

JUEFFING



Spa Journal

*Preise & Informationen*

BALANCE,  
DIE BEFLÜGELT

## Balance, die beflügelt



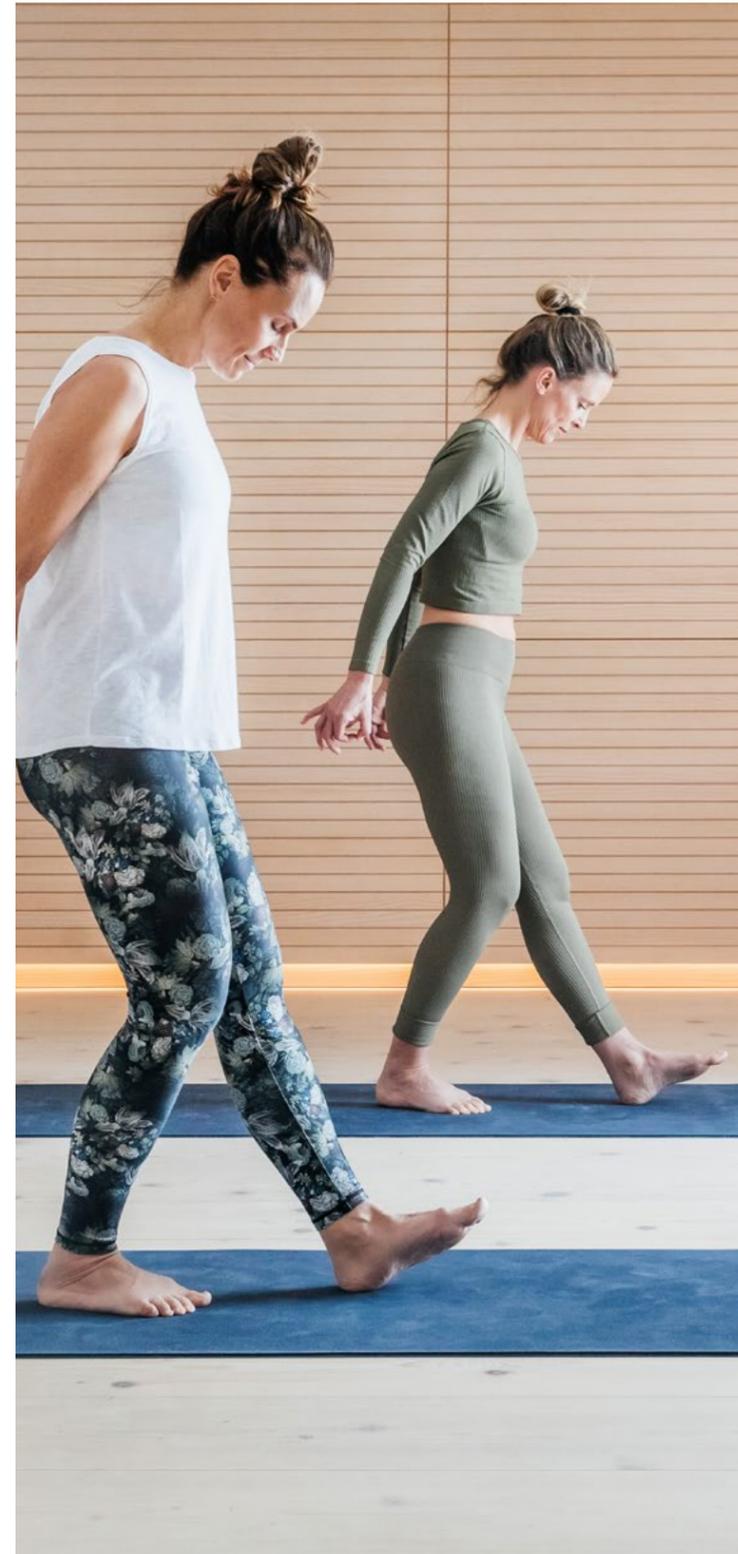
// DER JUFFING BALANCE SPA Ein Ort der Entschleunigung für Körper, Geist und Seele. Unser Herz schlägt für ganzheitliche Gesundheit und Wellness, die Spaß macht. Eingebettet in die malerische Tiroler Landschaft sind wir dem Wohlbefinden und der Gesunderhaltung unserer Gäste verpflichtet.

Ganz nach dem Motto „Balance, die beflügelt“ werden Sie die Tage im Juffing entschleunigend und gleichzeitig aktivierend erleben. Wir haben uns das Ziel gesetzt, ein unvergessliches Spa-Erlebnis für Sie zu schaffen, aus dem Sie auch nach Ihrem Aufenthalt Kraft und Energie schöpfen. Über das Verwöhnen und Entspannen hinaus sind wir ein Inspirationsort für Achtsamkeit und glückliche Lebensführung.

In unserem Erwachsenenhotel genießen Sie Ruhe und Regeneration auf mehr als 2.000 m<sup>2</sup> Wellnessfläche. Es stehen vier Saunen, zwei Dampfbäder, ein Innen- und Außenpool, ein Tauchbecken, mehrere Behandlungsräume, eine Infrarotlounge, ein Fitnessstudio und ein Yogaraum zur Verfügung. Großzügige Ruheräume, die wunderschöne Gartenanlage und Frischluftterrassen bieten ideale Rückzugsmöglichkeiten.

Es erwartet Sie ein vielfältiges Anwendungsspektrum aus den Bereichen Massage und Kosmetik. Hinzu kommen spezielle Behandlungen wie das Faszientraining oder die Thai-Yoga-Massage. Abgerundet wird unser Konzept mit einem gesundheitsorientierten Bewegungs-, Meditations- und Yogaprogramm in und mit der Natur. Unser Besinnen-Beginnen-Wochenprogramm können Sie im Urlaub beginnen und zu Hause fortsetzen, um einen nachhaltigen Erholungseffekt zu erzielen. Eine bestens sortierte Bibliothek sowie unsere Bemühungen um Ihren erholsamen Schlaf runden das Konzept ab.

WIR FREUEN UNS, WENN SIE AUTHENTISCHE UND BEFREIENDE  
TAGE IN UNSEREM BALANCE SPA ERLEBEN.  
IHRE WELLNESS- SOWIE GESUNDHEITSEXPERTEN UND  
FAMILIE JUFFINGER-KONZETT



## // INHALT

<i>Unsere Spa-Welt im Überblick</i>	08
<i>Juffing-Spa-Team</i>	10
<i>Kosmetik &amp; Schönmacher</i>	12
» <i>Wellness-Auszeit / Spa-Pakete</i>	14
» <i>Gesichtsbehandlungen</i>	16
» <i>Fitness für die Haut</i>	18
» <i>Hightech für Ihre Schönheit</i>	20
» <i>Kosmetikbehandlungen für den Mann</i>	22
» <i>Kosmetik-Extras</i>	24
<i>Körperbehandlungen &amp; Therapie</i>	26
» <i>Körper-Pflegerituale</i>	28
» <i>Klassische Massagen</i>	30
» <i>Speziell tiefgehende Massagen</i>	32
» <i>Schmerzlindernde Aktivtherapie</i>	36
» <i>Ganzheitliche Massagen</i>	38
» <i>SPA Zeit zu Zweit</i>	40
» <i>Spa Highlights zu zweit</i>	42
» <i>Körperbewusstsein &amp; Persönlichkeitsstärkung</i>	44
<i>Besinnen-Beginnen-Wochenprogramm</i>	46
» <i>Indoor</i>	52
» <i>Outdoor</i>	60
» <i>Wasser</i>	64
<i>Beratung &amp; Seele</i>	66
<i>Unsere Spa-Marken</i>	68
<i>Spa-Etikette</i>	70

## // ÖFFNUNGSZEITEN ANWENDUNGEN UND THERAPIE

Täglich geöffnet von 09.00 bis 18.30 Uhr.

### Unser Entspannungstipp:

Buchen Sie die Behandlungen und Pakete vor Ihrer Anreise, damit Sie garantiert Ihren Wunschtermin bekommen.

