

PRESSE-INFO

Hotel Jungbrunn - Der Gutzeitort

14. Dezember 2021



Wellness für zu Hause aus dem Hotel Jungbrunn, Tirol

Vier Verwöhn-Tipps von Kopf bis Fuß



Wer das Hotel Jungbrunn im Tannheimer Tal nicht persönlich für das Wohlergehen von Körper, Geist und Seele besuchen kann, macht sein Zuhause kurzerhand zum Gutzeitort. „Mit ein paar kleinen Anregungen und Tipps lässt sich eine erholsame Auszeit daheim leicht selbst gestalten“, sagt Alexandra Petzer-Wintersteller, Leiterin des Jungbrunn-Spa im österreichischen Tannheim. Das Verwöhn-Programm beginnt zum Beispiel mit

einem Muntermacher wie Lach-Yoga, das die Endorphine ankurbelt. Gut gelaunt geht es dann weiter mit einem entspannenden Milchbad à la Cleopatra. Zuletzt werden die Füße mit einem Selfmade-Peeling sowie einer Maske verwöhnt. www.jungbrunn.at

Foto (download): Mit ein paar handfesten Tipps aus dem Tiroler Gutzeitort gelingt die erholsame Auszeit auch zu Hause. Wer nicht auf das echte Jungbrunn-Feeling verzichten möchte, bestellt sich das Paket „Ein Tag Jungbrunn für zu Hause“ im Online-Shop. Bildnachweis: Hotel Jungbrunn - Der Gutzeitort, Tannheim/Tirol

Lachen ist gesund. Wenn ein Mensch lacht, sind bis zu 300 Muskeln beteiligt. Die ausgeschütteten Glückshormone senken den Stresspegel und stärken sogar das Immunsystem, weiß Spa-Expertin Alexandra Petzer-Wintersteller vom Hotel Jungbrunn in Tannheim/Tirol. Grund genug, einen Wellness-Tag zu Hause mit einer Runde Lach-Yoga zu starten. Los geht's mit Aufwärmübungen. Durch mehrmaliges tiefes Ein- und Ausatmen bereitet sich der Körper auf den nächsten Schritt vor: Mundwinkel hoch! Ob zuerst in Form eines leichten Schmunzelns, das immer mehr zum Gelächter wird oder ein irres Gekicher, das in ein tiefes Wiehern übergeht – alles ist erlaubt. Selbst „unechtes“ Lachen hat dabei dieselben positiven Auswirkungen auf den Körper.



Baden wie Cleopatra. Was schon die schöne ägyptische Königin wusste: Milch und Honig entspannen nicht nur die Sinne, sie verwöhnen gleichzeitig die Haut. Vor allem in der kalten Jahreszeit leidet das größte Organ des Menschen häufig unter Trockenheit. Um das zu verhindern, rät Jungbrunn-Spa-Leiterin Alexandra Petzer-Wintersteller zu einem feuchtigkeitsspendenden Milchbad: „Benötigt werden lediglich 1 Liter Milch, 250 Gramm Bienenhonig, 2 bis 3 Esslöffel Olivenöl sowie ein Bad mit 36 bis 38 Grad warmem Wasser.“ Nicht nur bei

Zweisamkeit eignen sich Rosenblüten als duftende Ergänzung. „Wer seiner Haut noch etwas Besonderes gönnen will, verwöhnt sie im Nachgang mit einer Schicht der Jungbrunn Body-Lotion“, empfiehlt die Expertin aus dem Tiroler Gutzeitort.

Foto (download): Sowohl die heimische Badewanne als auch die Panoramabadewannen im Tiroler Hotel Jungbrunn, Tannheimer Tal laden zu entspannten Momenten ein. Bildnachweis: Hotel Jungbrunn - Der Gutzeitort, Tannheim/Tirol

Feuchtigkeits-Booster für die Füße. Auch müde Füße bleiben beim Spa-Tag zu Hause nicht außen vor. Spa-Leiterin Petzer-Wintersteller aus dem Tannheimer Hotel Jungbrunn in Tirol empfiehlt zunächst ein wohltuendes Fußbad in warmem Wasser. „Mit einem Peeling aus 1 Esslöffel Zucker und 3 Esslöffeln Honig wird anschließend die Durchblutung angeregt, dabei abgestorbene Hautzellen abgetragen. Eine Fußmaske rundet die Behandlung ab.“ Dazu einfach 3 Esslöffel Joghurt, 2 Teelöffel Milch sowie je 1 Esslöffel Honig und Olivenöl vermischen und auf die Füße auftragen. Nach 30 Minuten die Reste der Maske mit warmem Wasser abwaschen, und schon fühlen sich die Füße wieder wohl.

Den Gutzeitort nach Hause holen. Mit dem Paket Ein Tag Jungbrunn für zu Hause entspannen Heim-Wellnesser beinah so exquisit wie im 7.900-Quadratmeter-Spa des Tiroler Gutzeitorts. Das Package kostet 199 Euro und beinhaltet neben einer großen Kuscheldecke ein Raumspray (100 ml) mit dem typischen Hotelduft. Dazu sind jeweils einmal 150- bis 200-ml-Tuben der hauseigenen Produkte beigelegt: Arnika Gel, Body Lotion, Hair & Body Wash, Körpercreme sowie Körperöl. Als Geschenk on top gibt's ein weiteres Pflegeprodukt, Lieferzeit etwa eine Woche. Nähere Infos unter shop.jungbrunn.at

Weitere Auskünfte

Hotel Jungbrunn - Der Gutzeitort

Oberhöfen 25 A-6675 Tannheim/Tirol Fon +43 5675 6248 hotel@jungbrunn.at www.jungbrunn.at

Pressekontakt

Tom Carlos Kupfer
+49 8807 21490-14

AHM Kommunikation
Lachener Straße 4

tc.kupfer@hermann-meier.de

Jessica Thalhammer

+49 8807 21490-15

jessica.thalhammer@hermann-meier.de

D-86911 Diessen am Ammersee

+49 8807 21490-0

info@hermann-meier.de

www.hermann-meier.de