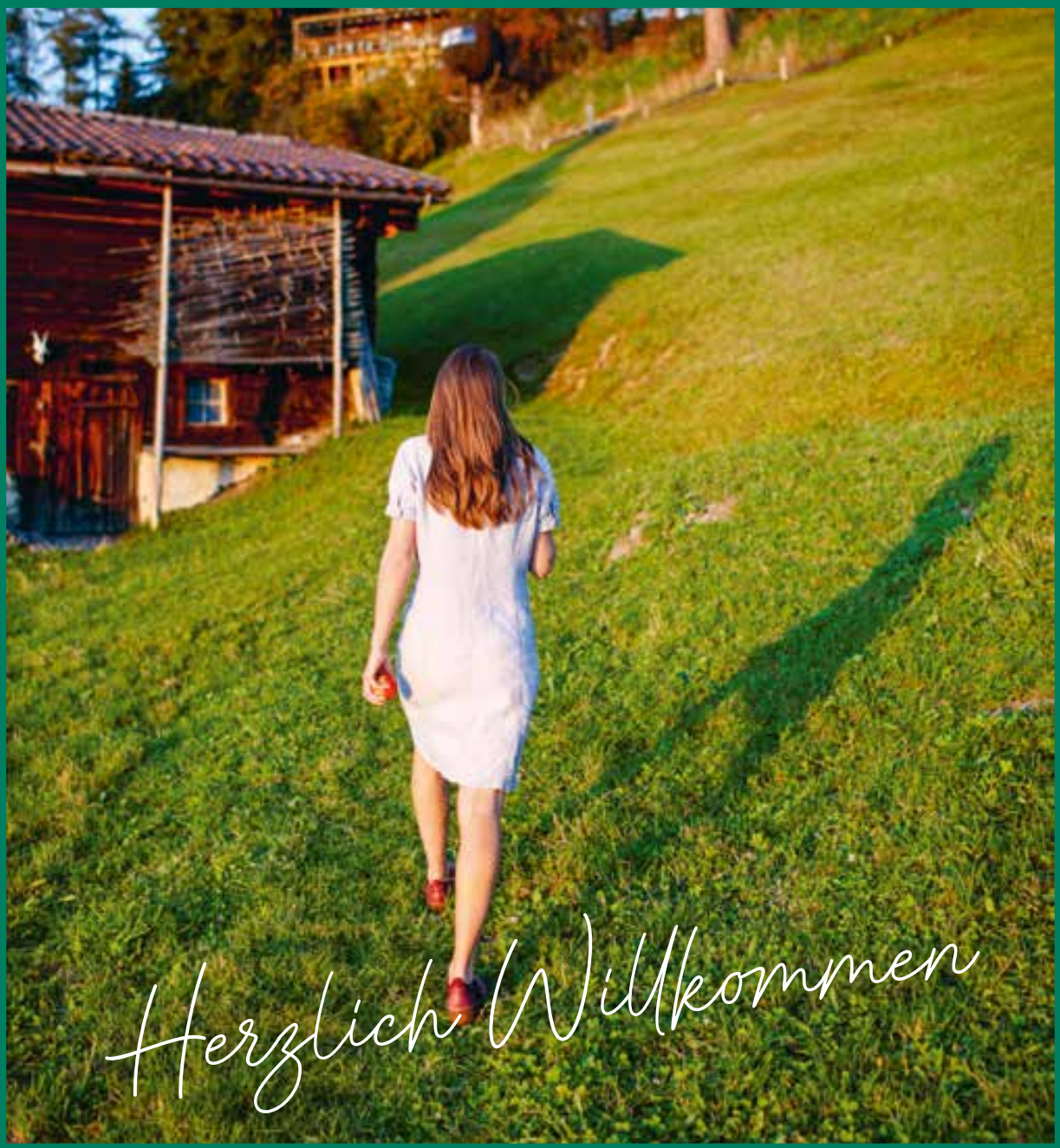
GRAFENAST

BioHotel



BIOHOTEL GRAFENAST | GRAFENAST HOTEL GMBH
PILLBERGSTR. 205 – AUF 1.330 M | 6136 PILL/SCHWAZ/TIROL | ÖSTERREICH
TEL. +43 (0) 5242/63209 | FAX +43 (0) 810/9554271611 | SEHNSUCHT@GRAFENAST.AT | WWW.GRAFENAST.AT

Geschätzte Grafenast Gäste und Freunde, wir heißen Sie herzlich Willkommen – hier oben bei uns am Berg – auf 1330 m.

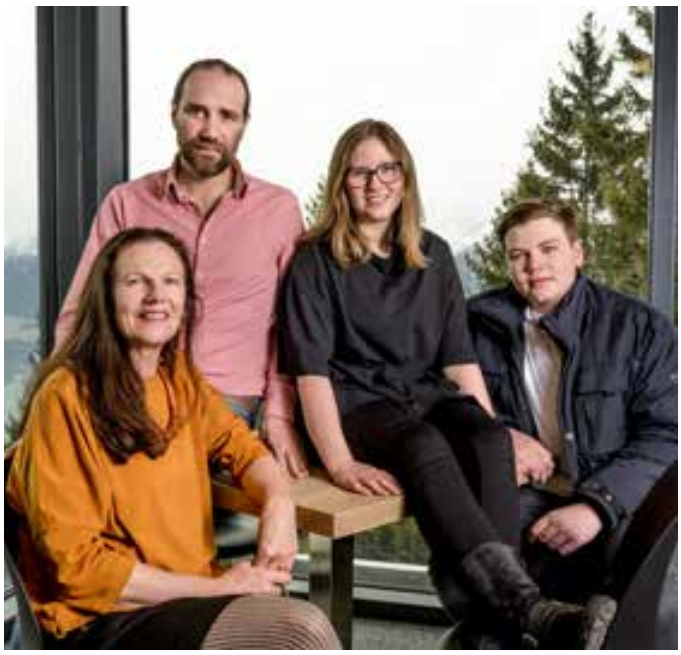
ERLEBEN SIE UNSERE STÄRKEN:
BIO & GENUSS, GANZHEITLICH & NACHHALTIG, NATUR & FREIHEIT

Wir als Ihre Gastgeber tun unser Bestes, damit Ihre Zeit hier in Grafenast erholsam ist, Sie sich bei uns gut aufgehoben und wie daheim fühlen. Sollten Sie ein Anliegen haben, bitte kommen Sie rechtzeitig zu uns. Damit Sie eine wunderschöne Zeit bei uns verbringen können. „Fast nichts ist unmöglich".

Urlaub besteht aus Begegnungen, Erlebnissen und Impulsen. Urlaub besteht aus kostbaren Momenten. Er bringt uns wieder in Einklang. Mit uns. Den anderen. Dem Leben. Mit allen Sinnen.

Wir wünschen Ihnen von ganzem Herzen, dass sich Ihre Sehnsüchte im Urlaub bei uns erfüllen. Im Einklang mit der umliegenden schönen Natur.

Die Unterlechner's samt Mitarbeitende



Dear Grafenast guests and friends, we warmly welcome you – up here on the mountain – at 1330 m.

EXPERIENCE OUR STRENGTHS:
ORGANIC & ENJOYABLE, HOLISTIC & SUSTAINABLE, NATURAL & LIBERATING

We as your hosts will do our best to make your time here at Grafenast relaxing. You're in good hands with us and will feel right at home. If you have any concerns, please tell us right away, so that you can spend a wonderful time with us. „Almost nothing is impossible".

Holidays consist of encounters, experiences and impulses. Holidays consists of precious moments. It brings us back into harmony. With ourselves. With others. With life. With all of our senses.

We wholeheartedly wish that your yearnings will be satisfied on holiday with us. In harmony with the surrounding beautiful nature.

The Unterlechners and staff

Inhalt

DAMIT SIE SICH LEICHTER BEI UNS ZURECHT FINDEN, INFORMIEREN WIR SIE AUF DEN FOLGEBLÄTTERN ÜBER:

- Die Lieblingsplätze unserer Familie 4
- Wir für Ihr Wohlgefühl: Bergquellwasser und Schutz vor Elektro-Smog 6
- Wussten Sie dass... Grafenaster ökologischer Fußabdruck 7
- Naturküchen-Philosophie der „Grüne Haube“ Betriebe 8
- Überwasser-Massage mit dem Wellsystem und „Roll your pain away“-Therapiegerät 9
- Behandlungsmöglichkeiten im Haus von Massagen bis Ayurveda 10
- Das Wichtigste in unserem Hotel 12
- Das Wichtigste rund um unser Haus und die Umgebung 14

ENGLISH INFORMATION

- The most important information about our house inside and out 17



Waltrauds und Peters Tipps für Sie

AB HAUSTÜRE – HOCHEBENWEG

Peter's Lieblingsweg ist der Hochebenweg. Er führt durch ein wunderschönes Hochmoor. Vulgo „di Lackn". Der Ausblick ist toll. Zu erreichen z. B. vom Hecherhaus – über Bockstallweg – Naunzalm Hochleger – Hochebenweg rüber bis zur Loas. Wenn Sie den Lift als Aufstiegshilfe nutzen ist der Weg auch gut mit kleineren Kindern zu machen. Aufstieg mit der Seilbahn von Anfang Juli bis Ende September (Juni und Oktober an Wochenenden und feiertags) möglich.