**Email:** info@juffing.at

**Telefon:** +43 5376 5585

# Refugium für Wellness, Gesundheit und Fitness

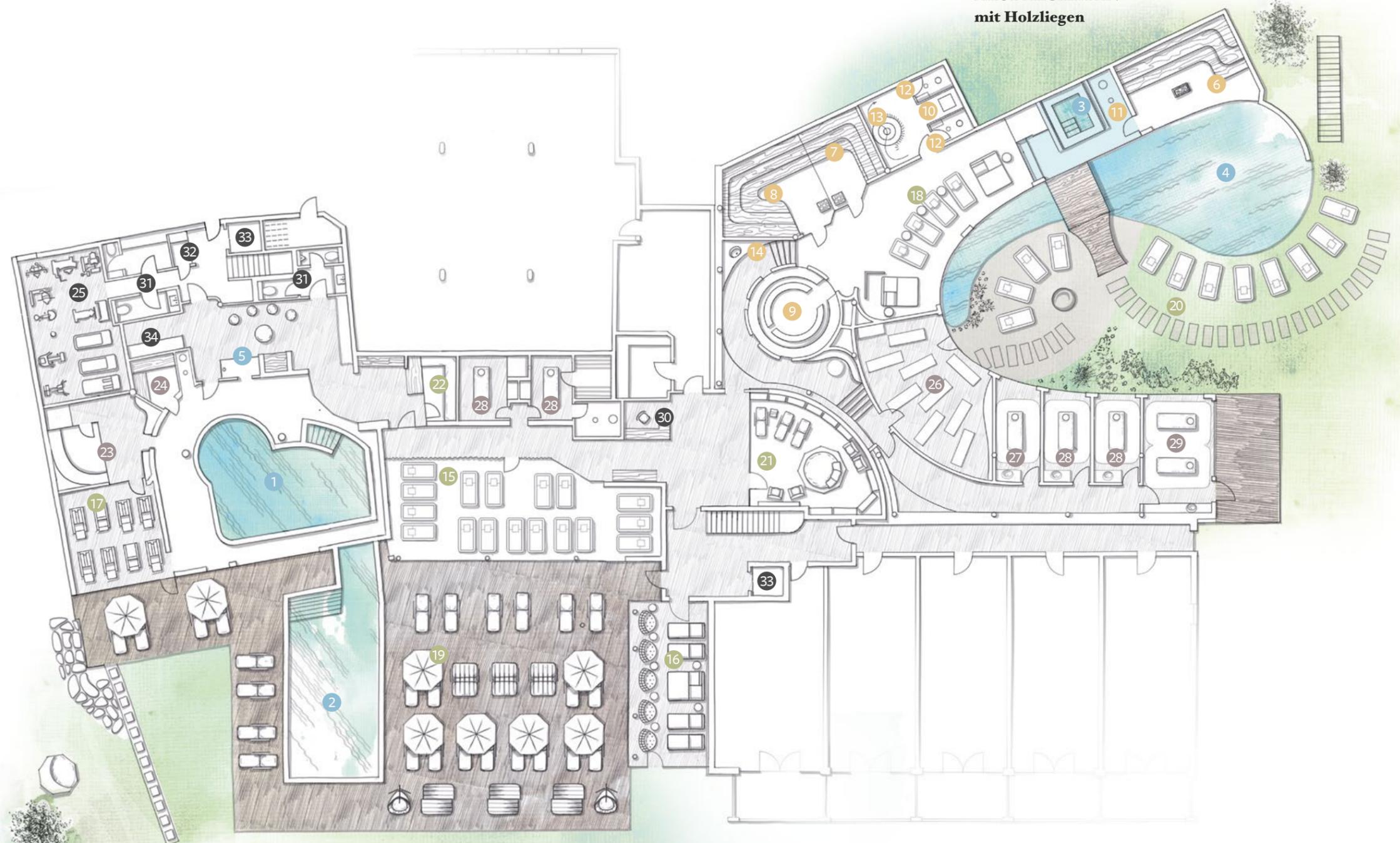
AUF ÜBER 2.000 m<sup>2</sup>



## Gender-Hinweis

Im Sinne einer besseren Lesbarkeit der Texte wurde von uns entweder die männliche oder weibliche Form von personenbezogenen Hauptwörtern gewählt. Dies impliziert keinesfalls eine Benachteiligung. Alle Geschlechter (w/m/d) mögen sich von den Inhalten unseres Journals gleichermaßen angesprochen fühlen. Wir danken für Ihr Verständnis.

**ZAUBERGARTEN  
mit Holzliegen**



**Wasserwelt**

- 1 Innenpool  
8 mal 10 Meter | 30° C
- 2 Außenpool ganzjährig beheizt  
6 mal 12 Meter | 30° C  
mit Sprudelliegen und Schwimm-  
kanal zum Innenbecken
- 3 4-Schritte-Tauchbecken
- 4 Biotop (kein Schwimmteich)
- 5 RainSky-Dusche

**Sauna-Welt**

- 6 Finnische Panoramasauna 90° C
- 7 Vitalsauna 75° C
- 8 Biosauna 60° C
- 9 Soledampfbad
- 10 Eisbrunnen
- 11 Reinigungsdusche im Freien
- 12 Erlebnisduschen
- 13 Aquamoon-Duscherlebnis
- 14 Trinkbrunnen

**Ruhewelt**

- 15 Panoramaruheraum
- 16 Raum der Stille
- 17 Infrarotlounge mit  
8 Infrarot-Therapieliegen
- 18 Ruheraum am Biotop
- 19 Sonnendeck
- 20 Außenliegen im Zaubergarten
- 21 Bibliothek im Spa
- 22 Lese-Tepidarium

**Textilbereich**

- 23 Textil-Soledampfbad
- 24 Textil-Biosauna

**Fitnesswelt**

- 25 Technogym-Fitnessstudio

**AHORNGARTEN  
mit Sonnendeck**

**Therapiebereich**

- 26 Yoga- und Meditationsraum
- 27 Kosmetikstudio
- 28 Therapieräume
- 29 Duo-Massageraum

**Allgemeinräume**

- 30 Spa-Rezeption und Shop
- 31 Toiletten
- 32 Umkleide
- 33 Aufzug
- 34 Tee-Lounge



## Das Juffing-Spa-Team

### UNSERE GUTEN SEELEN

Wir begleiten und unterstützen Sie dabei, sich neu zu sortieren, tiefe Entspannung zu spüren und ein neues Körpergefühl zu entwickeln. Unsere Behandlungen und unser Besinnen-Beginnen-Programm sind einzigartig und werden von einem Therapeut:innen-Team betreut, das über Jahre gewachsen ist. Kompetenz, Erfahrung und Einfühlungsvermögen zeichnet unser Team aus.

**Spa-Leitung** \_ Daniela Brugger · **Spa-Rezeption und Beraterin** für körperliches und seelisches Wohlbefinden \_ Sonja Penninger · **Kosmetik** \_ Tamara Zangerl, Raluca Wagner · **Massagen und Therapie** \_ Otto Reichl, Markus Gandler, Sonja Bauer, Sarah Juffinger, Sonja Penninger, Daniela Brugger · **Besinnen Beginnen Programm** \_ Manuela Holzapfel, Sonja Bauer, Anna Folmer, Sonja Penninger

## Kosmetik & Schönmacher

SCHÖNE HAUT DURCH GANZHEITLICHE  
PFLEGE, DIE ZU IHNEN PASST -  
MIT NATÜRLICHEN INHALTSSTOFFEN UND  
ZEIT, DIE SIE DER PFLEGE WIDMEN

# Wellness-Auszeit

## UNSERE SPA-PAKETE

Es gibt diese Momente, die uns tief berühren und die etwas in uns auslösen. Mit unseren Anwendungen und Spa-Paketen werden neue Impulse wach, die Sie über den Aufenthalt hinaus begleiten und bereichern.

### // SCHÖNHEIT, DIE BEFLÜGELT

**Unser Schönheits-Verwöhnprogramm vom Kopf bis zu den Zehen**

- » Individuelle Gesichtsbehandlung (50 min)
- » Körperkontur-Behandlung (50 min)
- » Pediküre (60 min)

**Paketpreis**  
160 min / € 190,00

### // GENUSS, DER BEFLÜGELT

**Für alle, die sich auf ganzer Linie entspannen und Stress abbauen möchten**

- » Anti-Stress Kopf- & Nackenbehandlung (50 min)
- » Original Aromatouch™ (60 min)

**Paketpreis**  
110 min / € 140,00

### // KRAFT, DIE BEFLÜGELT

**Für alle, die ihrem Bewegungsapparat etwas Gutes tun und gezielt Verspannungen lösen möchten**

- » Kombinationsmassage (50 min)
- » Faszien-Behandlung (50 min)
- » Alpine Naturkraft (70 min)

**Paketpreis**  
170 min / € 220,00



# Gesichtsbehandlungen für die Frau

NACH DER METHODE TEAM D<sup>R</sup> JOSEPH  
ODER NACH DER METHODE SKINthings



Wir haben uns für Hightech Naturkosmetik entschieden, mit dem Anspruch, für Sie hochwirksame, verwöhnende Behandlungen durchzuführen, mit sichtbaren und nachhaltigen Ergebnissen.

## // INDIVIDUELLE GESICHTSBEHANDLUNG

### Tiefenwirksame Schönheitspflege

Ihre Wünsche und die Expertise unserer Kosmetikerinnen für ein Strahlen von Innen und Außen! Pflegen, versorgen, schützen – ganz individuell.

### Wählen Sie einen unserer Beauty Partner.

- » Die 100 % Hightech Naturkosmetik Team Dr. Joseph, die mit ihrer speziellen manuellen Behandlungsmethode in der Tiefe des Gewebes ansetzt.
- » Skinthings, eine intensive Wirkstoffkosmetik, die auch mit apparativen Behandlungsmethoden ergänzt werden kann.

Harmonie, Entspannung, ganz bei sich sein. Ein Wellnessort, an dem Sie vollkommen loslassen können. Wir verwöhnen Sie mit folgenden zwei Behandlungszeiten:

- » **50 Pflegeminuten für einen sichtbar frischeren Teint und eine vitale Ausstrahlung.** **50 min / € 75,00**  
Hautdiagnose, Lymphstimulation, heiße Kompressen, Reinigung, Peeling, Schröpfmassage, Tiefenreinigung nach Bedarf, Gesichtsmaske, Handmassage, Tagespflege und Pflegeberatung.
- » **80 Pflegeminuten für noch tiefere Pflege und intensive Entspannung.** **80 min / € 110,00**  
Zusätzlich: hauttypspezifisches Wirkserum, Konstitutionstyp spezifische Gesichtsmassage, Spezialmaske, spezielle Augen und Lippen – Intensivpflege, erfrischender Gesichtsspray.



# Fitness für die Haut

## NATÜRLICH SCHÖN DURCH GESICHTS- MUSKELTRAINING UND GUA SHA

Es gibt einfache und natürliche Methoden das Gesicht ganzheitlich zu verjüngen und die Haut ohne künstliche Eingriffe zu straffen. Dabei verwenden wir den Black Obsidian Gua Sha von Team Dr. Joseph, ein Gesichtslifting-Tool aus natürlichem Obsidian Stein zur Verbesserung der Hautelastizität und Straffung der Konturen. Durch die fließenden Streichbewegungen wird die Durchblutung der Hautoberflächen gefördert. Ein zusätzliche Benefit der Gua Sha Behandlung ist ein Anti-Age Effekt durch Minderung der Expressionslinien und Trockenheitsfältchen im Gesicht. Es geht um natürliche „Fitness“ für Haut, Gewebe und Gefäße. Die Haut wird gestärkt und gefestigt und die Wirkstoffaufnahme verbessert. Es kommt zu erhöhter Lymphtätigkeit und damit zu einem Detox Effekt.

