



## NAMASTE AUF 1.150 HÖHENMETER

Achtsame Programme an einem unvergleichlichen Kraftort: Das österreichische BOHO-Hotel Jufenalm in Maria Alm erweitert sein Wellnessangebot und führt erstmals Retreats rund um Yoga, Meditation und Wohlbefinden ein. In Zusammenarbeit mit dem Yogastudio Om Project aus dem Salzburger Land entwickelte die Gastfamilie Rohrmoser passend zu ihrer Bohemian Freigeist-Philosophie verschiedene Gesundheitsangebote, die durch Yoga-Einheiten, Atemübungen, Workshops und Rituale zu weniger Stress im Alltag, besserem Schlaf und einer bewussten Lebensweise verhelfen sollen. Kurzentschlossene können sich in diesem Jahr noch für zwei Retreats im September und Oktober anmelden, an denen maximal zwölf Personen teilnehmen können. Alternativ stehen schon Termine für Anfang 2024 fest.

Gelassenheit, Kreativität und Erholung

### NEUE RETREATS IM BOHO-HOTEL JUFENALM

Als erstes Boho-Hotel in den Alpen erschufen die Gastgeber der Jufenalm vor zwei Jahren einen einzigartigen Rückzugsort, der Raum für Gelassenheit, Kreativität und Erholung bietet.

Anhand von verschiedenen Angeboten machen sie den Bohemian Spirit für ihre Gäste immer wieder erlebbar. Ab September 2023 legt Familie Rohrmoser erstmalig Yoga-, Achtsamkeits- und Detox-Retreats auf und arbeitet dafür mit dem Yogastudio Om Project zusammen.

## THE MINDFUL NEST

### DER EVENT- UND YOGARAUM

Veranstaltet werden die Sessions, (Räucher-)Workshops und Rituale im „The Mindful Nest“, dem neu gebauten und im August 2023 im Boho-Stil fertig gestellten Event- und Yogaraum, der sich nur ein paar Meter vom Haupthaus befindet. Um den Teilnehmern einen exklusiven Rahmen zu gewähren, ist die Gruppengröße auf zwölf Personen beschränkt. Die Retreats eignen sich sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene Yogis. Bei gutem Wetter und mindestens 15 Grad finden die Kurse auf der hoteleigenen Yogaplattform vor beeindruckendem Alpenpanorama statt. Die Preise starten bei 830 Euro pro Person und inkludieren neben den Aktivitäten auch die Übernachtungen sowie Mahlzeiten im Rahmen des Programms.

## THE SELFNESS CLUB

VOM 28.09. BIS 01.10.2023

Dieses Retreat legt den Schwerpunkt auf das allgegenwärtige Thema Stress. Durch Meditation, Yoga-Einheiten mit verschiedenen Stilen von Yin bis Power, stressreduzierende Atemtechniken und Aromatherapie finden die Teilnehmer innere Balance und können neue Energie schöpfen. In Mini-Workshops werden die neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse aus der Stressforschung vermittelt, um einen Einblick in den großen Themenbereich „Stress, Burnout & dessen Folgen“ zu bieten. So können Teilnehmer das erlernte Wissen und die „Anti-Stress-Hacks“ auch im Alltag angewendet und einen langfristigen Effekt erzielen. Wer in diesem Jahr nicht mehr mitmachen kann, hat vom 9. bis 12. Februar 2024 nochmal die Chance an einer Teilnahme. Mehr Informationen zum Programm unter [www.jufenalm.at/the-selfness-club-retreat](http://www.jufenalm.at/the-selfness-club-retreat).

## YOGA FRIENDS CLUB

VOM 19.10. BIS 22.10.2023

Hier steht das Thema „Selfcare & Selfcare Routine“ im Mittelpunkt. Die Teilnehmer werden durch verschiedene Workshops und Yogapraxen auf eine Reise zu sich selbst und ihren Bedürfnissen mitgenommen. In den Workshops wird ein Verständnis für die Begrifflichkeit und die Bedeutung von Selfcare für das eigene Wohlbefinden erarbeitet. Durch auf das Thema abgestimmte Meditationen, Atemübungen, Aroma- und Aura-Essenz-Begleitung sowie die Anwendung unterschiedlicher Yogapraxen schaffen die Teilnehmer, einen tieferen Zugang zu sich und ihren Bedürfnissen zu finden. Ein weiterer Termin fürs nächste Jahr steht bereits fest: 19. bis 22. März 2024. Mehr Informationen zum Programm unter [www.jufenalm.at/yoga-friends-club-retreat](http://www.jufenalm.at/yoga-friends-club-retreat).



## DETOX YOGA CLUB

VOM 22. BIS 25. JANUAR 2024

Nach den Festtagen steht im neuen Jahr Detoxing auf dem Programm. Bei dem Winter-Retreat vom 22. bis 25. Januar 2024 fokussieren sich Teilnehmer des Detox Yoga Clubs darauf, Körper, Geist und Seele von altem Ballast zu reinigen. Gäste dürfen sich auf aufeinander abgestimmte Meditationspraxen, Fantasie-Reisen, entgiftende Atemtechniken, von Yoga inspirierte Reinigungsrituale, Teezeremonien, Workshops, begleitende Aromatherapien und spezielle Yogasessions freuen. Auf Wunsch kann das Retreat individuell von einem speziellen Menü oder einer Saftkur begleitet werden.



Entspannung & Erholung

© NEST X NOMAD

## ÜBER DAS BOHO-HOTEL JUFENALM

BOHEMIAN VIBES GEPAAART MIT GROSSER BERGLIEBE

Als erstes Boho Hotel in den Alpen öffnete die beliebte Jufenalm im österreichischen Maria Alm auf 1.150 Höhenmetern im August 2021 mit 30 Zimmern in neuem Glanz. Mit viel Liebe zum Detail entwickelte Gastgeberfamilie Rohmoser ein komplett neues, stylisches Konzept und eine Vielzahl an neuen Angeboten. Neben der fantastischen Alleinlage, inklusive unverbautem Blick auf das Steinerne Meer und den Hochkönig, besticht die Jufenalm nun mit trendigem und gemütlichem Interieur im Boho-Design, neuen Zimmern und -kategorien, einem kreativen kulinarischen Konzept sowie einer neuen Wasserwelt. Als offiziell anerkannter Kraftplatz ist die eigene Jufenkapelle zudem der ideale Ort, um sich das Ja -Wort in exklusivem Rahmen zu geben. Alpakas, Wallabys, Ziegen, Esel sowie ein hoteleigenes Wildtiergehege mit Rotwild und Mufflons begeistern Tierliebhaber und kleine Gäste. Im Sommer ist die Jufenalm optimaler Ausgangspunkt zum Wandern, Biken und auch Bogenschießen und im Winter lädt die umliegende Natur zum Schneesuhwandern, Rodeln und Skifahren ein. [www.jufenalm.at](http://www.jufenalm.at)

Pressekontakt Jufenalm

Christin Neuwirt | Hien Tran

uschi liebl pr, emil-geis-str. 1, 81379 münchen

tel. +49 89 7240292-0, fax +49 89 7240292-19

mail: [cn@liebl-pr.de](mailto:cn@liebl-pr.de) | [ht@liebl-pr.de](mailto:ht@liebl-pr.de)