AB HAUSTÜRE – WAS FÜR DIE SEELE

Ausgeglichen fröhlich in den Tag:
Barfuß über den Morgentau und Kneippen im Sehnsuchtsgarten – z. B. nach einer stillen Morgenrunde vor dem Frühstück.

AUSFLUG – SCHWAZ IST GUT ERREICHBAR MIT UNSEREM BERGBUS

Das Zentrum von Schwaz bietet einige historische Schätze, welche, zugegebener maßen, nicht sofort ins Auge springen. Ein besonderer Geheimtipp von Peter ist der Kreuzgang im Franziskaner Kloster – www.qr.schwaz.at – einfach läuten und der freundliche Portier wird Ihnen Einlass gewähren. Durch Betreten der Mauern fühlen Sie sich wie in einer Zeitschleife, die Sie in die beeindruckende Ära des Silberbergbaus (14./ 15. Jh.) bringt.



Mit dem Regiobus nach Schwaz – einfach genial – mit der Silbercard kostenfrei – Aussteigen bei den Stadtgalerien/Volksbank. Dann zu Fuß an den oberen Stadtrand – dort finden Sie das Kloster samt Klosterkirche.

CAFE SQUAZE IM RATHAUSHOF

Für Walli ist es sehr sehr wichtig Freunde zu treffen und sich zu unterhalten. Dafür macht sie auch öfter mal einen Stopp bei einem ihrer Lieblings-Cafés in Schwaz, dem Café Squaze. Es ist ein kleines besonderes Szene-Lokal im Rathausinnenhof (am Weg zum Pfundplatz). Ein toller Treff mit Urbanität, sehr schönem Arkaden-Innenhof und angenehmem Ambiente: Es lohnt sich auf jeden Fall, bei einem Stadtbesuch, hier eine Rast zu machen.

FÜR SICH ZUM WOHLFÜHLEN: MASSAGEN UND AYURVEDA BEHANDLUNG

Ja, es ist ein wahrer Genuss für Walli, einfach in die untere Etage zu gehen und ohne Zeitdruck, zu jeder Tages- und Nachtzeit, die Überwassermassage-Liege zu genießen. Neu entdeckt und schätzen gelernt hat Walli auch die einzigartigen Ayurveda-Wohlfühl-Anwendungen von unserer Ayurveda Expertin Mirjam. Die beruhigende Wirkung auf Körper und Geist hat auch sie in den Bann gezogen. Für klassische Massage-Fans empfiehlt sie die perfekt aufeinander abgestimmte Kombinationsmassage. Für Fragen rund um Pflege und Massage steht Walli Ihnen gerne zur Verfügung. Termine können Sie bei unseren TherapeutInnen, an der Rezeption oder bei Walli und ihrem Mann Peter vereinbaren.

AUSFLUG OBER UND UNTER TAG

Eine tolle Kombination ist sicher der Besuch des Schwazer Silberbergwerks und des Schwazer Knappensteigs. Die „Mutter aller Bergwerke" verspricht Ihnen eine spannende Reise in die Geschichte Europas. Das größte Silberbergwerk des Mittelalters ist „Die" Sehenswürdigkeit in Tirol. Unweit entfernt können Sie in die Bergwerksgeschichte, an der frischen Luft „über Tag", weiter eintauchen. Der Knappensteig ist eine schöne einfache Rundwanderung für die ganze Familie mit Einblick in die unglaublichen Leistungen, die hier mit Menschenhand geschaffen wurden.

AUSFLUG GEIGER FABRIKSVERKAUF

Geiger ein führender Hersteller für Walk- & Landhausmode ist in Schwaz zu Hause. Nutzen Sie den Fabriksverkauf für Kinder-, Damen- und Herrenmode. Alles zu vergünstigten Preisen und mit guter Beratung. Der Shop ist über Mittag geöffnet. Wir haben dort schon oft ein tolles Stück gefunden.

REINIGUNG UND RITUAL – HAMAM PEELING

Sie dürfen nicht versäumen das tolle Hamam zu nutzen. Es ist eine echte Reinigung der Haut und Seele. Das Ritual für einen guten Start in den Urlaub. Mit Seife, Peeling Handschuh und einer wohltuenden Maske genießt Walli es am meisten. Handschuh (gegen Gebühr) bekommen Sie an der Rezeption. Der Ablauftipp ist neben dem Hamam ausgehängt.

Moritz und Rosas Tipps für Kids und Teens

TOP ERLEBNIS: FAMILIENKLETTERN MIT UNSERER MONIKA

Unsere Rezeptionsmitarbeiterin Monika ist Bergsportbegeistert und zertifizierte „Tiroler Sportkletter-Lehrerin". Montags, an ihrem freien Tag, bietet Sie coole private Kletterkurse für die ganze Familie an, mit Kindern ab 5 Jahren. Bei Schönwetter am liebsten draußen am Felsen oder bei Regen in der Kletterhalle. Im Raum Jenbach/Achensee. Mit allem Drum und Dran: von Ausrüstung bis hin zu einfühlsamen kompetenten Unterricht in der Vertikalen oder/und auch im Bouldern (=Klettern in Absprunghöhe). Für Anfänger genauso geeignet wie auch für erfahrene Kletterer*Innen. Erkundigen Sie sich am Besten direkt bei Monika an der Rezeption.

COOL – HOCHSEILGARTEN

Eine echt coole Sache. Du gehst gesichert auf Hängebrücken, Holzbalken ... Du wählst unter verschiedenen Routen und so kann jeder in der Familie etwas nach seinem Können mitmachen. Unser Lieblingsziel ist am Achensee auf dem Weg nach Achenkirch – www.abenteuer-achensee.at – da kann man auch mit kleineren Geschwistern hingehen. Etwas wilder in Kramsach – www.outdoorcenter-tirol.com – beides ca. ¾ Stunde Autofahrt

EIN SPIELPLATZ FÜR ALLE – HAPPY HOPP

Eine große Halle mit Hüpfburg und Trampolin ... Spielplatz für alle, die gerne turnen, springen und rutschen. Besonders praktisch wenn es z. B. regnet oder am Tag nach einer großen Wanderung. In Vomp am Ortsrand in einer großen Industriehalle untergebracht – gut beschildert findet der Papa den Weg ganz leicht. Jeden Nachmittag geöffnet, am Wochenende auch vormittags – www.happyhopp.at – und das Beste daran: mit der „Silbercard-Plus" ist ein Eintritt kostenlos.



WEG DER SINNE – DAS WALDHAUS FÜR KLEINE ELFEN

Ja, der Weg der Sinne ist für alle eine kurzweilige Wanderung. Besonders schön ist für uns die Rindenhütte. Ganz in der Nähe vom Parkplatz der Seilbahn nach rechts gehen und schon wirst du sie sehen. Spielen mit Sachen aus dem Wald – Heidelbeeren und Himbeeren naschen ...



ZU BESUCH BEI DER MILKA KUH IN DER ENG MIT TOLLEM SPIELPLATZ

Angrenzend an das Naturdenkmal „Großer Ahornboden" liegt eingebettet zwischen den schroffen Felsen des Karwendelgebirges, inmitten saftiger grüner Wiesen, das Almendorf Eng. Das Beste dort ist der Spielplatz „Eng-Alm". Angelehnt an das Almleben von früher ist auf einer Fläche von 2.200 m² der geniale „Spielschatz Eng-Alm" entstanden. Dort kannst Du spielerisch die Almvielfalt erleben und entdecken: mit Stall und Sennerei, den Heustadl mit Materialseilbahn, sowie das mittels Wasserrad angetriebenem Butterfass im Kleinformat. Und vieles vieles mehr. Mittwochs fährt im Sommer sogar ein regionaler Ausflugs-Bus in die Eng.

Familiennest Programm

DER SILBERREGION

Im Juli und August kannst Du mit den Eltern auf Entdeckungsreise gehen und spielerisch die Einzigartigkeit der Natur erleben – immer begleitet von einem Profi. So erlebt ihr gemeinsame Abenteuer, genießt eine spannende Zeit mit echter Erholung und schöpft neue Energie.

Belebtes und aktiviertes Bergquellwasser

Ein sicher einmaliges Erlebnis ist frisches Wasser, sprudelnd aus einer Bergquelle. Noch einmaliger ist aber, dass man diese Bergquellwasserqualität direkt bei uns erleben und spüren kann.