### // EYE + FACE LIFT - TEAM D<sup>R</sup> JOSEPH

**Diese Gesichtsbehandlung mit Gua Sha Massage sorgt in kürzester Zeit für eine sichtbar gestraffte Augenpartie und ein strahlendes, frisches Hautbild.**

25 min / € 40,00

50 min / € 82,00

Die Haut wird gestärkt und geglättet, die Elastizität der Augenpartie verbessert, Trockenheit und Schwellungen werden reduziert. Ideal bei Falten, Müdigkeit und Schwellungen im Augenbereich für ein rosig-frisches, sichtbar verjüngtes Hautbild. Die Behandlung setzt sich aus Hautdiagnostik, sanft lymphstimulierender Massage, Eyelifting nach Methode Team Dr. Joseph mit Achtsamkeitsmassage, Gesichtsmassage mit Gua-Sha, Augen- und Lippenpflege sowie hautspezifischer Tagespflege zusammen. Wir zeigen Ihnen in dieser Behandlung erprobte Gesichtsmuskelübungen und besprechen ein effektives Beauty Tool (Gua-Sha) für ein gestrafftes, frisches und strahlendes Erscheinungsbild.

Wir unterscheiden zwischen einer 25- und 50-minütigen Behandlung. Bei der Supreme Behandlung kommen hinzu: feuchtwarme Kräuter-Dampfkompresse, Intensivmaske und Handmassage.

### // ENERGETISCHES FACELIFT - AKARI FARBÖLE

Marma Punkte sind subtile, vitale Energiepunkte, verbunden durch Energiekanäle. Durch eine sehr sanfte, kreisende Massage dieser Punkte, werden Blockaden und Verspannungen der Gesichtsmuskulatur gelöst. Die Energie darf wieder frei fließen. Das Gesicht strahlt!

50 min / € 75,00

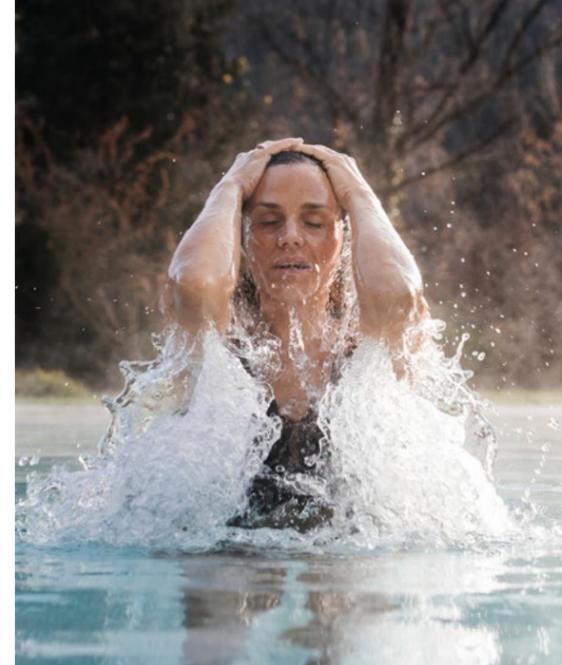
(SO - MI buchbar)



# Hightech für Ihre Schönheit

## GESICHTS- UND KÖRPERBEHANDLUNGEN MIT APPARATIVER UNTERSTÜTZUNG

Zum Thema Better-Aging bieten wir apparative Methoden wie Ultraschall, Radiofrequenz und Microneedling zusätzlich an, um langanhaltende Schönheitseffekte und eine frische und gesunde Ausstrahlung zu verstärken. Alle Behandlungen werden höchst individuell auf ihre Hautbedürfnisse und Wünsche abgestimmt.



### // ULTRASONIC SUPREME - TEAM D<sup>R</sup> JOSEPH

#### Ultraschall-Lifting-Behandlung

Ein völlig neues Verfahren für eine verjüngte und makellose Ausstrahlung. Die natürlichen Wirkstoffe werden mit Hilfe der Ultraschallfrequenzen sicher in tiefere Hautschichten gebracht und die Haut in der Tiefe maximal gefestigt. Der Effekt der Ultraschallfrequenzen zeigt sich sofort in sichtbar glatterer und strafferer Haut. Je nach Hautzustand wird die Behandlung individuell an Ihre Bedürfnisse angepasst. Sie besteht aus Hautdiagnostik, sanft lymphstimulierender Massage, feuchtwarmen Kräuter-Dampfkompresen, porentiefer Reinigung, Enzympeeling, Ultraschall-Peeling, Ultraschall-Behandlung, hautspezifischer Tagespflege und Sonnenschutz. Wir empfehlen die Behandlungen als Paket zu buchen.

<i>Gesicht</i>	50 min / € 82,00
<i>inklusive Hals- &amp; Dekolleté</i>	
<i>Kuranwendung</i>	80 min / € 118,00

### // NANONEEDELING - SKINthings

#### Zubuchbar zur individuellen Gesichtsbildung

Ebenmäßige Haut – winzige Silikon-Nanospitzen regen die Haut zur Produktion von Elastin, Hyaluron und Kollagen an und das Gewebe wird elastischer, fester und die Poren verfeinern sich - schmerzfrei und sofort wirksam.

#### Wählen Sie Ihren Behandlungsschwerpunkt zusammen mit Ihrer Kosmetikerin:

- » **Glow Treatment** – Festigkeit und Vitalität - der schnelle Schönmacher
- » **Whitening Treatment** – Rötungen und Pigmentverschiebungen verblassen
- » **Anti Stress Treatment** – klares, reines und feinporiges Hautbild

<i>Gesicht</i>	30 min / € 52,00
<i>Kuranwendung</i>	3 x 30 min / € 135,00

### // MONOPOLARE RADIOFREQUENZ – SKINthings MONOLIFT RF

#### Sofort sichtbarer Liftingeffekt

Beste Stimulanz für Zellerneuerung und Kollagensynthese. Die Radiofrequenz wirkt bis in tiefe Hautschichten und kräftigt das Stützgewebe aus der Tiefe heraus bei einer milden Wärmewirkung auf die Haut.

#### » Facelifting mit Wellnessfaktor

Bereits nach einer Anwendung kann man den straffenden Effekt der monopolen Radiofrequenz fühlen. Man spürt sofort eine verbesserte Durchblutung, angenehme Aktivität und intensive Festigkeit. Der Gewebeaufbau setzt sich für einige Wochen nach der Behandlung fort und so verbessert sich auch das Ergebnis noch für einige Zeit Schritt für Schritt. Es entsteht dauerhaft eine dichtere Hautstruktur. Genießen Sie die angenehme Tiefenwärme und die Entspannung der Gesichtsmuskulatur. Mimik- und Stirnfältchen glätten sich sofort, Lymphstauungen um die Augen bauen sich ab. Wir raten zu einem Nachruhen von 10 - 15 Minuten nach der Behandlung, um die Wirkung der Tiefenwärme optimal zu nutzen.

Tipp: Für ein noch besseres Ergebnis empfehlen wir eine Gesichtsbildung zur intensiven Reinigung vorab.

50 min / € 130,00



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



## Kosmetikbehandlungen für den Mann

TEAM D<sup>R</sup> JOSEPH ZUM KENNENLERNEN

### // DURCHATMEN IM JUFFING

#### **Kraftvolle Verbindung von Gesichtsbehandlung und Rückenmassage**

Die schnelle und wirkungsstarke Pflege für den Mann mit Rücken-Verwöhnprogramm. Eine belebende Rücken- und Nackenbehandlung stimmt auf das Pflegerlebnis ein. Natürliche High-tech Power sorgt für ein reines und verfeinertes Hautbild. Für eine kraftvolle und gepflegte Ausstrahlung besteht die Behandlung aus Hautdiagnostik, sanft lymphstimulierender Massage, feuchtwarmen Kräuter-Dampfkompresse, porentiefer Reinigung, hautbildverfeinerndem Peeling, Spezial-Serum, Intensivmaske, modulierter Gesichtsmassage und hautspezifischer Tagespflege.

50 min / € 75,00

### // ABTAUCHEN IM THIERSEE

#### **Perfekte Kombination aus Entspannungsmassage und professioneller Wirkstoffbehandlung**

Erleben Sie dieses Signature-Treatment als einzigartige Rundum-Behandlung von Körper und Gesicht mit maximaler Tiefenentspannung für frisches und erholt Aussehen. Eine wohltuende Massage von Rücken, Nacken, Armen und Händen beruhigt Körper und Geist und stimmt auf die Intensivpflege ein. Natürliche Enzyme reinigen das Gesicht porentief. Während der folgenden Gesichtsliftingmassage wird die Haut mit Nährstoffen und Vitaminen versorgt. Ein Elixier aus Hyaluron spendet tiefenwirksam Feuchtigkeit und glättet die Haut spürbar. Eine kräftigende Abschlusspflege schützt und pflegt zusätzlich.

80 min / € 110,00

### // KLASSISCHE HERRENMANIKÜRE mit Handmassage

50 min / € 65,00

### // DEPILATION RÜCKEN mit Warmwachs

30 min / € 48,00

# Kosmetik-Extras und kleine Schönmacher

## // SPA FÜR HÄNDE & FÜSSE

### Klassische Maniküre

Ein belebendes Aromabad für die Hände zum Einstimmen, ein hauterneuerndes Peeling, schön geformte Nägel, gepflegte Nagelhaut, eine nährnde Handpackung und zur Krönung eine verwöhnende und entspannende Hand- und Arm-massage genießen. Wir lackieren\* oder polieren ihre Nägel auf Wunsch.

