REFUGIO

GESUNDES WOHNEN UND SCHLAFEN

NO.5

Liebe Kunden, liebe Freunde

des gesunden Schlafens und Wohnens, können Sie noch gut schlafen? Ruhigen Geistes?

Hilft uns wirklich KI, Digitalisierung, Wirtschaftswachstum, Massentierhaltung und Monokulturen dabei, den Anforderungen einer Welt, wie wir sie uns wünschen, zu begegnen?
Als vor 30 Jahren die Idee zum REFUGIO *(lat. Schutzhütte, Geborgenheit)* in mir reifte und Gestalt annahm, wurde unser erster Sohn geboren.
Es bewegten mich damals wie heute die gleichen Welt-Lebens-Fragen.
Lernen wir aus unseren Fehlern, und finden wir Lösungen für die Krisen?

1992

Ich habe immer noch Hoffnung, Energie und Freude in mir und es ist mir ein Anliegen der herzig beseelten Enkelin, die mir bereits ihr Vertrauen schenkt, davon viel weiterzugeben können.

2022

Ich möchte selbst gut schlafen, um Gesundheit und Kraft tanken zu können. Auch deshalb ist Schlafen das zentrale Thema im **REFUGIO** geworden, das ich mit Ihnen teilen möchte in Form von zielführender Beratung und sinnvollen Produkten aus ehrlichen Manufakturen und Familienbetrieben. Herzlichen Dank an meine langjährige, treue Kundschaft, samt ihren Kindern und Enkeln, sowie an alle, die mir mit großer Offenheit ihr Vertrauen schenken. Wohligen, erholsamen und gesegneten Schlaf wünscht Ihnen/Euch

Lothar Schultz

INHALT

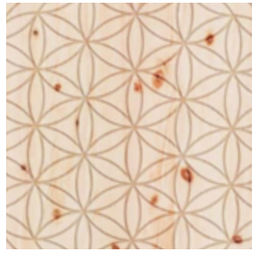
BETTSYSTEME
Seiten 8-13

MATRATZEN
Seiten 14-19

BETTWAREN & MATERIALKUNDE
Seiten 20-29

BETTWÄSCHE & WOLLDECKEN
Seiten 30-35

BETTEN
Seiten 36-63



ZIRBEN-PRODUKTE
Seiten 50-53

ARBEITEN & ENTSPANNEN
Seiten 66-73

LICHT & LEUCHTEN
Seiten 74-75

OUTDOOR-MÖBEL
Seiten 76-79

Foto: c für fermob

Schlafen, ein Balance-Akt der Natur

"Wer nicht schlafen kann, ist krank, wer immerzu schlafen muss, auch."

Ein Balance-Akt der Natur ist Schlafen also, für die meisten von uns ein Segen, für manche nur notwendig, immerhin.
„Nach 40 Jahren Schlafforschung habe ich keinen Faktor gefunden, der auf unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden einen so großen Einfluss hat wie der Schlaf - unsere Gesundheit hängt zu mehr als 90 Prozent vom gesunden Schlaf ab!" argumentierte Prof. Dr. William C. Dement von der Stanford University (USA). Dies wird durch unsere praktische Erfahrung immer wieder bestätigt: „Es gibt keinen gesunden Menschen, der schlecht schläft, und es gibt keinen kranken Menschen, der gut schläft."

Wir, das Unternehmen **REFUGIO** *- Bauen Wohnen Schlafen, sind seit 1992 in Sachen Gesundheit unterwegs und bieten unseren Kunden ein vielfältiges und bewusst ausgewähltes Sortiment für gesundes Wohnen. Unter anderem führen wir ProNatura & Relax Schlafsysteme, Naturmatratzen, Bettdecken, Unterbetten, Kissen sowie natürliche Bettwaren und -wäsche.*
Unsere Schlafsysteme bieten beste Regeneration für Rücken u. Bandscheiben. Dies wird offiziell von den unabhängigen IGR Rückenschullehrern und -therapeuten bestätigt.
Wir haben uns über 30 Jahre eine hohe Sach- und Fachkompetenz erworben und können Ihnen mit professioneller Beratung und viel Erfahrung helfen, Ihr persönliches Traumbett zu finden und es nach Ihren individuellen Bedürfnissen und Vorstellungen zusammenstellen.
Diese Investition in ein gutes Bett und gesunden Schlaf kostet sie bei einer Nutzungsdauer von zehn Jahren pro Nacht weniger als eine Tageszeitung pro Tag!

Vereinbaren Sie einen Beratungstermin. Mein Team und ich nehmen uns Zeit für Sie!