Hier in Grafenast können Sie zwei verschiedene Bergquellwässer genießen – natürlich aus der hauseigenen Quelle, welche ungefähr in 1.600 m Höhe liegt.

1. Sauerbrunn Wasser aus Obladis, eine besondere Quelle aus dem Tiroler Oberland

2. Das mit ausgependelten Mineralien aktivierte „Pichler-Wasser".

Wasser hat so etwas wie ein Gedächtnis und durch bestimmte Informationen wie es z. B. mit der Pichler- oder Grander-Methode geschieht, kann es wieder belebt werden.

Die positiven Eigenschaften und die unvergleichliche Frische dieser Wässer lassen Mineralwässer vergessen. Man kann die Frische beim Trinken wie auch auf der Haut erleben.



Schutz vor Elektrosmog und geopathischen Störfeldern



Alles Leben auf unserer Erde ist in der heutigen Zeit großen Umweltbelastungen ausgesetzt.

Auf Grafenast haben wir zu Ihrem Schutz vor Elektrosmog und geopathischen Störfeldern (= Plätze mit schädlichen Erdstrahlen) die Cosmo-Photon Pyramide und Würfel im Einsatz.

Die **COSMO-PHOTON-PYRAMIDE** basiert auf feinstofflicher Informationstechnologie, die sowohl eine qualitative Verbesserung der energetischen Umgebung als auch den Zugang für den menschlichen Organismus zu kosmischer Ordnung und Energie mittels eines bioenergetischen Trägerfeldes schafft.

Die **COSMO-PHOTON-PYRAMIDE** erzeugt eine kosmische Ordnungsinformation, die den Organismus wieder veranlasst, ein optimales Regulationsverhalten zu realisieren. Die Lebenskraft wird gesteigert und Körper, Geist und Seele gleichermaßen angesprochen, dass zu einer Gesundung des menschlichen Energiekörpers führt.

Das Ergebnis – der nachweisliche Erfolg – haben Sie das bei uns auch schon festgestellt?:

- Wohlbefinden, gutes Raumklima
- Erhöhte Konzentration
- guter, tiefer Schlaf mit Gefühl von Frische und vollkommenem Ausgeruhtsein beim morgendlichen Erwachen
- Schutz der Körperzellen und des genetischen Codes
- Stärkung des Immunsystems

Ökologie – unsere Verantwortung für die Natur

WUSSTEN SIE, DASS ...

- Unsere Lebensmittel Bio-Zertifiziert sind und möglichst aus der Umgebung kommen ohne weite Anlieferung
- Wir in Grafenast in den Wintermonaten auf Tomaten und Gurken verzichten und uns auf die aromastarken Erntemonate beschränken.
- Zwei Quellen uns mit belebendem Wasser versorgen
- Wir aus allen Lebensmittel-Abfällen hochwertigen Bio-Dünger erzeugen. Dank unserer VRS-Wundermaschine.
- Verantwortungsvolle ökologische Ausstattung im ganzen Haus zu finden ist wie z. B. mit Vollholzmöbeln, durchdachten Schlafsystemen, Dinkelpölstern, Lärchenholzböden, Schurwollteppichen, konsequenter Mülltrennung ...
- Die Biomasse-Heizungsanlage (Hackschnitzel) von Grafenast 6 Häuser am Hochpillberg versorgt und mit einem Jahresverbrauch von ca. 500 Festmetern Holz braucht der Österreichische Wald ca. 8 Minuten um wieder nachzuwachsen.
- Wir 100 % Ökostrom nutzen.
- Wir unser Haus mit 30 KW (Maximalleistung) Sonnenstrom erhellen.
- Wir beim Waschen Kokos Tenside verwenden, frei von optischen Aufhellern, und damit für Sie reine Wäsche und pures Kuschelvergnügen gewährt werden.
- Unsere „Ökolabel“ Reinigungsmittel von der Tiroler Firma „Hollu“ stammen und diese Firma 2014 ebenso mit dem TRIGOS ausgezeichnet wurde.
- Wenn Sie bei abnehmendem Mond und einem Luftzeichen (Mondkalender) die Fenster putzen, Sie nur die halbe Zeit benötigen.
- Wir „autofreies Reisen“ unterstützen und anteilige Taxikosten hoch zu uns bezahlen. Sowie mit kostenloser regionaler Busanbindung und Wandertaxi einen Beitrag leisten.
- Wir nachhaltiges Denken und Leben weitergeben möchten durch Magazine im Haus, Vorträge, Kurse, Direktinformation, Vorleben ...
- Ökonomie des Teilens – Weitergeben/Wiederverwenden ist uns ein Anliegen. Deshalb haben wir an der Rezeption Verleihartikel für Sie parat wie z. B. Rucksack, Wanderstöcke, Trinkflasche ... Nach dem Motto „Teilen“ statt „Besitzen“.

KLIMAPOSITIVES HOTEL
certified by Fokus Zukunft

- Sie bei uns klimapositiv Urlaub machen, inklusive der An- und Abreise.
- Unser Biohotel ist von Fokus Zukunft seit 2020 mit dem Siegel „klimapositiv“ ausgezeichnet worden. Es ist uns sehr wichtig, unseren CO_2-Fußabdruck so gering wie möglich zu halten. Eine „klimapositive“ Auszeichnung bedeutet, dass mindestens die doppelte Menge an Klimaschutzzertifikaten aus dem Portfolio von Fokus Zukunft erworben wurde und somit ein Ausgleich über die verursachten Emissionen hinaus stattfand. Für 2020 hat die externe Nachhaltigkeitsberatungsgesellschaft Fokus Zukunft unter Anwendung der Richtlinien des Greenhouse Gas Protocols für unser Biohotel Grafenast einen Emissionswert von insgesamt 102 Tonnen CO_2 ermittelt. Pro Übernachtung ohne Verpflegung ergeben sich Treibhausgasemissionen von 5 kg. Als Vergleich: Im Durchschnitt verursachte 2019 ein Mensch in Österreich pro Jahr in etwa 9,3 Tonnen CO_2 durch seine Lebensführung. in der konventionellen Hotellerie werden durchschnittlich pro Gast 40 kg CO_2/pro Übernachtung verursacht.



Gemeinwohl-Ökonomie

Wenn Sie mehr zu unserer „Gemeinwohl-Ökonomie“ wissen möchten, holen Sie sich gerne die Ergebnisse der Biohotel Grafenast Gemeinwohl-Bilanz an der Rezeption ab. Oder Online-Bericht downladen unter: www.grafenast.at/gemeinwohloekonomie.html

Grüne Haube: die Naturküchen-Philosophie

WIR SIND STOLZ DARAUF, SEITE ÜBER 25 JAHREN EIN GRÜNE HAUBE-BETRIEB ZU SEIN.

Die Grüne Haube ist vollwertig-vegetarischer Genuss auf höchstem Niveau – auf Wunsch auch mit Fisch oder Fleisch. Vielfalt und Perfektion in der Zubereitung, saisonal-regionale Qualität und Biolebensmittel als Teil- oder Vollsortiment runden die Naturküche Premiummarke ab.

Die Grüne Haube wird an biozertifizierte Hotels und Restaurants in ganz Österreich verliehen. Gäste schätzen die ökologisch, sozial und ethisch hohen Standards der Haube-gekrönten Betriebe, die KundInnenwünsche bei Unverträglichkeiten fachkompetent berücksichtigen. Das Service lactose- oder glutenfreier Speisen ist auf Wunsch oder Vorbestellung möglich.

Die Grüne Haube wird seit 1990 österreichweit verliehen. Kooperationspartner der Grünen Haube sind die Austria Biogarantie als Bio-Kontrollstelle und Bio Ernte Steiermark.

GRÜNE HAUBE-KÖCHINNEN & -KÖCHE ...

- kaufen saisonal-regional, am liebsten biologisch
- kochen schonend, bekömmlich und kreativ
- verführen mit attraktiven Vollwert- und Gemüsegerichten
- bieten eine große Auswahl an frischen Salaten
- servieren Fisch aus heimischen Gewässern
- zaubern süße Leckereien aus Vollkorn und mit weniger Zucker
- verfügen über eine Auswahl an Getränken in Bioqualität,
- gehen auf spezielle diätetische Bedürfnisse
- (lactosefrei, glutenfrei u. a.) ein,
- denken Essen und Ökologie vernetzt.

Mehr Infos sowie eine Auflistung aller Grüne Haube-Betriebe in ganz Österreich finden Sie unter www.gruenehaube.at







ENTDECKEN SIE DIE wellsystem™

ÜBERWASSER-MASSAGE

IN UNSEREM HAUS



ZU JEDER TAGES- UND NACHTZEIT GENIESSEN!

Vor dem Schlafen, nach dem Wandern oder zwischen einem Seminar...
Erleben Sie entspannende individuell einstellbare Massage-Arten durch gezielte Wasserkraft – in voller Bekleidung.
Verschiedene Chipkarten sind an der Rezeption erhältlich:
Eine 20 Minuten Einheit € 18,–
3 Einheiten zu € 49,–
5 Einheiten zu € 79,–

Zu finden ist die Liege im 2. Untergeschoss, in der Kurabteilung „Sehnsucht nach Berührung".