50 min / € 65,00

### Klassische Pediküre

Ein wohliges Kräuterfußbad und zartes Peeling am Beginn, geformte und ge-glättete Nägel, zarte Fersen und Ballen, gepflegte Nagelhaut, eine erfrischende Fußpackung und eine belebende Fußmassage hinterlassen erfrischte und gepflegte Füße. Wir lackieren\* oder polieren ihre Nägel auf Wunsch.

60 min / € 75,00

### Paraffinpackung für Hand oder Fuß (zubuchbar)

10 min / € 12,00

\* Als Lack verwenden wir Mavala Mini Color Lack 5 ml (Lack zum Mitnehmen gedacht).

## // EXTRAS ZUR GESICHSBEHANDLUNG

### Wimpernwelle inkl. Färben

Eine einzige Wimpernwelle Lifting Behandlung lässt Ihre Wimpern für 6 bis 8 Wochen länger wirken und schenkt Ihnen einen Augenaufschlag mit Wow-Effekt. Eine Wimpernzange oder mühsames Hochtuschen der Wimpern sind nicht mehr nötig.

50 min / € 68,00

### Augenbrauen färben

10 min / € 12,00

### Augenbrauen Korrektur

10 min / € 12,00

### Wimpern färben

15 min / € 18,00

### Augenblicke

Augenmaske, Augenbrauen färben & korrigieren, Wimpern färben

35 min / € 35,00

### Haarentfernung Oberlippe

10 min / € 10,00

Diese Anwendungen sind nur als Ergänzung zu einer Gesichtsbildung buchbar.

## // DEPILATION MIT WARMWACHS

### Achseln

15 min / € 24,00

### Bikinizone

25 min / € 40,00

### Beine bis zum Knie

25 min / € 40,00

### Beine komplett

45 min / € 60,00

# Körperbehandlungen & Therapie

UNSERE GANZHEITLICHEN  
BEHANDLUNGSKONZEPTE FÖRDERN  
DIE GESUNDHEIT UND UNTERSTÜTZEN  
IHREN KÖRPER, SEINE INNERE  
BALANCE ZU FINDEN



# Körper-Pflegerituale

## PEELINGS & KÖRPERKONTUR-BEHANDLUNGEN

### // GANZKÖRPER-PEELING

#### Erfrischende Reinigung

Ein Peeling vitalisiert die Haut, entfernt überschüssige Hautzellen und hinterlässt ein seidig zartes Hautgefühl. Der Hautstoffwechsel wird angeregt und die Durchblutung gefördert. Je nach Wunsch und Hauttyp verwenden wir ein grobkörniges Salz-Öl-Peeling oder ein sanftes Marillenkern Heuextrakt-Peeling.

Tipp: Die perfekte Vorbereitung auf jede Ganzkörpermassage!

25 min / € 38,00

### // KÖRPERKONTUR-CELLULITE-BEHANDLUNG

#### OHNE ULTRASCHALL

#### Formen & Straffen

Durchblutungsfördernde Massagegriffe und die hautstraffende und entgiftende Wirkung der Massage-Cups mit einem speziellen Massageöl wirken gegen Cellulite und sorgen für ein angenehmes Hautgefühl. Eine hochwirksame Ganzkörperbehandlung mit dem Fokus auf straffe Arme und feste Beine.

50 min / € 80,00

### // KÖRPERKONTUR-CELLULITE-BEHANDLUNG MIT ULTRASCHALL

#### Für intensive Gewebestraffung und Entschlackung

Ob an Hals- und Dekolleté, Oberarmen, Bauchdecke oder Oberschenkeln – an allen Körperpartien mit Gewebeschwäche erzielt diese Behandlung eine intensive Tiefenstraffung. Der Lymphfluss wird angeregt und die Entschlackung des Gewebes aktiviert. Bereits nach einer Anwendung kann man den straffenden Effekt der monopularen Radiofrequenz fühlen. Man spürt sofort eine verbesserte Durchblutung, angenehme Aktivität und intensive Festigkeit. Der Gewebeaufbau setzt sich für einige Wochen nach der Behandlung noch fort und so verbessert sich auch das Ergebnis noch für einige Zeit Schritt für Schritt. Es entsteht dauerhaft eine dichtere Hautstruktur. Genießen Sie die angenehme Tiefenwärme und die Entspannung am ganzen Körper. Wir empfehlen ein Nachruhen von 10 - 15 Minuten nach der Behandlung, um die Wirkung der Tiefenwärme optimal zu nutzen.

60 min / € 120,00

### // BÜRSTENBEHANDLUNG

#### Kombination aus Trockenbürstung und Massage

Die ähnlich einem Trockenpeeling reinigende und vitalisierende Ganzkörperbürstung führt in Kombination mit der Wirkkomponente aus Birkenrindenextrakt zu neuer Energie und strahlender Haut. Die wärmende Trockenbürstung mit den Spezial-Bürsten aus Naturborsten wirkt lymphatisch, regt die Hautdurchblutung und den Stoffwechsel an und verbessert zusätzlich die Hautelastizität. Im Anschluss an die Behandlung ist Ihre Haut besonders aufnahmefähig für eine regenerierende Massage mit Birkenöl (die Naturbürste nehmen Sie mit nach Hause und können die Behandlung dort fortsetzen).

50 min / € 80,00



## Klassische Massagen

### // GANZKÖRPERMASSAGE

#### Der beliebte Klassiker

Kundige Hände massieren Ihren Körper. Verspannungen werden gelockert, Blockaden gelöst und die Tiefenentspannung gefördert. Sie fühlen sich wieder so richtig frei und in Balance. **50 min / € 75,00**  
**80 min / € 112,00**

### // FUSSREFLEXZONENMASSAGE

#### Löst Blockaden, stimuliert Nervenbahnen

Die Fußreflexzonenmassage fokussiert sich mit verschiedenen Druckpunkten und Behandlungstechniken auf die einzelnen Reflexzonen des Fußes, welche in Verbindung mit dem restlichen Körper stehen. Die Behandlung endet mit einer wohltuenden Fußmassage. **50 min / € 75,00**

### // KOMBINATIONSMASSAGE

#### Die perfekte Verbindung

Die Kombinationsmassage setzt sich aus der Fußreflexzonen- und einer Rückenmassage zusammen und verbindet die wohltuenden Effekte beider Anwendungen. **50 min / € 75,00**

### // MANUELLE LYMPHDRAINAGE

#### Therapie, die entstaut und entschlackt

Durch spezielle, großflächige Grifftechniken wird das Lymphgefäßsystem sanft angeregt und transportiert somit vermehrt Schlackenstoffe aus dem Körper ab. Besonders wirkungsvoll bei wiederholter Anwendung. **50 min / € 75,00**

### // RÜCKENMASSAGE

#### Für ein befreites Körpergefühl

Augenblickliche Entspannung und Entlastung für den Rücken. Die Behandlung besteht aus einem kurzen Rückenpeeling mit anschließender Massage von Rücken, Nacken, Schultern und Oberarmen. **50 min / € 75,00**

### // SANFTE MASSAGE FÜR WERDENDE MÜTTER

#### Balance in der Schwangerschaft

Diese Ganzkörpermassage unterstützt Sie dabei Verspannungen und Stress zu lösen, wobei der Schwerpunkt auf einer Entlastung der Beine und des Rückens gelegt wird. Je nach Schwangerschaftswoche kann auch in Seitenlage massiert werden. Unser Tipp für Schwangere: Auch die Anti-Stress Kopf- & Nackenbehandlung, die Bürstenbehandlung, die Lymphdrainage sowie alle kosmetischen Anwendungen sind für werdende Mütter besonders gut geeignet. Eine liebevolle Bachblütenberatung ist ebenso möglich und kann zusätzlich einen wertvollen Beitrag zu einer harmonischen Schwangerschaft leisten. **50 min / € 75,00**



# Speziell tiefgehende Massagen

## // ANTI-STRESS KOPF- & NACKENBEHANDLUNG

### Neue Kraft und Stress-Relief-Wirkung

Achtsame Massagetechniken lockern Verspannungen im Schulter-, Kopf- und Nackenbereich. Sie wirken entlastend und aufbauend zugleich. Lassen Sie sich von unseren ausgebildeten Therapeut:innen in die Welt des Stress Reliefs und der befreiten Gedanken leiten. Genießen Sie wohltuende Griffe für die alltagsbelastete Kopf-, Schulter- und Nackenregion, um Lebewohl zu Schlaflosigkeit, Konzentrationsschwäche, Erschöpfungszuständen und Kopfschmerzen zu sagen. Tauchen Sie ein in die Welt der Schmerzfreiheit und entspannen Sie bei gezielter Einwirkung auf die Faszien zur Behebung von Spannungs- und Stresszuständen. Die Techniken lösen Verklebungen und unterstützen Ihren Körper bei Erholungs- und Regenerationsprozessen.

50 min / € 80,00

## // SPORT-TRIGGERPUNKTMASSAGE

### Genau das Richtige für sportlich Aktive

Ob aktivierend, als Trainingsvorbereitung oder zur Entspannung und Regeneration nach dem Sport: Die Sport-Triggerpunktmassage lockert und regeneriert Ihren Körper sowohl auf muskulärer als auch auf faszialer Ebene. Mit speziellen Massagetools, Dehnelementen und klassischen Griffen wird der gesamte Körper einer effektiven Behandlung unterzogen, wobei den Triggerpunkten unsere besondere Aufmerksamkeit gilt. Die Massagelotion mit Extrakten aus der Taigawurzel und Guarana sowie das original „Zechstein Magnesium Oil“ unterstützen die Wirkung der Massage optimal.