Nach 40 Jahren Schlafforschung
habe ich keinen Faktor gefunden,
der auf unsere Gesundheit
und unser Wohlbefinden
einen so großen Einfluss hat
wie der **Schlaf**. *Prof. Dr. William C. Dement*

- sensible Körperanpassung
- rein natürliche Materialien
- ergonomisch
- optimales Mikroklima
- vielseitig kombinierbar
- atmungsaktiv
- Vollholz
- individuell einstellbar
- 30 Jahre Erfahrung
- basierend auf 70 Jahren Schlafforschung
- schadstoffgeprüft

ProNatura.
ergonomisch besser schlafen

Die natürliche Entscheidung: Schlafsysteme aus 100 % biologischen Produkten

Unser Schlafrhythmus wird von verschiedenen regelmäßig wiederkehrenden Schlafphasen bestimmt. Sie dienen der Erholung von Körper und Geist, gleichzeitig wird unser Immunsystem gestärkt. Mit diesem Energiepotential können wir die körperlichen und geistigen Anforderungen des Tages meistern.

Daher ist es wichtig, die Nacht in einem gutem Bett zu verbringen. ProNatura Schlafsysteme tragen hierzu einen großen Anteil bei. Auf Grundlage von 70 Jahren Schlafforschung stellt ProNatura seit 30 Jahren natürliche Schlafsysteme her und entwickelt diese laufend weiter, so dass Sie erholt schlafen können.

Lieben Sie den Duft eines frisch gemachten Bettes?

Naturholz

Zirbe

+

Bio-Baumwolle

Schurwolle & Naturkautschuk

Wir empfehlen für den wichtigsten Platz im Leben 'unser Bett'...

- *die Verwendung von 100 % natürlichen Materialien, waschbar, mit regenerativer Selbstreinigungskraft und hoher Absorptionsfähigkeit*
- *regelmäßiges Waschen und Lüften von Bettwäsche und allen Bettwaren*
- *nach 3 bis 4 Jahren Kopfkissen und Nackenstützkissen zu erneuern*
- *nach 5 bis 7 Jahren Bettdecke und Unterbett zu erneuern*
- *nach 8 bis 12 Jahren macht es Sinn, die Matratze auf Ihre Stützkraft zu prüfen und diese nach Bedarf sogar zu erneuern*

(Eine Matratze muss in 10 Jahren bis zu 1.800 Liter Schweiß aufnehmen. Jeder Mensch verliert in etwa 500 Gramm Hautschuppen pro Jahr im Bett. Hinzu kommt die Belastung durch Hausstaub und Umweltfaktoren.)

Im Relax 2000 schlafen Sie wie auf Wolken schwebend.

- Spezialfederkörper – das Herzstück für gesunden Schlaf
- perfekte Körperanpassung

RELAX
Natürlich schlafen. Besser leben.

- ausschließliche Verwendung natürlicher Materialien
- Entlastung der Wirbelsäule

FÜR SCHLAFBERATUNG BITTE UM TERMINVEREINBARUNG. WIR NEHMEN UNS ZEIT FÜR SIE **REFUGIO**

Naturkautschuk hat eine lange Tradition. Bereits die Mayas sollen den Pflanzensaft der Kautschukbäume, auch als Latex bekannt, aufgefangen und verarbeitet haben.
Dazu werden schmale schräge Schnitte in die Rinde des Gummibaumes gesetzt, aus denen der Saft fließt und in einem Gefäß aufgefangen wird.

Naturkautschuk

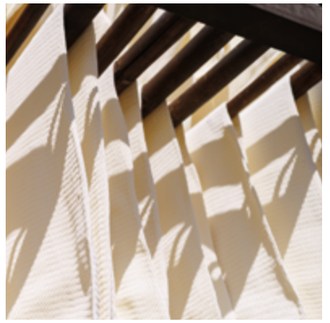
Diesem Verfahren hat der Kautschuk auch seinen Namen zu verdenken.
Da das Latex in dicken, perlenförmigen Tropfen aus der Rinde hervor quillt, gab man ihm den Namen 'Baumträne' (indian. Cao= Baum, Ochu = Träne).
Wissenswert: Der Kautschukbaum regeneriert sich selbst von diesem Verfahren und sein Wachstum und Gedeihen wird nicht beeinträchtigt.

Wissenswertes zu Latexmatratzen

Warum bieten wir überwiegend Matratzen aus 100% Natur-Kautschuk an?

- weil kein anderes Material eine vergleichbar hohe und dauerhafte Punktelastizität gewährleistet (im Test der LGA Nürnberg 15 Jahre).
  Die Matratze wird also während der nächsten 10 Jahre, die man sie nutzen kann, nicht härter.
  Rein aus hygienischen Gründen sollten Sie spätestens nach 10 Jahren Ihre Matratze erneuern.
- weil er keine Weichmacher enthält
- weil keine statische Aufladung stattfindet
- weil Kautschuk klimatisch völlig neutral ist
- weil Kautschuk umweltneutral recyclebar ist
- weil Naturgummimilch, das Ausgangsprodukt von Kautschuk, ein nachwachsender Rohstoff ist
- weil das Dunlop-Verfahren zur Herstellung der Naturkautschukkerne energiesparend ist.