NEU in unserer Spa-Etage: TENSION-Terminator



DAS EINFACHE THERAPIEGERÄT MIT UNMITTELBARER WIRKUNG GEGEN VERSPANNUNGSSCHMERZEN. ZUR JEDERZEITIGEN KOSTENFREIEN ANWENDUNG FÜR UNSERE GÄSTE UND MITARBEITER*INNEN.

Rollen Sie Verspannungsschmerzen einfach weg: zB im Nacken-, Schultergürtel, Arm- oder Rückenbereich können Sie mittels Duobällen verspannte Muskelgruppen und Faszien lockern. Testen Sie es gerne jederzeit selbstständig aus. Zu finden ist der Tension Terminator in der SPA-Etage hinter dem Treppenabgang zu den Massageräumlichkeiten (neben der Sitzgruppe). Mehr dazu auch unter
www.ergophysion.com



Behandlung & Entspannung



ÜBERWASSER-MASSAGE MIT DEM WELLSYSTEM

Zu jeder Tages- und Nachtzeit genießen!
Erleben Sie entspannende Ganz- oder Teilkörpermassagen durch gezielte Wasserkraft – in voller Bekleidung. Die Massage-Arten sind nach eigenem Wunsch individuell und einfach einstellbar.
Verschiedene Chipkarten sind an der Rezeption erhältlich:

Eine 20 Minuten Einheit € 18,–
3 Einheiten zu € 49,– | 5 Einheiten zu € 79,–

KLASSISCHE MASSAGEN

Unsere medizinische Heilmasseurin Monika freut sich auf Sie.
Behandlungstermine sind gerne an der Rezeption buchbar.

Grafenaster „Sehnsucht-Massage“ 85 min | € 95,-
Vom Scheitel bis zur Sohle: Extra lange Aromaölmassage nach Ihrem Wunsch gerne kombinierbar.

Stressless Aromaöl Massage 25 / 55 / 85 min | € 35,-/ 70,- / 95,-
Ob Rücken, Nacken, Beine... nach Ihrem Wunsch und Intensität in Zirben- oder Latschenduft zum Wohlfühlen und Genießen.

Vollmassage 55 min | € 70,-
Dient zur Schmerzbekämpfung, einer verbesserten Funktion der Muskeln und Gelenke des gesamten Körpers sowie dem allgemeinen körperlichen Wohlbefinden.

Teilmassage 25 min | € 35,-
Je nach Wunsch und Bedürfnis können das die Beine, die Arme, der Rücken, die Schulter, der Nacken usw. sein. Hierbei werden Blockaden gezielt behandelt und eine erste Mobilisierung angestoßen.

Fußreflexzonenmassage 55 min | € 70,-
Alle Organe, Gelenke und Körperteile des Menschen können über die Füße mobilisiert werden sowie der gesamte Organismus energetisiert.

Kombimassage 85 min | € 95,-
Durch den perfekt aufeinander abgestimmten Mix aus Rücken-, Bein- und Fußreflexzonenmassage ist das der extra Energieschub für Ihren Körper!

Lymphdrainage 55 min | € 70,-
Das Lymphgefäßsystem ist ein sehr wichtiger Teil unseres Immunsystems. Vorbeugend zur Stärkung des Systems oder führt zu Verbesserung nach Verletzungen, Narbenbehandlung oder Cellulite

Bindegewebsmassage 55 min | € 70,-
Mit speziellen Techniken wird auf das Unterhautgewebe, auf Faszien und unbewusste Regulationskreise Einfluss genommen und eine vegetative Umstimmung angestrebt. Mit der therapeutischen Behandlung kann hier also gegengleich auf das innere Organ Einfluss genommen werden.

WICHTIG:
Behandlungen sind bitte im Anschluss direkt an den Therapeuten zu bezahlen.

Infos zu Waltrauds Reich der Pflege

Wir stehen Ihnen gerne für Fragen und Terminreservierungen an der Rezeption zur Verfügung. Wir raten Ihnen, mindestens 2 Tage vorab einen Termin zu vereinbaren. Die Therapeuten sind während der Behandlung nicht für Termininfos ansprechbar. Für den Therapeuten ist es wichtig von Ihnen Informationen zu gesundheitlichen Aspekten zu bekommen – freudiger Natur wie z. B. Schwangerschaft oder auch Bluthochdruck, Allergien, Fieber oder Krampfadern ...

Zum Termin: Wir empfehlen Ihnen 10 Minuten vor der Behandlung sich im Massagebereich einzufinden und sich z. B. mit einem genüsslichen Tee einzustimmen. Am besten kommen Sie im Bademantel und mit Hausschuhen zu Ihrem Treatment und lassen Wertgegenstände und Telefon einfach im Zimmer. So entspannt es sich sicher besser.

Storno: Mit Rücksicht auf Gäste und Team bitten wir Sie im Falle einer Absage rechtzeitig Bescheid zu geben, z. B. am Vortag. Zu kurzfristig annullierte Termine werden mit 50 % in Rechnung gestellt.

Nach der Behandlung: Wir laden Sie ein, z. B. in der Infrarot Zirben-Sauna nachzuruhen. Nachruhen ist ein wichtiger Teil der Behandlung und kann auch gut in der Gartenliege, Ruheraum oder kuschelig im Bett zelebriert werden. Folgetermine können Sie gerne direkt absprechen und sich sogleich auf einen weiteren Genussmoment freuen.

Behandlung & Entspannung

Ayurveda Wohlfühl-Anwendungen

Die ayurvedische Lehre vom gesunden, langen Leben dient seit einigen 1000 Jahren der Gesunderhaltung des Menschen und hat in erster Linie präventiven Charakter. Die Körperanwendungen wirken beruhigend, harmonisierend und vitalisierend auf Körper und Geist. Durch typgerechte Behandlung können Schlafstörungen gelindert, Verspannungen gelöst und Nervosität beruhigt werden. Die Massageanwendungen unterstützen den Körper bei der Verarbeitung von Giftstoffen und nähren alle Körpergewebe.
Alle Anwendungen werden typgerecht von unserer Ayurveda Expertin Mirjam nach einem kurzen Vorgespräch durchgeführt. Nicht massiert wird bei entzündlichen Erkrankungen, Fieber, akuten Hauterkrankungen, Diabetes, Thrombose, offenen Wunden, frische Verletzungen, am 1.-3. Tag der Menstruation und bei Schwangerschaft.
Vor der Behandlung: Bitte trinken Sie bereits die Tage davor heißes Wasser bzw. Ingwertee zur Vorbereitung.
Nach der Behandlung: Bitte achten Sie auf Wärme (warme Socken, Kopfbedeckung speziell in der kalten Jahreszeit), keine Spaziergänge gleich danach. Gönnen Sie sich einen Saunagang direkt nach der Anwendung, verzichten Sie auf lange Gespräche und schenken Sie sich Ruhe, damit die Behandlung nachwirken kann. Trinken Sie Ingwertee bzw. heißes Wasser.
Termine: Dienstags und Donnerstags (weitere Termine gerne nach Vereinbarung). In Ihrer vielfältigen Tätigkeit als Ayurveda Praktikerin sowie auf Reisen in die Ursprungsländer Indien und Sri Lanka konnte Mirjam die reichhaltigen Facetten des Ayurveda kennenlernen. Gerne teilt sie die Weisheit des Ayurveda und ihre Erfahrungen mit Ihnen in Form von vielfältigen Anwendungen und Massagen.

Ganzkörpermassagen

ABHYANGA

„Entspannung pur“ . Die „Königin“ unter den ayurvedischen Massagen. Nährend. Zellerneuernd. Schenkt Geborgenheit & Lebensfreude. Begegnen Sie Ihrer strahlenden Schönheit.

90 Min. | € 120,–

KALARI

„KriegerInnenmassage“ . Dynamische Massage, die unseren Stoffwechsel anregt und den Organismus kräftigt. Vitalisierende und gleichzeitig tiefentspannende Wirkung, auf dass Ihre Lebensenergie frei fließt. 90 Min. | € 120,–

Teilkörpermassagen

PADABHYANGA

Ayurvedische Fußmassage inkl. Kopf und Beine . Erdende, beruhigende und harmonisierende Wirkung. Schenkt Stabilität und Tiefentspannung. Fühlen Sie sich getragen. 60 Min. | € 75,–

MUKABHYANGA

DIE äyurvedische Gesichtsmassage . Besonders sanfte Massage von Gesicht und Dekolleté. Wenden Sie sich liebevoll Ihrem Inneren zu und fühlen Sie Ihr starkes strahlendes Herz. 45 Min. | € 55,–

UDARABHYANGA

Bauchmassage. Mit sanften bis intensiven Griffen widmen wir uns einfühlsam unserer Mitte, um Spannungen zu lösen, Bewegung in träge Prozesse oder blockierte Strukturen zu bringen und unsere Bauchorgane zu stärken. Tauchen Sie ein zum Nabel Ihrer Welt.