25 min / € 42,00

50 min / € 80,00

## // ALPINE NATURKRAFT

### Eine ganz besondere Kombination aus Alpenfango und Rückenmassage

Hochwirksamer, duftender Alpenfango verbessert die Durchblutung und unterstützt den Stoffwechsel. Sie genießen eine intensive Rücken-, Schulter- und Nackenmassage (50 min), die Verspannungen löst und herrlich entspannt. Im Anschluss an die Massage wird das Alpenfango auf den Rücken aufgetragen (5 min) und es folgt eine Ruhezeit von 15 Minuten.

70 min / € 96,00

## // INDIVIDUELLE SCHWERPUNKTMASSAGE

### Genau das, was Ihnen guttut

Sie sind noch unentschlossen und möchten für sich oder Ihren Partner wertvolle Behandlungszeit reservieren? Es gibt persönliche Fragen oder Indikationen, die Sie vor Ort mit dem/der Therapeut:in besprechen wollen? Reservieren Sie jetzt Ihr individuelles Zeitfenster und entscheiden Sie einfach vor Ort, was Ihnen guttut.

50 min / € 80,00

80 min / € 118,00

## // FASZIEN-BEHANDLUNG

### Faszientherapie mit Tiefenwirkung

Faszien bilden ein Bindegewebe-Netzwerk, welches über Muskel-Faszienketten von Kopf bis Fuß verbunden ist. Dadurch können im Rahmen der Behandlung u. a. Waden- und Schulter-Nacken-Verspannungen oder auch Kopfschmerzen beseitigt werden. Durch spezielle Handgriffe und Faszien-Tools wird das Gewebe mittels Verschiebe- und Kompressionstechniken gelockert. Es handelt sich um eine Ganzkörperbehandlung, die in drei Schritten erfolgt. Bei Schritt eins geht es um das Lösen der oberflächigen Faszien (mit speziellen Techniken werden Verklebungen in den oberen Faszien-schichten gelöst). Im nächsten Schritt werden die tiefen Faszien und die Muskulatur gelockert. Schritt drei beschäftigt sich mit der Spannungsregulierung (flächige, rhythmisch-fließende Griffe sorgen für eine besonders tiefe Entspannung und leiten Regenerationsprozesse ein). Erhöhen Sie die Wirksamkeit der Faszienbehandlung durch eine Teilnahme am kostenlosen Faszientraining im Rahmen unseres Besinnen-Beginnen-Programms.

50 min / € 80,00

80 min / € 118,00

Sie können zwischen zwei Zeitabstufungen mit unterschiedlicher Intensität wählen. Individuell kann auf folgende Körperregionen schwerpunktmäßig eingegangen werden: Kopf-frei-Behandlung, Rücken-Behandlung, Wadenmassage.



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

## // FREIER KOPF

**Energiebehandlung mit Craniotechniken**

Diese manuelle Behandlungsform aktiviert mittels sanfter Körperberührungen die natürlichen Selbstheilungsmechanismen im Körper. Sie ist ideal für ein befreites Gefühl und verbesserten Energiefluss bei Spannungskopfschmerzen und Migräne, bei stressbedingten Beschwerden, Unruhe, Schlafproblemen, Erschöpfung, chronischen Schmerzzuständen und Kiefergelenksproblemen, bei Sinusitis und Tinnitus sowie bei Long Covid. Die auf Cranio Elementen aufbauende Behandlung wirkt befreiend, lösend, entspannend. Sie ist fließend, sanft regulierend und dehnend. Die Befreiung von Spannungszuständen erfolgt mit Hilfe von sanften Massagecups in Kombination mit gleichkommenden Craniotechniken im Bereich des Rückens, Nacken und des Kopfes.

50 min / € 80,00

## // GANZHEITLICHE KÖRPERBEHANDLUNG FÜR MEHR BALANCE

**Entspannung mit Akari-Farbölen**

Mittels kinesiologischem Muskeltest wird die für Sie bestmögliche Mischung aus naturreinen Ölen, kombiniert mit ätherischen Bio-Essenzen bestimmt. Durch sanfte Streichungen werden die energetisch hochwertigen Öle auf den Körper aufgetragen und wirken über die Haut auf den Stoffwechsel. Schlackenstoffe können so leichter ausgeschieden werden. Somit werden regenerative und das Immunsystem stärkende Prozesse im Körper ausgelöst. Tiefe Entspannung und Wohlbefinden kehren ein. Bei der 50 min Behandlung wird eine Teilkörperbehandlung, bei der 80 min Behandlung eine Ganzkörperbehandlung durchgeführt. Die Behandlung soll Last von den Schultern nehmen und ist hilfreich bei Erschöpfung und Schlaflosigkeit.

50 min / € 80,00

80 min / € 118,00

(SO - MI  
buchbar)

## // EMOTIONAL STRESS RELEASE (ESR)

ESR (Emotional Stress Release) ist eine effektive Methode der Kinesiologie, um das „Gedankenkarussell“ und den Stress im Körper zu beruhigen. Nach einer kurzen Vorbesprechung werden verschiedene Energiepunkte im Kopfbereich sanft berührt und Seele, Geist und Körper bestmöglich in Balance gebracht. Übersetzt bedeutet der Begriff „Er-Lösung von emotionalem Stress“. Die Methode rührt aus den Erfahrungen des amerikanischen Chiropraktikers T. Bennet. Dieser erkannte, dass sich bei längerem Berühren diverser Reflexpunkte am Kopf die Durchblutung von verschiedenen Gehirnarealen und die Gehirnaktivität verändert. Aus diesen Erkenntnissen heraus entwickelte sich dann die kinesiologische Methode ESR.

50 min / € 80,00

80 min / € 118,00

(SO - MI  
buchbar)

# Schmerzlindernde Aktivtherapie

## BEHANDLUNG MIT TMX®



Mit dem TMX®-Schmerz-Konzept gehen Sie den Schmerzen auf den Grund und behandeln diese selbst – effektiv, nachhaltig, langanhaltend. Das Einzigartige an der Aktivtherapie ist, dass Sie selbst AKTIV werden – der Name ist also Programm. Wissen zu erlangen ist das eine, die persönliche Umsetzung dieses Wissens und die bewusste Anwendung auf die eigenen Bedürfnisse das andere: Die Aktiv-Therapie bietet Ihnen beides und legt einen besonderen Fokus darauf, Ihnen während Ihres Aufenthaltes zu zeigen, wie man verschiedene Übungen und Anwendungen routinemäßig in den Alltag integriert, um nachhaltig von einer langanhaltenden Schmerzlinderung zu profitieren.

### // TMX® „POINT OF RECOVER“

#### Regeneration auf den Punkt gebracht

In dieser Behandlung fokussieren wir uns auf Ihre persönliche Regeneration und zeigen Ihnen, wie Sie diese sowohl fördern als auch optimieren können. Darüber hinaus geben wir Ihnen Techniken an die Hand, wie Sie Ihren Schlaf ideal vorbereiten können. Während der Behandlung wird Ihr vegetatives Nervensystem aktiviert, um gezielt den Parasympathikus, unseren „Entspannungsnerv“, anzusteuern: besonderer Fokus liegt dabei auf dem Hinterkopf, der Wirbelsäule, dem Kreuzbein und der Bauchregion. Darüber hinaus erhalten Sie wertvolle Tipps zur Eigenbehandlung, um Ihre Regeneration selbstständig zu fördern und so Ihre Burnout-Prophylaxe selbst über den Besuch in unserem Hotel hinaus in Ihren Alltag zu integrieren und nachhaltig in die Hand zu nehmen.

50 min / € 80,00

80 min / € 118,00

### // TMX® SCHMERZBEHANDLUNG SCHULTER/NACKEN

#### Impingement-Syndrom, Frozen Shoulder, Schultergelenksarthrose?

Nackenschmerzen und -verspannungen zählen zu den häufigsten Beschwerdebildern im physiotherapeutischen Praxisalltag. Faktoren wie Stress, Fehlhaltungen und Bewegungsmangel begünstigen diese. Die „TMX® Schmerzbehandlung Schulter/Nacken“ fokussiert speziell dieses Körperareal und gibt Ihnen das richtige Werkzeug an die Hand, um Ihre Nacken- und Schulterschmerzen effektiv und nachhaltig selbst zu behandeln. Neben manuellen Techniken zeigen wir Ihnen eine Abfolge von manifestierten Triggerpunkten entlang der oberen Brustwirbelsäule, Brustmuskel, Zwerchfell sowie der gesamten Schultergürtelmuskulatur, gegen die Sie dann selbst durch das Triggern und Mobilisieren nachhaltig vorgehen können.

50 min / € 80,00

### // TMX® SCHMERZBEHANDLUNG RÜCKEN

#### Verspannungen im Rücken, Bandscheibenvorfall, Rundrücken, Hexenschuss, ISG-Blockade?

Rückenschmerz ist das „Volksleiden Nummer eins“, wenn es um das Thema Schmerzen geht. Das viele Sitzen, dem wir Menschen v.a. in unserem Arbeitsalltag ausgesetzt sind, begünstigt häufig Fehlhaltungen, die schmerzhaften Verspannungen den Weg ebnen. Die „TMX® Schmerzbehandlung Rücken“ legt ihr Augenmerk daher exklusiv auf dieses Körperareal und gibt Ihnen das richtige Werkzeug an die Hand, Ihre Rückenschmerzen effektiv und nachhaltig selbst zu behandeln. Neben manuellen Techniken zeigen wir Ihnen eine Abfolge von manifestierten Triggerpunkten entlang der Gesäß- und Rückenmuskulatur sowie am Zwerchfell, gegen die Sie dann selbst durch Triggern und Mobilisieren nachhaltig vorgehen können.

50 min / € 80,00

### // TMX® SCHMERZBEHANDLUNG FUSS

#### Hallux Valgus, Plantarfasziitis, Fersensporn, Arthrose im Großzehengrundgelenk (Hallux Rigidus), Mittelfußschmerzen?

