



WINTERSPIRITATIONEN

JUFFING Balance
die beflügelt

Winter. Wellness. Wonne.

Raus aus dem Alltagsstress und rein in den Neuschnee. Im Adults-Only-Haus Juffing Hotel & Spa im Tiroler Örtchen Hinterthiersee nahe Kufstein erleben Gäste den Winter von seiner sanften Seite.

Garant für eine nachhaltig erholsame Auszeit ist - neben dem großen Wellnessangebot - das ganzjährig inkludierte, von Experten angeleitete Besinnen-Beginnen-Programm. Mit täglich drei Yogaeinheiten sowie Meditationen, Waldbaden, Walking-Touren und Klangbädern setzt es zahlreiche positive Impulse. Für die Fortführung des Programms zuhause halten Spa-Gastgeberin Daniela Brugger und ihr Team zahlreiche Tipps bereit.

Auf den folgenden Seiten erfahren Sie mehr über die winterlichen Angebote und ihren besonderen Reiz.

Wenn Sie Bildmaterial oder zusätzliche Informationen erhalten möchten, melden Sie sich gerne telefonisch unter +49(0)151/24037756 oder per E-Mail bei meisersick@strombergerpr.de.

Mit herzlichen Grüßen
Melanie Meisersick
STROMBERGER PR

Der Weg ist das Ziel



© Juffing Hotel & Spa/Rainer Hofmann & Ludwig Mallaun

„Der Winter in Hinterthiersee ist ruhiger, beschaulicher und sanfter als anderswo, daher heißt es bei uns: Rein in die warmen Wintersachen und ab nach draußen, um diese Ruhe zu genießen“ so Sonja Juffinger-Konzett, Gastgeberin des Vier-Sterne-Superior-Hauses. Die Schneeschuhe und Stöcke sowie das Langlaufequipment gibt es vor Ort zum Ausleihen. Zahlreiche, im Sonnenlicht glitzernde, Loipen und Hänge, beispielsweise hinauf zum Höhlenstein, laden auch Anfänger ein, direkt vom Hotel aus zu starten. Weitere Touren führen rund um den nahegelegenen Thiersee oder auf das Brentenjoch bei Kufstein. Wer nebenbei mehr über die Region erfahren oder nicht alleine losziehen möchte, bucht an der Rezeption eine geführte Tour mit einem:r ausgebildeten Berg- und Wanderführer:in.

Weitere Informationen zu verschiedensten Schneeschuh-, Langlauf- und Skitouren-Optionen finden sich unter: www.juffing.at/natur/winter-wandern-touren.html.

Stiller Wald, besinnlicher Wald



© Juffing Hotel & Spa &
Juffing Hotel & Spa/Rainer Hofmann

Die ausgebildete Waldbademeisterin Barbara führt im Rahmen des Besinnen-Beginnen-Programms einmal pro Woche eine kleine Gruppe von Gästen für mindestens zwei Stunden in den großen, nahegelegenen Wald. Dabei wird die Natur ganz bewusst mit allen Sinnen erkundet, feine Gerüche wahrgenommen, Tierspuren entdeckt und die unterschiedlichen Borke der Bäume erspürt. Zu hören sind nur die gedämpften Geräusche der eigenen Schritte und das gelegentliche Knacken von Ästen; ein heißer Tee mit frischen Fichtennadeln sorgt für den einzigartigen Geschmack des Winterwaldes auf der Zunge. Nachgewiesene Nebenwirkung: Die Terpene und die Stille des Waldes stärken das Immunsystem und senken das Stresslevel.

Alle Termine und das aktuelle Wochenprogramm finden sich unter: www.shop.juffing.at/courses/category/1257/.

Yoga vs. Snowga



© Juffing Hotel & Spa/Rainer Hofmann

Yoga im Schnee statt im hauseigenen, angenehm warmen Yoga- und Meditationsraum des Juffing Hotel & Spa? Das ist für die Yoga-Lehrerinnen Anna, Tonka und Sonja eine empfehlenswerte Alternative. Das Team schwört auf Balance-Übungen an der frischen Luft, die durch den unebenen Untergrund intensiviert werden. Insgesamt stehen täglich drei Yogastunden auf dem Programm. Gäste haben die Möglichkeit mit dynamischem Yoga in den Tag zu starten, eine regenerierende Einheit am Nachmittag oder eine entspannende Stunde am Abend zu besuchen. Jeden Montag und Samstag wird überdies ein spezieller Workshop für Anfänger angeboten und zwei Mal im Jahr gibt es ein mehrtägiges Retreat. Zudem besteht die Option eine individuelle, private Session zu buchen.

Weitere Details zum umfangreichen Yogaprogramm finden sich unter: www.juffing.at/balance/yoga-programm-hotel.html.

Über das Juffing Hotel & Spa



© Juffing Hotel & Spa/Rainer Hofmann

Gemäß dem Credo „Balance, die beflügelt“, steht das Angebot des für Erwachsene konzipierten Wellnesshotels 365 Tage pro Jahr im Zeichen von ganzheitlicher Entspannung. Alle 53 großzügigen, modernen Zimmer und Suiten sind der Südseite zugewandt und bieten herrliche Ausblicke auf den Hausberg Pendling und das Kaisergebirge. Das 2.000 Quadratmeter große Spa wartet unter anderem mit einer Saunalandschaft, Innen- und beheiztem Außenpool sowie mehreren Ruheräumen auf. Neben verschiedensten Wellness- und Beautyanwendungen haben Gäste die Möglichkeit am inkludierten Besinnen-Beginnen-Programm, angeleitet von einem Expertenteam, zu dem unter anderem eine Waldbademeisterin, eine Vitaltrainerin und ein Saunameister gehören, teilzunehmen. Die feine Kulinarik im Hauptrestaurant und der neuen Gourmetstube Alt Juffing, optimale Voraussetzungen für einen tiefen Schlaf sowie die große Literaturlauswahl des Hauses mit knapp 4.000 Büchern runden das Angebot ab.

Weitere Informationen finden sich unter www.juffing.at.