45 Min. | € 55 mit Leberwickel 60 Min. | € 75

PRISTHABHYANGA

Rücken spezial . Entspannende, kraftvolle Massage von Rücken, Nacken, Schultern. Löst Verspannungen der Muskulatur und Faszien. Für einen flexiblen und gestärkten Rücken, um aufrecht durch's Leben zu gehen. 45 Min. | € 55,–

SHIROBHYANGA

Kopf, Gesicht & Nackenmassage . Die abwechselnd stimulierenden und beruhigenden Berührungen lösen Anspannungen, klären Geist und Sinne und wirken zutiefst entspannend. 30 Min. | € 40,–

Individuelle Teilkörpermassage

Wenn Sie einzelne Teilkörper-Anwendungen kombinieren möchten, sprechen Sie Mirjam gerne direkt an, damit sie Ihnen eine passende Kombination empfehlen kann. 60 / 90 min | € 75,–/ 120,–

Gesichtsbehandlungen

Unsere Chefin Waltraud ist nicht nur Schneidermeisterin, sondern hat auch eine Leidenschaft für Kosmetik und Pflege. Sie ist unsere diplomierte Ästhetik-Spezialistin und bietet Ihnen gerne folgende Gesichts-Anwendungen an:

Knackig und Vital

Reinigung und Peeling von Dekolleté & Gesicht mit einer wunderbaren Massage. Eine nährstoffreiche Maske und eine hochwertige Tagespflege bilden den Abschluss. Für Frauen und Männer ein Genuss. 60 Min. | € 81,–

Extrabehandlungen

- Gesichts & Dekolleté Massage 20 Min. | € 30,–
- Wimpern & Augenbrauen färben/faconieren € 30,–
- Gesichtsenthaarung mit Warmwachs € 16,–
- Spezialmasken nach Absprache € 6,- bis € 18,- / Ampulle € 9,–

WALDSAUNA GANZ PRIVAT

Entspannt für sich oder mit Freunden 2 Stunden Waldsaunahaus mit Erfrischungsdrinks oder Prosecco & entspannter Musik genießen. Termin nach Vereinbarung.
Preis € 88,- für 1–2 Personen, jede weitere Person € 15,-;
Leihgebühr Saunatuch & Bademantel € 8,-

PRIVATE YOGA EINZELSTUNDE MIT ALEXANDRA

In dieser besonderen Yogaeinheit geht Alexandra ganz auf ihre persönlichen Bedürfnisse ein und sie findet ein Übungsprogramm, das individuell zu Ihnen passt. Alexandra ist zertifizierte Yogalehrerin und unterrichtet mit viel Freude seit mehreren Jahren Yoga in folgenden Stilen: AcroYoga, Vinyasa Flow Yoga, Yin Yoga, Yin & Yang Yoga 60 / 90 min | € 70,-/ 100,-

Das Wichtigste im Hotel

ALLES BIO

Stolz sind wir, dass alle Speisen außer Wildfang und Wildsammlung und fast alle Getränke ausschließlich in bester Bioqualität angeboten werden. Garant ist die umfassende Kontrolle der Austria Bio Garantie.

ESSENSZEITEN

FRÜHSTÜCK von 8.00 bis 10.30 Uhr: Beim Frühstück gibt es den „Grafenaster Sehnsuchts- Botschafter" mit den aktuellen Tagesneuigkeiten und Ihrer Menüwahl für den kommenden Abend. Wie auch die Abrechnungen vom Restaurant des Vorabends (zur Kontrolle gedacht). Bergjause oder Lunchpakete gegen Gebühr und gerne auf Vorbestellung.
ZWERGERL-BUFFET in den Hauptferienzeiten bis 15.00 Uhr
MITTAGSSNACK von 12.00 bis 15.00 Uhr
ABENDESSEN: Wir laden Sie zwischen 18:30 und 19:30 Uhr ein – außer beim Erlebnisdinner bitte möglichst pünktlich um 19:00 Uhr anwesend zu sein – Danke.

KRÄUTERSTUBE

An unserer Tee-Bar finden Sie unser belebendes Wasser und eine große Auswahl an hochwertigen Tees (teilweise hauseigen). Zur freien Bedienung von 11.00 Uhr bis 22.00 Uhr.

AN- UND ABREISE

Am Anreisetag ist ihr Zimmer ab 14:00 Uhr für Sie bereit. Am Abreisetag bitten wir Sie, Ihr Zimmer bis 11.00 Uhr zu räumen. Gepäcktransport: Tel 707. Für Ihre Abreise ist die Rezeption frühestens um 8:30 Uhr besetzt. Bei früherer Abreise erhalten Sie die Rechnung gerne am Vorabend. Es ist möglich, Ihre Aufenthalts-Rechnung mit EC/Bankomatkarte, V-Pay, vorheriger Überweisung oder Bargeld zu bezahlen. Bei Barzahlung profitieren Sie von 2 % Skonto auf Ihren regulären Nächtigungspreis (gilt nicht bei Sonderangeboten oder Packages). Kreditkarte gerne möglich.

BADESTUBEN

Erreichen Sie im 1. Untergeschoß links nach der kleinen Treppe. Zugang mittels Zimmerkarte.
Täglich im Winter geöffnet von 14:00 Uhr bis 19:00 Uhr.
Im Sommer von 17:00 bis 22:00 Uhr (ausgenommen an Regentagen von 15:00 bis 19:00 Uhr).
Im Frühling/Herbst von 15:00 bis 20:00 Uhr.

FÜR ERHOLSAME UND WOHLTUENDE BADESTUNDEN BITTE BEACHTEN:

- Bitte nur mit Haus- oder Badeschuhen in die Badestuben.
- Die Benützung ist für alle auf eigene Gefahr.
- Bitte ein Saunasitztuch verwenden – im Hamam die Keramikbänke vorher mit Wasser abspritzen.
- Die Türen zu den Wärmebädern immer gut
- schließen. Danke!
- Notausgang: Türe bei Tepidarium ins Freie oder vom Frischluftraum Richtung Waldsauna.
- Zugang ins Freibad oder in den Schnee: vom Ruheraum oder Tepidarium aus.
- Telefon beim Eingang: Notruf / Rezeption 707.
- Für Kinder ab 10 Jahren nur in Begleitung von Erwachsenen zu eigenen Familienzeiten nutzbar.
- Für Ihren erholsamen und entspannenden Aufenthalt ersuchen wir um Ruhe. Danke!



Das Wichtigste im Hotel



BADEMANTEL – HANDTÜCHER

Ihr Bademantel befindet sich mit einer Sauna-Erstausstattung in Ihrem Zimmer – Liegetücher für Sauna, Tücher für Hamam und Frotteeware für das Freibad bekommen Sie gerne bei uns an der Rezeption. In den Badestuben sind extra Badetücher zum Duschen und Co für Sie da. Denken Sie auch dort daran, unsere Umwelt zu schonen.

EINGANG

Der Hoteleingang ist von 7:30 Uhr früh bis nach Mitternacht geöffnet. Sollten Sie jedoch danach vor verschlossener Türe stehen, bitte Ihre Zimmerkarte rechts beim „weißen Salto Gerät" hinhalten zum Öffnen der Tür. Zum Rausgehen den schwarzen Automatik-Türöffner drücken.

FEUER

Bei Brand die Feuermelder am jeweiligen Gang drücken. Bitte die Fluchtweginfos im Schrank beachten. Bei Flucht über die Balkonleitern folgen Sie den grünen Wegweisern.

INFO –TAFEL

Busplan, Veranstaltungsinformationen der aktuellen Woche betreffend, finden Sie auf der roten Pinnwand im Stiegenhaus.

INTERNET

In der Kaminhalle ist unser W-Lan Hotspot: Grafenast Gäste Netz ohne Passwort – zweiter kostenfreier W-LAN Platz ist im 1. Untergeschoss bei der Sitzgruppe vis à vis der Infrarot-Sauna. Webzugang am Zimmer via LAN-Kabel möglich (Kabelmiete an der Rezeption zu 5 €).

NOTFALL

Wählen Sie:

- tagsüber für die Rezeption: Nr. 707
- nachts in die Privatwohnung Unterlechner: Nr. 33
- nach außen mit einer „0" für die Freileitung + für die Feuerwehr 122, Gendarmerie 133 und die Rettung 144

RAUCHFREI

Das ganze Hotel ist rauchfrei!! Die gemütliche Raucherzone-Terrasse befindet sich Richtung Garten vor dem Küchenfenster.