Unsere Füße sind unsere Basis und im Laufe unseres Lebens tragen sie uns durchschnittlich mehr als dreimal um die Welt. Erstaunlich, dass die meisten Menschen ihren Füßen dennoch nur wenig Aufmerksamkeit schenken – dabei haben viele Beschwerden (z.B. Knie-, Rücken- oder Hüftprobleme) häufig an den Füßen ihren Ursprung. Während dieser Behandlung lernen Sie, wie Sie Verspannungen und Blockaden im Fuß effektiv lösen. Neben manuellen Techniken zeigen wir Ihnen eine Abfolge von manifestierten Triggerpunkten entlang der Fußsohlen- und der Wadenmuskulatur, gegen die Sie dann selbst durch Triggern und Mobilisieren nachhaltig vorgehen können.

50 min / € 80,00

# Ganzheitliche Massagen

FÜR GESUNDHEIT UND WOHLBEFINDEN



## // THAI YOGA MASSAGE

### Nuad Sen Boran

Nuad Sen Boran bedeutet übersetzt „traditionelle Meridianmassage“. Der Ursprung liegt in Indien. Die Techniken ähneln Griffen aus der manuellen Therapie, der Triggerpunktbehandlung, der Faszientherapie, der klassischen Massage und der Osteopathie. Man orientiert sich an den klassischen Meridianen um blockierte Energien zum Fließen zu bringen. Der Mensch wird ganzheitlich betrachtet und von Fuß bis Kopf behandelt. Dies verbessert die Durchblutung im ganzen Körper, die Gelenke werden geschmeidig und die Muskulatur gedehnt. Massiert wird grundsätzlich auf dem Boden. Bitte tragen sie leichte, bequeme Kleidung.

90 min / € 125,00

## // ENERGETISCHE CHAKRENMASSAGE

### Bei dieser Behandlung werden die sieben Hauptchakren aktiviert und ausbalanciert

Reine Chakrenöle, Klangschalen, energetisch geführte Massagegriffe und der gezielte Einsatz von Edelsteinen auf Ihren Energiezentren ermöglichen eine tiefgreifende Entspannung. Diese Behandlung ist ideal zum Runterkommen nach der Anreise, für die Gewinnung von Klarheit bei Neuausrichtungen, in einer Umstellungsphase und für alle Yoga- und Qigong Interessierten.

50 min / € 80,00

## // ORIGINAL AROMATOUCH™

### Die duftende, energetische Entspannungsanwendung mit therapeutisch reinen Aromaölen

Die AromaTouch™ ist eine herrlich entspannende Behandlung mit therapeutisch reinen, ätherischen Aromaölen von dōTERRA®. Sanfte Berührungen und das wunderbare Aroma lassen Sie eintauchen und abheben. Die Behandlung hilft beim Abbau von Stress, stärkt und unterstützt das Immunsystem, wirkt entzündungshemmend und stellt das Gleichgewicht im Körper wieder her.

60 min / € 90,00

## // WARME STEIN-MASSAGE

### Berührende Urkraft für Körper und Seele

Zu Beginn dieser tiefenentspannenden Anwendung stimulieren warme Basaltsteine die sieben Energiezentren Ihres Körpers. Die nachfolgende sanfte Aromaölmassage regt den Lymphfluss an, wirkt entlastend und beruhigend auf das Nervensystem.

80 min / € 118,00

## // KLANGSCHALEN-BEHANDLUNG

### Bringt Körper und Geist in Einklang

Bei dieser Behandlung in bequemer (Baumwoll-)Kleidung werden die Klangschalen direkt auf den Körper gesetzt. Die Vibrationen wirken entspannend auf Muskulatur und Organsystem, während die auditive Wahrnehmung den Geist entspannt, zu einer energetischen Harmonisierung führt und die Seele zur Ruhe bringt. Die dabei freigesetzte Energie hilft dem Immunsystem, Selbstheilungskräfte zu mobilisieren. Die Klangschalen-Behandlung trägt zu einer raschen mentalen und emotionalen Entspannung bei.

50 min / € 80,00

## // BEHANDLUNG NACH BREUSS

### Die Wirbelsäule im Zentrum

Es wird eine energetische, sanfte Rückenmassage mit Johanniskrautöl durchgeführt, die seelische und körperliche Verspannungen löst. Durch diese Behandlung wird die Wirbelsäule gestärkt und die Energie wieder ins Fließen gebracht.

50 min / € 80,00

# SPA Zeit zu zweit

HOLISTIC LOVE & MASSAGEGENUSS  
FÜR ZWEI, DIE SICH MÖGEN

## // AROMATOUGH™ ZU ZWEIT

Die AROMATOUGH™ ist eine duftende, energetische Entspannungsanwendung mit therapeutisch reinen, ätherischen Aromaölen von dōTERRA® und sanften Berührungen. Die Technik wurde u.a. entwickelt, um Stress und Ungleichgewicht zu reduzieren und den Körper in einen Zustand der Balance zurückzuführen. Es handelt sich dabei um eine äußerst wirksame Methode, welche den Körper auf ganzheitlicher Ebene entspannt und die Reflexzonen stimuliert. Bei der Partneranwendung im Duo-Massageraum geht es darum, Kraft zu schöpfen, und um Erneuerung. Im Anschluss an die 60-minütige Behandlung und eine kurze Nachruhezeit servieren wir frische Früchte & Prosecco (oder Bio-Kräuter-Tee), den Sie zu zweit in Ruhe mit Blick auf das Kaisergebirge genießen können.

Arrangement 90 min / € 198,00  
Massagezeit 60 min  
Gemeinsame Nachruhezeit 30 min

## // MASSAGE ALS PAARBEHANDLUNG

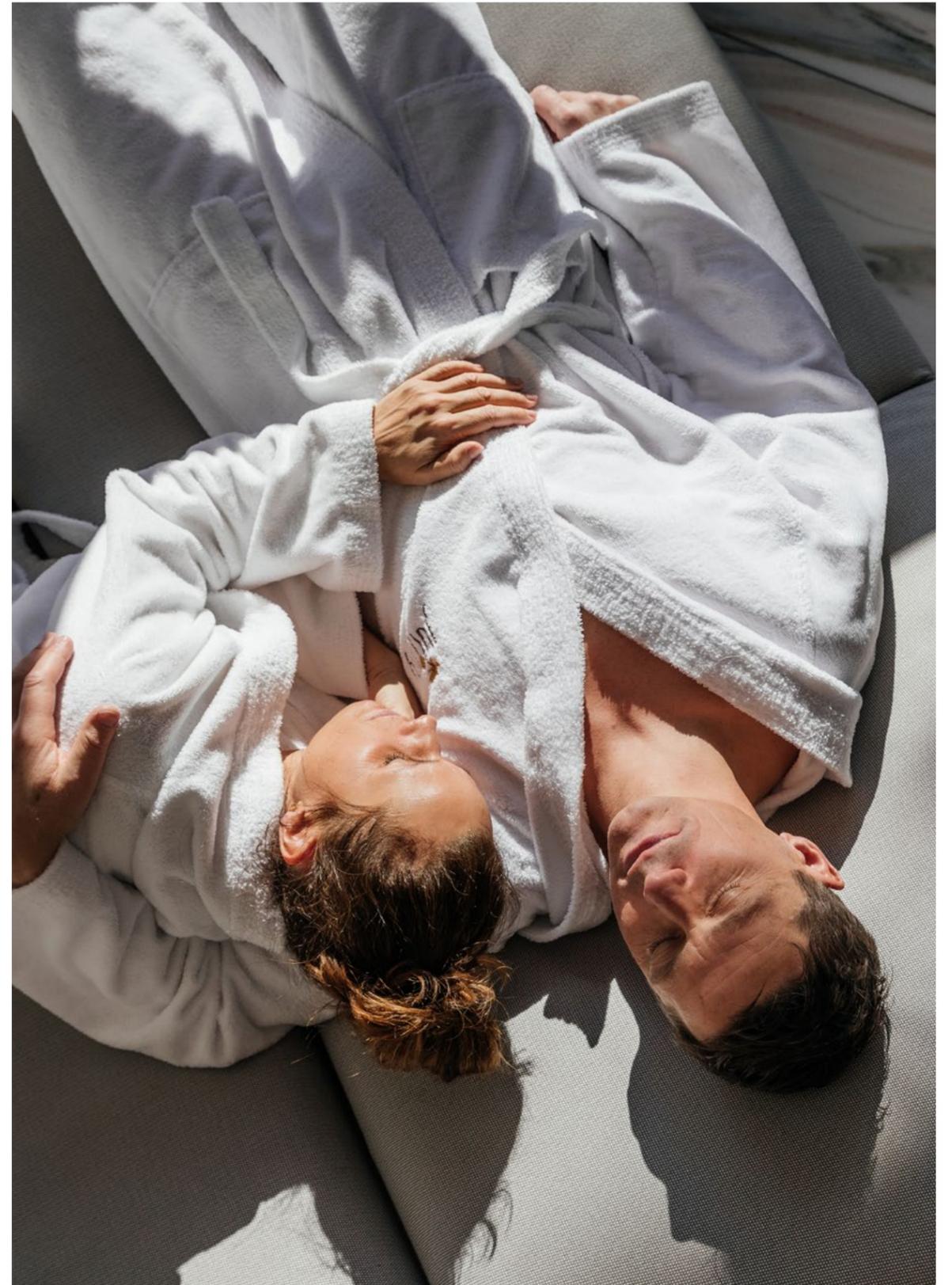
Sie können alle unsere Massagen als Paarbehandlung buchen. Genießen Sie zu zweit eine entspannende und verwöhnende Massage im wunderschönen Duo-Massageraum, mit eigener Terrasse und einem wundervollen Blick in die Bergwelt. Auf zwei komfortablen Liegen werden Sie von zwei Therapeut:innen gleichzeitig behandelt. Wählen Sie eine Synchronmassage aus unserem Angebot. Bitte berücksichtigen Sie, dass eine frühzeitige Buchung empfohlen wird, um die Verfügbarkeit von Raum und Therapeut:innen sicherzustellen.

