mit viel Wärme und bibliophilem Charme.

Essen und Trinken:

Im gesamten Spabereich verwenden wir als Trinkwasser Granderwasser. Es handelt sich dabei um ein speziell behandeltes Wasser, das nach einem von dem Tiroler Johann Grander entwickelten Verfahren belebt und aktiviert wird. Frühaufsteher finden in der Teelounge eine Espressomaschine und süßes Gebäck. Darüber hinaus steht ganztags eine Auswahl an Obst, Nüssen und Trockenfrüchten bereit. Eine große Teeauswahl ist selbstverständlich.

Geschenkgutscheine:

Schenken macht Freude. Alle Anwendungen, ganz besonders unsere „Spa für Paare – Arrangements“, eignen sich wundervoll als Geschenk. Mit unseren liebevoll gestalteten Wertgutscheinen wird Ihnen ganz bestimmt eine besondere Überraschung gelingen.

JUFFING HOTEL & SPA

Fam. Juffinger-Konzett · A-6335 Thiersee/Tirol
Tel.: +43 5376 / 5585-0 · info@juffing.at

www.juffing.at