SEMINARRAUM

Die Tür neben der Kaminstube führt in unseren Seminarraum „Roter Saal" für bis zu 70 Personen. Der Rote Saal ist energetisch hochwertig ausgestattet zum konzentrierten Arbeiten mit zwei Buddhas. Die meisten Programme wie Yoga, Pilates, Gymnastik und Kurse finden hier statt.

SCHI- UND SCHUHRAUM

Außen rechts neben dem Hoteleingang führt eine Stiege in den Schiraum. Schiausrüstung und Schischuhe bitte dort abstellen, sowie auch Ihre Wanderschuhe. Mit den Hausschuhen gelangen Sie über die zweite Treppe (rechte Türe) in die Halle.

TAXI

Unser Haustaxi „Löwe" fährt für Sie günstiger. Tel: 0043 (0)676-7707488. Bitte an der Rezeption um Preise fragen, wir vermitteln Ihnen gerne Ihre Fahrt. Mit 1 bis 2 Tagen Vorankündigung sind auch gerne Ausflugsfahrten möglich.

TELEFON

Extern: Hörer abnehmen, „0" wählen für die Freileitung (Dauerton); und für Auskunft In- und Ausland: 11881, Tourismusverband Schwaz 63240, Bahnauskunft 051717 – Rezeption 707
Intern – Hörer abnehmen, wählen: Birke 300, Fichte 400, Lärche 500 und Zirbe 600. (Also z. B. Birke 1: 301, Fichte 7: 407)

HANDY

Sollten Sie Ihr Ladekabel vergessen haben so gibt es eine einfache Lösung: An der Rezeption finden Sie eine fixe Ladestation – 24 Stunden nutzbar für sämtliche Handy-Modelle – Anstecken und Laden.

TRINKGELD

An der Rezeption gibt es einen Keramik-Trinkgeld-Froschkönig für alle Grafenast MitarbeiterInnen (mit Ausnahme der Kuretage: bitte direkt weiter geben)

WETTERBERICHT

Finden Sie täglich aktuell im
„Grafenaster Sehnsuchts-Botschafter".

HUNDE SIND WILLKOMMEN

In 2 Zimmer-Etagen können wir Ihren Vierbeiner gerne unterbringen. Wir halten für Allergiker das 3. Stockwerk Haustierfrei. Es gibt einen eigenen Hundewasch-Platz und der Teich im Sehnsuchtsgarten erfreut die Hunde als Bademöglichkeit.

Infos über Haus und Umgebung

ARZT

Wir hoffen, dass Sie diese Information nicht brauchen, wenn doch: unser Schwazer Hausarzt Dr. Albin Kulhanek, Innsbruckerstraße 9, Tel. 63252, oder seine Vertretung Dr. Marcel Bayer, E.-Knapp-Straße 21, Tel. 64485.

BUSVERBINDUNGEN

Von Grafenast nach Schwaz ist der Regiobus NR 8 täglich (außer sonntags) unsere öffentliche Verbindung. Mit der neuen digitalen Silbercard (Gästekarte mobil) fahren Sie gratis! In den Wintermonaten auch an Sonn- und Feiertagen unterwegs. Der Busfahrplan hängt am roten Brett. Zusätzlich sind auch alle anderen Buslinien in der Silberregion Karwendel mit der Gästekarte gratis.

DACHTERRASSE FITNESSRAUM

Vom Gang im 1.Stock gelangen Sie auf die große Dachterrasse, die sich ideal für Gymnastik, Yoga und Qigong im Freien – und doch nicht auf der feuchten Wiese – eignet. Auch unsere Cardio-Geräte stehen Ihnen dort zur Verfügung.

DIGITALE GÄSTEKARTE – SILBERCARD

Wenn Sie die „Silbercard“ App auf Ihr Smartphone laden, sich registrieren und den Aufenthalt via Hotelrezeption oder automatisiert freischalten, dann kommen Sie in den Genuss zahlreicher attraktiver Gratisleistungen und Vergünstigungen in der Silberregion Karwendel. Genaueres entnehmen Sie bitte der Silbercard-Info.

HISTORISCHES – WISSENSWERTES

GRAFENAST: Unser Hausname kommt von der Wiese, auf die unser Hotel gebaut wurde und heißt seit 1890 „Grafenaste”. Die „Aste“ ist ein alter Name für eine Wiese in unserer Höhe.

KAPELLE: Die Antonius-Kapelle mit dem kleinen Familienfriedhof wurde 1936 auf Initiative des Grafenast-Gründers Toni Unterlechner – von einem Schüler Clemens Holzmeisters erbaut.

RODELHÜTTENSTUBE: Unsere urige alte Stube ist die Keimzelle von Grafenast – unverändert seit 1907

SCHWAZ: Das Renaissancestädtchen Schwaz birgt viele außerordentliche Schätze, von einer vierschiffigen gotischen Hallenkirche bis zu Musikfestivals im Sommer… Einen guten Überblick über die Sehenswürdigkeiten bekommen Sie im Kulturführer der Region.

GALLERIE AM BERG

Alle Kunstwerke in unserem Biohotel sind käuflich erwerbbar. Auch die Bilder in den Zimmern.

SEHNSUCHTSGARTEN

Rund um das Biotop liegt der Sehnsuchtsgarten. Lassen Sie bei sanft plätscherndem Wasser und bunten Wiesenblumen die Seele baumeln! (Auflagen für Liegen finden Sie im kleinen „Steinhäuschen” links vom Hoteleingang.)

KNEIPPANLAGE mit Arm- und Fußbecken und Schlauch mit Bergquellwasser!

Nicht zu vergessen unser **FREISCHWIMMBAD** (Badetücher erhalten Sie an der Rezeption) von Mitte Juni bis Mitte September.



ALMEN / GASTHÖFE

Die umliegenden Almen sind teilweise im Sommer bis zur 3. Septemberwoche bewirtschaftet, sodass Sie Milch und vielleicht auch Schnaps bekommen. Die Proxn- und die Gartalm sind für Gäste bereits gut vorbereitet. Achtung! Loas: Montag Ruhetag (im Winter Montag und Dienstag), Pirchner Aste: Dienstag Ruhetag, Gasthof Sumperer: Dienstag und Mittwoch Ruhetag,

FEDERBALL/VOLLEYBALL/TISCHTENNIS/BOULE

Das große Netz ist auf der Ballwiese, wie auch der Tischtennistisch. Die Utensilien sind in der Garderobe bei der Rezeption abholbereit.

SCHACH

Ein großes Schachspiel finden Sie im 1. Stock auf der Dachterrasse.

WANDERAUSRÜSTUNG

Wir verleihen Ihnen gerne: Rucksack, Teleskopstöcke, Regenschutz, Wasserflasche, Thermoskanne, Höhenmesser, ABS- Rucksack, Rodeln, Schneeschuhe oder Kinderkraxe – teilweise gegen Gebühr.

Infos über Haus und Umgebung

ELEKTRO MOUNTAINBIKES
Hochwertige Elektro-Mountainbikes können gerne kostenlos ausgeliehen werden (Einschreibung an der Rezeption).

ELEKTRO–TANKSTELLE
Für das Elektro-Tanken gibt es neben der Garage eine E-Tankstelle der V-Lotte, Stecker Model 2, Tankkarte bekommen Sie auch gerne an der Rezeption. Und auch ein Ladekabel haben wir hier.

LANGLAUF
Die Langlaufloipe startet 300 Meter vom Hotel, nahe der Sesselbahn am Parkplatz der Liftanlage: Bärauloipe nach links 1 km, Loipe zur Naunz nach rechts 3 km. Diese Loipe setzt sich am Loasweg für geübte ohne Spur bis zum Loassattel und der Höhenloipe vom Gamssteinhaus nach Hochfügen fort, 3 km & 4 km.

RODELN
Standard-Rodeln können Sie jederzeit kostenfrei aus dem Radkeller mit Ihrer Zimmerkarte nehmen. Bitte nach dem Rodeln diese wieder zuverlässig zurück bringen und an selben Ort und Stelle zurück stellen. Bei Schäden Meldung an der Hotelrezeption erbeten. Tipp: Für eine Tagesmiete können Sie unsere hochwertigen „Gallzeiner Sport-Rodeln“ an der Rezeption mieten – seien Sie unterwegs wie Profis und Einheimische.

SCHI– UND WANDERGEBIET KELLERJOCH
Eine Übersichtskarte finden Sie in Ihrer Anreisebox. Die Liftstation Grafenast liegt gleich neben unserer Kapelle, keine 200 Meter oberhalb des Hotels. Kinderski-Gelände Kellerjochbahn mit 2 Förderbändern, Schlepplift, Trainingsabfahrt mit Family-Run.