Dauer & Preis  
individuell

### BUCHEN SIE ZUSÄTZLICH ZU IHRER DUO-MASSAGE UNSER ROMANTIK-PAKET

*Romantik pur: Es erklingt leise Musik, der Raum ist mit Kerzen beleuchtet und Rosenblätter sorgen für ein stimmungsvolles Ambiente. Ihr liebster Mensch ist bei Ihnen und gemeinsam erleben Sie tiefe Romantik bei einer angenehmen Massage. Dazu servieren wir ein Glas Sekt und eine Etagerie d'amour mit frischen Früchten und Pralinen.*

Aufpreis 20 min / € 39,00



# Unsere Spa Highlights zu zweit

## PERFEKTE GENUSSMOMENTE DRINNEN UND DRAUSSEN

Kombinieren Sie eine entspannende oder belebende Massage mit einer Genuss-Stunde auf der privaten Terrasse mit herrlichem Bergblick, in der wir Sie entsprechend der Tageszeit mit kleinen Köstlichkeiten verwöhnen.



### // MORGEN-RITUAL

**10.00 – 11.50 Uhr**

Nach einem wundervollen Frühstück im Restaurant, auf Ihrem Zimmer oder in der warmen Jahreszeit gerne auf der Terrasse erleben Sie gemeinsam im Duo-Raum wertvolle Morgenstunden der Aktivierung. Wir begrüßen Sie zur Belebung des Körpers mit einem erfrischenden Zitronen-Wasser. Das Ritual beginnt mit kurzen Stretching-Übungen, um die Muskeln zu dehnen, die Durchblutung zu fördern und den Körper aufzuwecken. Nach einem Kneippschen Espresso mit kaltem Wasser erfolgt eine 25minütige Fußreflexzonenbehandlung mit anschließender 50minütiger Ganzkörpermassage mit erfrischenden ätherischen Ölen und Düften. Wir laden Sie ein, den Tag gemeinsam zu beginnen und eine gemeinsame Intention für den Tag zu setzen.

**Arrangement 110 min / € 210,00**  
Massagezeit 75 min

### // DÄMMERUNGS-RITUAL

**17.00 – 18.30 Uhr**

Die stillen Momente sind am schönsten, wenn die Sonne untergeht, die Vögel verstummen und sich Ruhe in den Bergen ausbreitet. Genießen Sie zu dieser sanften Stunde unser Dämmerungs-Ritual, das darauf abzielt, Entspannung und Erholung am Ende Ihres Tages zu fördern. In ruhiger Atmosphäre bereiten Sie Körper und Geist auf einen erholsamen Schlaf vor. Kerzenlicht und sanfte Beleuchtung erzeugen eine entspannte Atmosphäre und ätherische Öle wie Lavendel und Kamille fördern das Runterkommen. Wir beginnen das Ritual mit einer 25minütigen Kopfmassage, die sofort Spannungen im Kopf- und Nackenbereich löst. Es folgt eine 50minütige energetischen Chakrenmassage, bei der die Verwendung von beruhigenden Klängen und Schwingungen Ihren Geist beruhigt. Als Abschluss werden Anti-Pasti und Winzersekt zur Einstimmung auf das bevorstehende Abendessen serviert.

**Arrangement 110 min / € 240,00**  
Massagezeit 75 min

### // BAUMRITUAL

**Ganztägig buchbar**

Unser Lieblingsplatz in Hinterthiersee ist der Modalwald oberhalb vom Dorf. Dort ist die Birke ein luftiger und freundlicher Begleiter unserer Waldspaziergänge. Davon inspiriert beginnt das Ritual mit Birkenwasser zur Erfrischung, gefolgt von einer kurzen Erklärung über die Bedeutung der Birke als Zeichen der Erneuerung. Die Vögel zwitschern, während Sie ein beruhigendes Fußbad nehmen und entspannt nebeneinandersitzen. Anschließend beginnt die Behandlung mit einem 25minütigen aktivierenden Bürstenpeeling. Es folgt eine 50minütige Ganzkörper-Birkenöl-Massage mit warmen Steinen. Zum Abschied bereiten wir Birkenzweige für Ihre Selbstanwendung vor. Sie können direkt nach der Behandlung oder später die Birkenzweige für Ihren Saunagang verwenden. Durch leichtes gegenseitiges „Schlagen“ mit den nassen Birkenzweigen wird ein angenehmer zusätzlicher Massageeffekt erzielt.

Da wir als Umweltschutzzertifikat sind, erhalten Sie bei dieser Behandlung ein Baum-Zertifikat, in dem bestätigt wird, dass wir für Sie zwei Bäume pflanzen. Damit stärken wir unsere Verbindung zur Natur und fördern symbolisch Wachstum und Nachhaltigkeit.

**Arrangement 110 min / € 220,00**  
Massagezeit 75 min



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

# Körperbewusstsein & Persönlichkeitsstärkung

BEWEGUNGSBEHANDLUNGEN UND  
PERSONAL COACHING

## // YOGA-EINZELARBEIT

Yoga-Einzelarbeit bezeichnet eine Yoga-Praxis, bei der Sie individuell betreut werden. Anders als bei Gruppenkursen liegt der Fokus auf einer maßgeschneiderten und persönlichen Erfahrung. Während der Yoga-Einzelarbeit kann gezielt auf Ihre Bedürfnisse, Fähigkeiten und Ziele eingegangen werden. Dies ermöglicht eine individuelle Anpassung der Asanas (Körperstellungen), Atemübungen, Meditationen und Entspannungstechniken. Es werden spezifische Herausforderungen oder gesundheitliche Einschränkungen berücksichtigt und entsprechende Übungen empfohlen. Es ist eine ideale Wahl für Anfänger, die eine solide Grundlage schaffen möchten, aber auch für erfahrene Praktizierende, die ihre Praxis auf eine neue Ebene bringen oder an spezifischen Zielen arbeiten möchten.

50 min / € 75,00

## // BACHBLÜTENBERATUNG

### Wunsch nach Persönlichkeitsentfaltung und seelischer Stärkung

Die Bachblütenberatung 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 war überzeugt, 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. Die Bachblütenberatung ist eine sanfte und natürliche Methode, die darauf abzielt, das innere Gleichgewicht und die Selbstheilungskräfte des Körpers zu fördern. Gerne empfehlen wir die Bachblütenberatung als Unterstützung bei typischen Beschwerden vor und während der Schwangerschaft, während der Geburt und der Stillzeit mit dem Ziel das Baby sanft in diesem Leben ankommen zu lassen. Die Bachblüten sind nebenwirkungsfrei und vertragen sich mit jeder Form schulmedizinischer und naturheilkundlicher Therapie.

(Buchungen sind Sonntag bis Mittwoch möglich.)

25 min / € 40,00

(SO - MI  
buchbar)



## // PERSONAL TRAINING

Sie wollen wieder Sport betreiben und es richtig machen? Ihr Personal Trainer begleitet Sie auf Ihren ersten Runden oder gibt Tipps zum Umgang mit den Geräten im Fitnessstudio. Schwerpunkt ist die individuelle Betreuung und Anleitung durch einen professionellen Trainer, der darauf spezialisiert ist, Ihre körperliche Ausdauer und Leistungsfähigkeit zu verbessern. Dies bietet eine individuelle Unterstützung und Motivation. Jeder Kursbaustein aus dem Besinnen-Beginnen-Programm kann als Einzelstunde gebucht werden. Die individuelle Unterstützung hilft!

50 min / € 75,00

## // FITNESS-STUDIO

Das Fitness-Studio ist täglich von 07.00 bis 22.30 Uhr geöffnet und mit modernen Technogym-Geräten ausgestattet. Die Marke Technogym gilt als Pionier auf dem Gebiet der Gesundheits- und Fitnessanlagen. Ausgereifte Technik und beispielhaftes Design zeichnen die Geräte der neuesten Generation aus. Eine kostenlose Einweisung findet wöchentlich statt. Für Fitnessliebhaber wird damit jeder Aufenthalt zum Erlebnis.

Wir bitten Sie, im Fitnessbereich Indoor-Turnschuhe und bequeme Trainingskleidung zu tragen. Ein Handtuch liegt aus Hygienegründen für Sie im Zimmer bereit.