PANORAMA–CAFE „RODEL TONI”
Besonders ideal für Festlichkeiten, Familienfeiern und Seminare (ganzjährig auf Anfrage ***www.rodeltoni.at***).
Der „RodelToni“ wird von Familie Unterlechner/Grafenast geführt. Eine gemütliche moderne Einkehr – besonders für Rodler und Skifahrer, weil direkt an der Liftkasse und beim Kinderland gelegen. Auch ein attraktiver Stopp, während die Kinder beim Skikurs sind oder um den Kindern beim Kinderland direkt daneben gemütlich zuzuschauen. Oder die neue Rodelbahn vom Hecherhaus zur Grafenast Liftstation runter düsen bis zum Rodel Toni. Und das Panorama zum Karwendelgebirge ist allemal eine Pause wert. Im Winter täglich geöffnet zu Liftzeiten. Für Feiern, Feste & Tagen ganzjährig exclusiv mietbar für bis zu 60 Personen.

SCHNEESCHUHE
Hochwertige Schneeschuhe können kostenfrei an der Rezeption ausgeliehen werden.

SCHIVERLEIH – SCHISCHULE
Möglichkeiten für Alpinschi, Langlauf- und Tourenski-Ausrüstungs-Verleih:
- Schischule und Schiverleih im Nachbarhotel Frieden. (Telefon 62329)
- Hagan Skitourenski gibt es auch bei uns kostengünstig zum Leihen.
- „KellerjochSports“ im Betriebsgebäude der Kellerjochbahn. Hinweis: Bei Online-Bestellung gibt es einen Rabatt. www.kellerjochsports.at
-

SCHIDEPOT BEIM KELLERJOCH LIFT
Für eine Schi-Depot Miete direkt am Kellerjoch-Lift informieren Sie sich bitte an der Hotelrezeption.

GRAFENAST GUTSCHEINE
Überraschen Sie Ihre Liebsten mit individuell angepassten Grafenast Gutscheinen. Von Wert- bis Nächtigungs-, Sauna-, Yoga- oder Frühstücks-Gutschein – wir sind flexibel. Für Auskünfte gerne die Rezeption kontaktieren.

GRAFENAST
Zum
RodelToni





Unser Grafenast Shop:

In der Hotelhalle neben der Rezeption finden Sie unser feines persönlich auserlesenes Verkaufsladerl. Hier können Sie ganztags eintreten und Brauchbares entdecken:

FÜR DEN ALLTAG:

- Eine große Auswahl an Postkarten.
- Briefmarken gibt es an der Rezeption.
  (Hinweis: Geschriebene Briefe/Postkarten in den Briefkasten vis à vis der Rezeption werfen. Ausgehende Post wird Montags bis Freitags um ca. 9:30 Uhr abgeholt.)
- Sonnencreme, Zahnpasta, Zahnbürste
- Ausgewählte Naturkosmetik-Pflegeprodukte
- Erstklassige Spikes für die Schuhe im Winter, wenn es eisig und rutschig ist
- Bücherauswahl
- und vieles mehr ...





HOCHWERTIGE MITBRINGSEL UND BESONDERHEITEN:

- Eine kleine Auswahl nachhaltiger OSKA Mode von herausragender Qualität und zeitloser Schönheit. Wir sind der einzige Partner in Westösterreich.
- Hausgemachte Spezialitäten wie:
  – Nudeln 300 g zu € 5,80
  – Garten-Pesto zu € 4,90
  – Haus-Tee zu € 4,20
- Bio-Dünger aus den Küchen-Abfällen 3 kg zu € 14
- Das empfehlenswerte Bio Hotel Kochbuch „Sinn und Sinnlichkeit“ zu € 33
- Rodel Toni’s Alpinisten Einreibung mit Arnika, 500 ml Gel – das Wundermittel bei Muskelschmerkzen zu € 19
- Beruhigende Zirbenprodukte mit Grafenast Emblem:
  – Zirbenwürfel zu € 32,90
  – Glaskaraffe mit Zirbenkugel zu € 44,90
  – Zirbenkugel zu € 22
  – Zirbenkissen zu € 29,90
  – Ätherisches Zirbenöl zu € 16,90

NEU:
Sensationelle Wollschuhe der Tiroler Firma Gießwein. 100% natürlich aus Merinowolle. Extrem leicht, Temperatur regulierend, komfortabel und in coolen, peppigen Farben.

Unser Grafenast Shop:

In the hotel hall next to the reception you will find our shop with its fine, personally selected products. It is open all day and you can find useful things there:

FOR EVERYDAY LIFE:

- A large selection of postcards.
- Stamps are available at the reception.
  (Note: you can send your written letters/postcards via the mailbox at the reception. Outgoing mail is picked up Monday to Friday at around 9:30 am)
- Sunscreen, toothpaste, toothbrushes
- Selected natural cosmetic care products
- First-class spikes for shoes in winter when it is icy and slippery
- A selection of books
- and much more ...



HIGH QUALITY SOUVENIRS AND SPECIAL FEATURES:

- A small selection of sustainable OSKA fashion of outstanding quality and timeless beauty. We are the only partner in western Austria.
- Homemade specialties like:
  – Pasta 300 g for € 5.80
  – Garden pesto for € 4.90
  – House tea for € 4.20
- Organic fertilizer from kitchen waste 3 kg for € 14
- The highly recommended Bio Hotel cookbook „Sense and sensuality“ for € 33
- Toboggan Toni’s alpinist balm with arnica, 500 ml gel – the miracle cure for muscle pain for € 19
- Soothing Austrian stone pine products with Grafenast logo:
  – Stone pine cubes for € 32.90
  – Glass carafe with stone pine ball for € 44.90
  – Stone pine ball for € 22
  – Stone pine pillow for € 29.90
  – Essential stone pine oil at € 16.90

Dear Guest, the Unterlechner family and their team welcome you to Grafenast. The following information is designed to make your stay happy and easy.

ALL ORGANIC

We are proud that all of our food except game and foraged fare and almost all drinks are offered exclusively in the highest organic quality. Ensured by the comprehensive control of "Austria Bio-Guarantie".

MEALS

Breakfast 8:00 am to 10:30 am. At breakfast you can read our **"Grafenast Morning Journal"** with its current daily news and your menu choice for the coming evening. As well as the receipts of the restaurant from the night before (for checking purposes). For a small extra charge, you can order a snack to take away.
Children's buffet in holidays to 03:00 pm
Salad + **Lunch Snack** 12:00 pm to 03:00 pm
Dinner 06:30 pm to 07:30 pm:
A table is reserved for you. For special occasions (Buffets and special dinners) we ask you to be punctual at 07:00 pm.

CHECK IN – CHECK OUT

You may check in to your room after 2:00 pm. Check out time on your day of departure is 11:00 am. We will gladly help with your luggage – please call the reception under 707.

PAYMENT

Cheques, EC-cards and credit cards are accepted. For cash payments, we offer 2% discount on your room charge (except on special packages).
IBAN NUMBER - for international money transfers, please use the following IBAN Nr. AT292051 0000 0000 3855.
Swift code: SPSCAT 22XXX

ENTRANCE

The main door is open from 7:30 am to 12:00pm. If you are standing in front of a locked door, please place your room card in front of the right hand side located „white device" to open the door. Or from inside press the black automatic-opener device.

TELEPHONE

Outgoing calls: Press „0", (dial tone), dial telephone number. Information (Austria + Europe) 118899, Tourist office Schwaz 63240, Train Service 051717. Hotel FAX number is +43 8109 554271611.
International Country codes: Germany 0049, France 0033, England 0044, the Netherlands 0031, Belgium 0032, Italy 0039, Switzerland 0041, USA 001.
Inhouse calls: 1st Floor 300 + room number, 2nd Floor 400 + room number, 2½ Floor 500 + room number, 3rd floor – 600 + room number. Example: 2nd floor room number 4 /400+4/ dial 404

EMERGENCIES

Reception: dial 707; at night the private extension of the Unterlechners is 33. For outgoing calls press 0, then fire 122, police 133, ambulance 144.

FIRE

Acquaint yourself with the fire-alarm boxes in the corridors. For escape via the balconies, please follow the green signs.

EXTRAS

Throughout the day and at mealtimes, extras will be charged to your room. Restaurant receipts from the previous day will be given to you at breakfast for you to check. If you have any complaints, please contact the reception.

INTERNET

2 free WIFI zones can be found downstairs at the seating group opposite of the infrared sauna and in the foyer next to the wood stove. Access without password: Grafenast Gäste Netz - Web access in the room via LAN cable possible (cable rental at the front desk for 5 €).

SMOKING AREAS

Grafenast is a non-smoking hotel. For smokers there is a cosy smoker's terrace.

HERB ROOM

At our tea bar you can find our activated energised waters and a wide selection of teas. Free of charge from 11:00 am to 10:00 pm.

INFORMATION BLACKBOARD

On the "blackboard in red" in the corridor to the rooms, you will find our hotel activities scheduled for the week. Events in the area of Schwaz as well as the bus schedule can be found here.

ORGANIC FOOD

We take pride in serving all meals and nearly all beverages of the highest organic quality. This is ensured by the comprehensive monitoring of the "Austria Bio-Garantie".

DOGS ARE WELCOME

We are happy to accommodate your four-legged friend on two floors. We keep the 3rd floor pet-free for allergy sufferers. There is a separate dog washing place and the pond in the "Garden of Longing" delights the dogs as a swimming opportunity.

SEMINAR ROOM

Enter the room by the door next to the chimney room. The "Red Room with the two Buddhas". Most courses or programmes such as gymnastics, Yoga, Pilates take place here. Capacity: maximum 70 persons.

TOWELS / BATHROBES

Towels in your room are for use in your room only. Special bath towels are available in the sauna; for the swimming pool, ask at the reception. The Spa-bag with bathrobe and towels is provided in your room. It can be refilled by our room service on demand or at the reception.

GRATUITIES

A frog bank for all staff (except massage and other treatments) is located at the front desk.

WEATHER FORCAST

Daily updates can be found in our "Grafenast Morning Journal". Information – Schwaz and Surrounding District

DOCTOR

We hope you will not need a doctor, but if you do, our family doctors are available: Dr. Albin Kulhanek Tel. 63252 or Dr. Marcel Bayer Tel. 64485

DIGITAL GUEST CARD – SILBERCARD

If you download the „SILBERCARD" app on your smartphone (register yourself and activate your stay via the hotel reception) you can enjoy numerous, attractive, free/reduced services in the "Silberregion Karwendel". For more details, please have a look in the "SILBERCARD" folder or contact the reception.

PUBLIC BUS

A public bus service from Grafenast to Pill and Schwaz is in operation. Regiobus No. 8 "Pillberg", with your SILBERCARD is free of charge. The scheduled times are attached to the "blackboard in red" in the staircase.

TAXI

We recommend our HOUSE TAXI "LOEWE" with phone number 0043-(0)676 7707488. Ask at the reception for special fares. Excursions can be booked one or two days in advance.

EXHIBITIONS

Our "Gallery in the Mountains" presents exhibitions of interesting artists. Beautiful pictures provide a wonderful starting point for mindful relaxation. Should any of the pieces speak to you enough to make a purchase, prices can be found on the piano in the lobby.

INFORMATION – ACTIVITIES / RELAXATION CROSS COUNTRY SKIING

The cross-country ski trail starts 300 meters from the hotel, near the chairlift at the parking lot. For the "Bärau slope" go to the left for 1 km, trail to Naunz to the right for 3 km. This trail continues at the Loasweg at the junction Schneebrugg to Schneebruggalm, for 2 km. For specialists: "High slope" from Gamsstein house to Hochfügen for 4 km.

FITNESS ROOM

On the 1st floor you will find an ergometer, a running machine and other fitness equipment. Use at your own risk. The training room gives you access to our gymnastic deck.

SAUNA AREA.

Located in the first basement level, to the left just beyond the short staircase. Access by room card. Open every day in winter from 2.00 pm to 7.00 pm. In summer from 5.00 pm to 10.00 pm (except on rainy days from 3.00 pm to 7.00 pm). In autumn and spring from 3.00 pm to 8.00 pm.

FOR A HEALTH-PROMOTING AND RELAXING BATH, THE FOLLOWING SEQUENCE IS RECOMMENDED:

1. Foot-bath - do not use a heated bath if you have cold feet.
2. Shower – it is recommended to dry off completely before entering the sauna
3. Different steam bath/ sauna types are offered daily, usually three. We recommend staying in a cabin for 15 to 30 minutes, depending on your physical condition.
4. After the sauna, refresh yourself first with pure mountain air on the balcony for optimal oxygen transmission.
5. Further cooling is obtained by different showering methods; the water temperature is supposed to be as cold as possible
6. Rest and relax on the balcony or inside under the starlit ceiling. Start the next bath course only after you are fully rested. No more than three bath passages are recommended. Use at your own risk.
   Telephone next to the entrance: Emergency call/Reception 707. Children from 10 years are allowed only in the company of adults between 2:00 pm and 5:00 pm.

LIABILITY

The use of all baths, equipment and the undertaking of all treatments and activities is entirely at the client's risk. The management of the hotel does not accept responsibility for adverse effects however caused.

SKI MUSEUM

On the 2nd floor you can see the development of alpine skiing from it's beginning to 1950. Also exhibited is the skeleton sled of the Olympic athlete, Luis Unterlechner.

SKI RENTAL – SKI SCHOOL

Possibilities for alpine skiing, cross-country and touring ski equipment rental:

- Ski school and ski rental in the neighbouring hotel Frieden. (Tel. 62329)
- Hagan ski touring skis are also available to rent from us.
- „KellerjochSports" in the operating building of the Kellerjochbahn. Note: There is a discount when ordering online. www.kellerjochsports.at

SKIING AND WALKING AREA KELLERJOCH

An overview map can be found in your arrival box. The Grafenast lift station is right next to our chapel, less than 200 meters above the hotel. Children's ski area at the Kellerjoch station with 2 magic carpet lifts, ski lift, training run with family slope.

SKI–LOCKER AT THE KELLERJOCH STATION

For ski locker rental, please contact the hotel reception.

GRAFENAST Zum RodelToni

PANORAMIC CAFE „RODEL TONI"

The "Rodel Toni" is owned and run by family Unterlechner/ Grafenast. A cosy, modern restaurant - especially for tobogganists and skiers, because it is located directly at the lift ticket office and at "Kinderland". Also an attractive stop, while the children are at the ski course or to watch the children at the Kinderland right next to it. The new toboggan run from the Hecherhaus to the Grafenast lift station goes down to "Rodel Toni". And the panorama of the Karwendel mountain range is always worth a look. Open daily in winter during skiing times. Especially ideal for rental of festivities, family celebrations and seminars (all year on request).

SKI AND SHOE STORAGE ROOM

The Ski and Shoe Storage Room beside the hotel entrance is accessed by the staircase going down. Ski equipment and ski shoes, as well as hiking boots, must be stored down there.



SPORT RENTAL

We also rent toboggans, snowshoes, backpacks and hiking sticks for free here in the hotel. Please contact the reception.

SWIMMING POOL

A solar-heated swimming pool in the summer is located below the bio garden. Bath towels are available at the reception. Use at your own risk. Open from Mid June to Mid September. In winter time, please do not go on the ice of the pool because of danger of thin ice and falling in. Please keep a close watch on your children.

TABLE TENNIS – BADMINTON – BALLGAMES

The large net is on the ball meadow, as is the table tennis table. The equipment can be collected in the cloakroom at the reception. Tennis Court at the Hotel Frieden for charge. Please call for reservations, Hotel Frieden (Tel 62329).

GRAFENAST
BioHotel

Grafenast ist Oekobonus-Partner: Punkten Sie nachhaltig!

Unsere Bees: Bonus-Punkte mit Mehrwert

Was ist oekobonus?

oekobonus ist ein nachhaltiges, branchenübergreifendes Bonusprogramm, das Ihren umwelt- und ressourcenschonenden Lebensstil, z.B. in Bezug auf Einkauf, Urlaub oder Bankgeschäfte, unterstützen möchte. Gemeinsam mit Ihnen sorgt oekobonus für einen Mehrwert: Zum einen belohnen wir Ihre „grünen" Konsumentenentscheidungen, zum anderen fördern wir nachhaltige Projekte, die unsere Werte mittragen.

Warum heißen die oekobonus-Punkte „Bees", also „Bienen"?

Bienen sind ein elementarer Bestandteil unserer Umwelt, da sie einen großen Einfluss auf das globale Ökosystem haben. Mit den „Bees" verbinden wir bei oekobonus Umweltschutz bzw. Nachhaltigkeit und machen so den Unterschied zu herkömmlichen Punktesammelprogrammen bewusst.

Bees sammeln

Bei uns im Biohotel Grafenast oder bei allen teilnehmenden Partnern vor Ort oder online einkaufen, Bees auf bonusfähige Produkte erhalten und zusätzlich exklusive Angebote und Coupons sichern. Beim Einkauf bonusfähiger Produkte wird Ihrem oekobonus-Konto pro Euro 1 Bee gutgeschrieben.

Mit Bees bezahlen

Lösen Sie Ihre Bees einfach vor Ort bei Ihrer Grafenast Urlaubs-Abrechnung an der Rezeption ein. Beim Einlösen entspricht 1 Bee einem Rechnungs-Rabatt-Wert von 1 Cent.

Mit Bees Gutes tun

Spenden Sie Ihre Bees und unterstützen Sie so ausgewählte Sozial-, Umwelt- und Hilfsprojekte.

oeko bonus

Melden Sie sich jetzt via App am Smartphone/ Tablet oder online unter www.oekobonus.de an und lassen Sie uns gemeinsam unsere Vision einer nachhaltigen Zukunft verwirklichen. Anmeldeflyer finden Sie an der Rezeption oder in der „Grafenaster Schatzkiste".