### Unser Fitness-Studio ist mit folgender Technik ausgestattet:

- » 2 x Technogym Artis Run Unity 3.0
- » Technogym Artis Synchro Unity 3.0
- » Technogym Artis Bike Unity 3.0
- » Technogym Artis Leg Extension Unity Mini
- » Technogym Artis Vertical Traction Unity Mini
- » Technogym Artis Chest Press Unity Mini
- » Technogym Artis Lower Back Bench
- » Technogym Artis 4 Uses Bench

## 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. Outdoorkurse 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](http://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

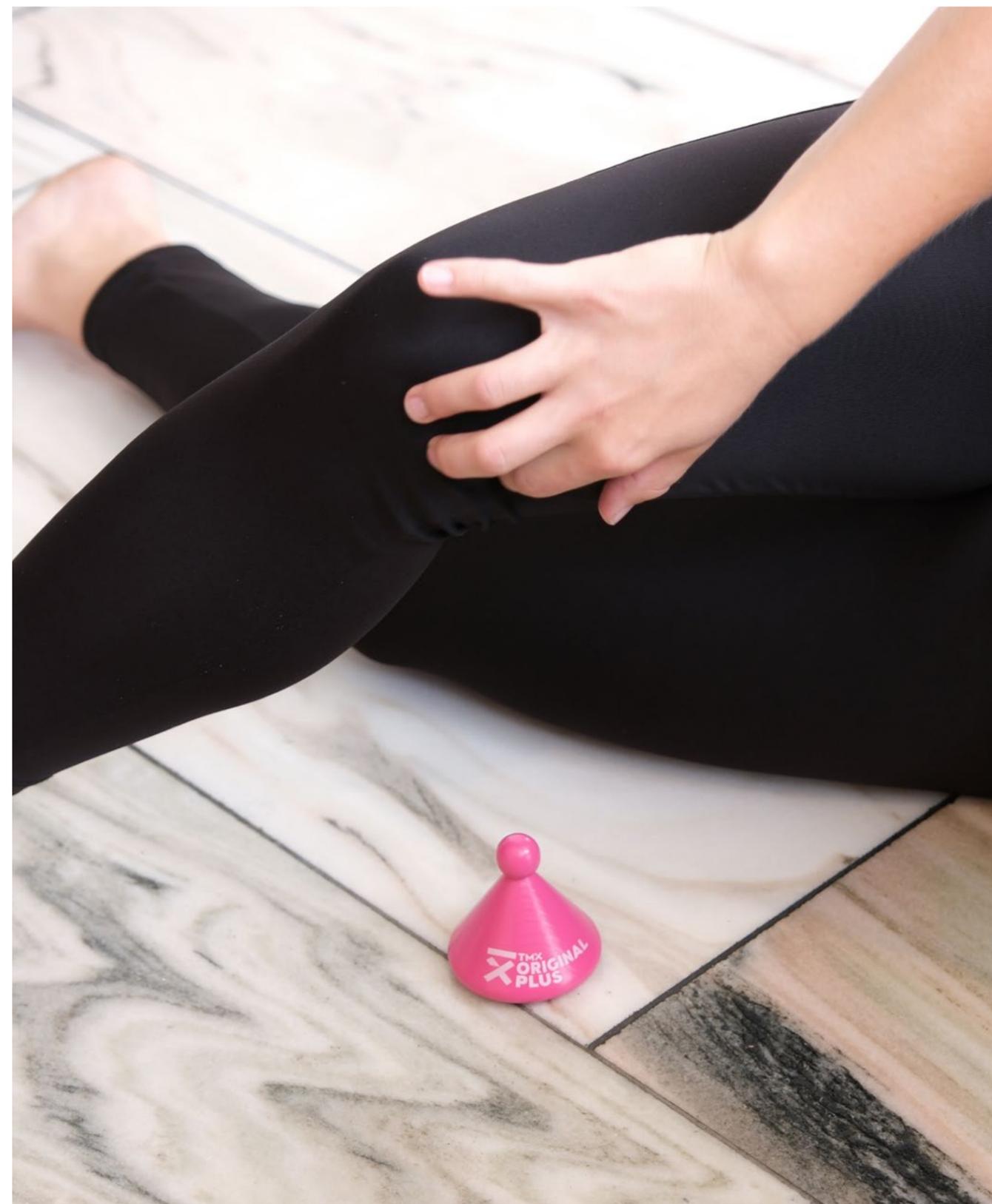
## BESINNEN-BEGINNEN-KURSANGEBOTE

### // 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)**

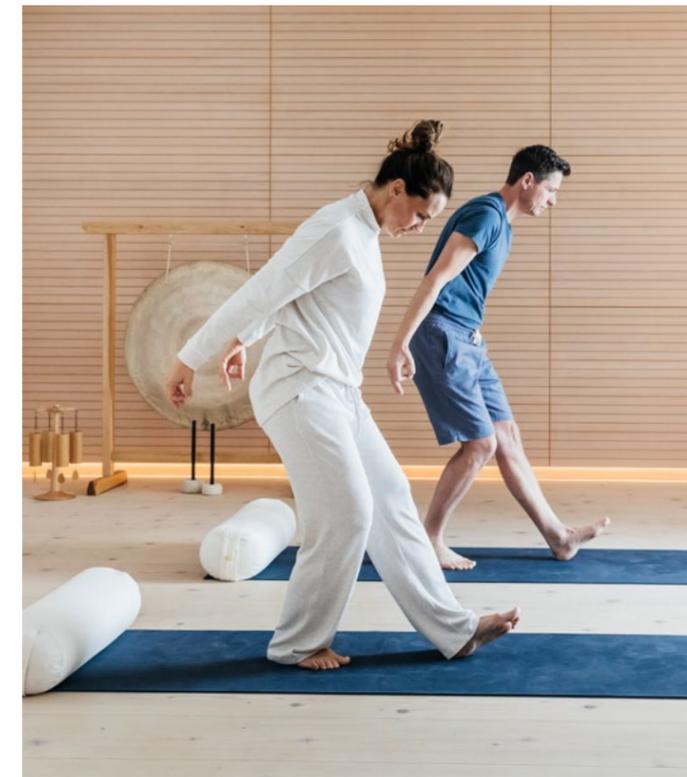
Unsere Klangmeditationen haben das Ziel, Menschen in den Bereichen Entspannung, Stressmanagement und Stärkung Ihrer physischen sowie psychischen Widerstandskraft zu unterstützen. Die dabei eingesetzten Methoden reichen von einfachen Atem- und Meditationsübungen über das Vertiefen der Körperwahrnehmung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

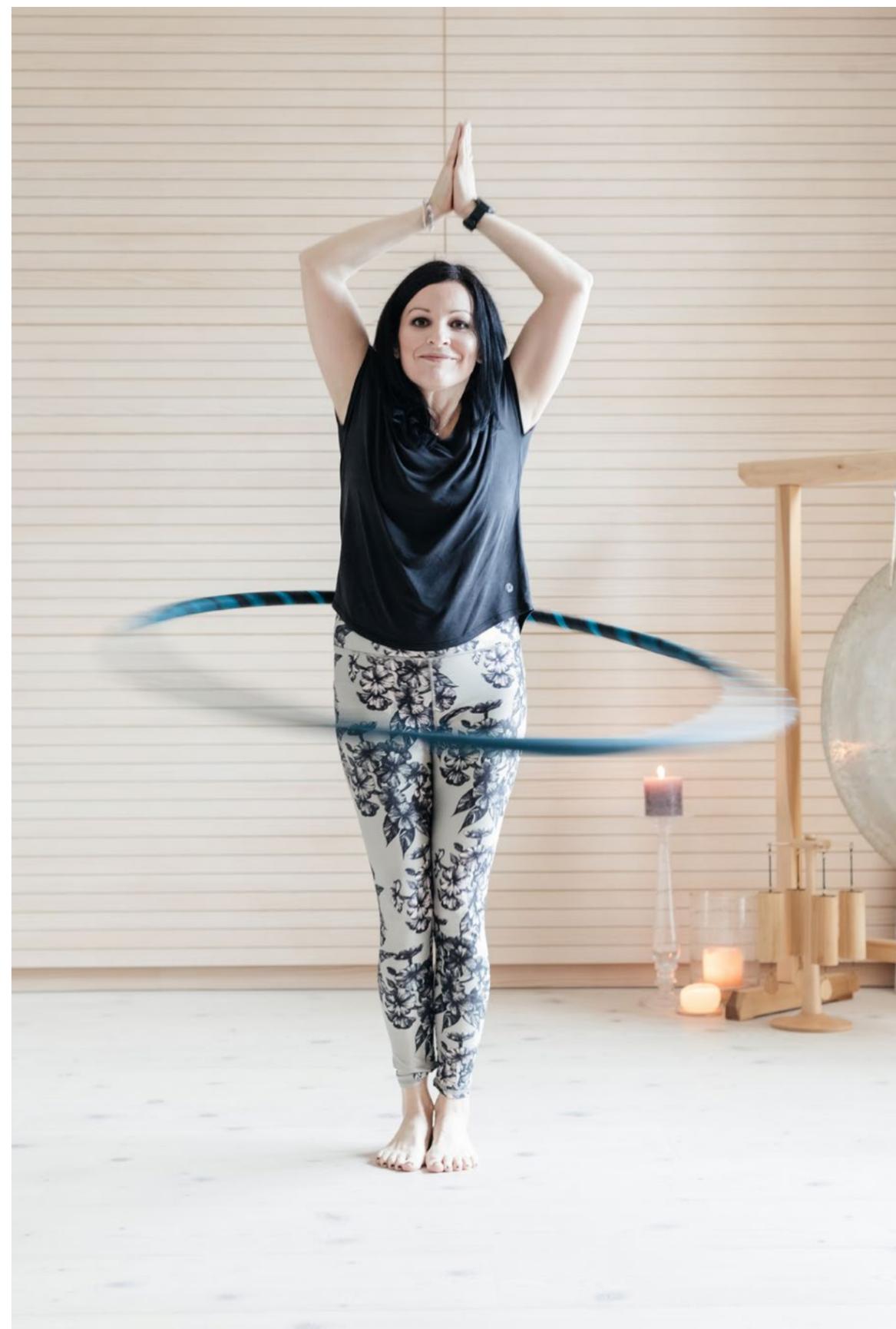
Mit einfachen Übungen bringen Sie Ihren Kreislauf in Schwung, kurbeln zugleich die Fettverbrennung an und heben die gute Laune. Es könnte sein, dass Sie mit unserem Kurs eine sanfte Morgenroutine finden, um den Tag entspannt zu beginnen. Unsere Aktivitäten konzentrieren sich darauf, den Körper sanft 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](https://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<sup>R</sup> 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<sup>R</sup> 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<sup>R</sup> JOSEPH den idealen Partner gefunden, der zum ganzheitlichen Konzept von "Balance, die beflügelt" passt.

TEAM D<sup>R</sup> 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.