Wissenswertes auch unter **www.qul-ev.de**



Mehr Wissenswertes unter: **www.refugio-bauen-wohnen.de**

Natürliche Wohlfühloasen

Bettsysteme, Naturholzbetten,
Matratzen, Bettwaren & Bettwäsche
Wir beraten Sie gerne.
Vereinbaren Sie einfach einen Termin:

☎ 08841.4628

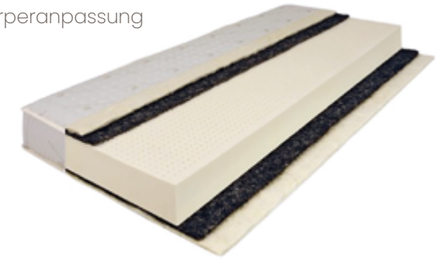
Komfortzone: Matratze

Naturmatratzen mit System

CLASSIC ERGO Naturkautschukmatratze
5-Zonen, reiner QUL-Naturkautschukkern
mit Schulterabsenkung
Ausführungen: weich, mittel und fest
Höhe mit Bezug 14 cm

CLASSIC SMARAGD Naturkautschukmatratze
7-Zonen, reiner QUL-Naturkautschukkern
mit Schulterabsenkung
Punktelastisch über die gesamte Liegefläche
Ausführungen: weich und fest
Höhe mit Bezug 16 cm

GRANDE LUXE Naturkautschukmatratze
7-Zonen, reiner QUL-Naturkautschukkern
klima- und feuchtigkeitsregulierend
durch Vertikalentlüftung
hochelastisch und perfekte Körperanpassung
Höhe mit Bezug 20 cm



CLASSIC DUO Naturkautschukmatratze
5-Zonen, reiner QUL-Naturkautschukkern
mit beidseitig je 1000 g/m² Rosshaar Klimavlies
Ausführungen: weich und fest
Höhe mit Bezug 14 cm

Die **ProNatura** Bio Systemmatratzen sind optimal auf das ProNatura Schlafsystem abgestimmt und sind Teil der Komfortzone, denn hier geht es um Ihr persönliches Liegeempfinden. Die Wahl der passenden Matratze ist entscheidend bei der Frage, ob Sie eher fest, mittelfest oder weich liegen möchten.
Fast alle textilen Gewebe sind mit einem hochwertigen BIO-Milbenstop ausgestattet.

PROBELIEGEN UND SCHLAFBERATUNG IM **REFUGIO**

Für den gesunden Schlaf

reine Naturlatexmatratzen

Naturlatexmatratze mit 7-Zonen-Kern
Ausführungen: weich, mittel und fest
Höhe mit Bezug 17 cm

Sinfonie
Bezug aus Schafschurwolle und Tencel

AIR Latex-Matratze mit permanenter Luftzirkulation
Ausführungen: mittel und fest
Höhe mit Bezug 17 cm

Silverness
Bezug mit antibakterieller Silberausrüstung

Naturlatexmatratze mit 5-Zonen-Kern
Ausführungen: mittel und fest
Höhe mit Bezug 14 cm

Die richtige Matratze ist neben dem Schlafsystem eine der wichtigsten Komponenten für den gesunden Schlaf. Die hochwertigen Naturmatratzen von **RELAX** bieten mit wählbarer Matratzenhöhe, Kernart und Härtegrad eine individuelle Anpassung an ihre Bedürfnisse und somit den größtmöglichen Liegekomfort und Schutz ihrer Wirbelsäule.

10 TIPPs

Besser schlafen?

Gute Voraussetzungen für gesunden Schlaf

- Gehen Sie zunächst gelassen mit Schlafproblemen um. Wenn Sie gelegentlich schlecht schlafen, sich am nächsten Tag noch fit und leistungsfähig fühlen, sollten Sie sich darüber keine Sorgen machen. Damit diese Nächte die Ausnahme bleiben, haben wir wertvolle Tipps für Sie zusammengestellt.
- Achten Sie auf das richtige Schlafklima und einen gut durchlüfteten Raum. Ideal ist eine Temperatur von 16° C bis 18° C und eine Luftfeuchtigkeit von etwa 50 %. Nicht zuletzt ist auch eine ruhige Umgebung Voraussetzung für einen guten Schlaf.
- Dunkeln Sie den Schlafraum ab, denn Licht signalisiert dem Körper Tag und Aktivität.
- Wechseln Sie regelmäßig (spätestens alle 10 Jahre) die Matratze, immerhin muss sie jede Nacht bis zu einem Liter Schweiß aufnehmen und ausgleichen.
- Finden Sie Ihre individuelle Schlafdauer. Lassen Sie sich nicht von einer 'Schlaf-Norm' unter Druck setzen. Unser Schlafbedürfnis ist sehr verschieden.
- Gehen Sie erst ins Bett, wenn Sie wirklich müde sind. Es hilft nichts, sich im Bett herumzuwälzen.
- Gehen Sie weder mit leerem, noch mit zu vollem Magen schlafen. Auch Alkohol und Rauchen vor dem Schlafen wirken aufreizend und schlafstörend.
- Vor dem Schlafengehen keinen anstrengenden Sport treiben, eher ein Abendspaziergang zur Entspannung.
- Vermeiden Sie es, im Bett fernzusehen oder kurz vorher noch am Computer zu arbeiten.
- **Am Wichtigsten:** Nehmen Sie Streit, berufliche oder private Sorgen und Probleme möglichst nicht mit ins Bett. Nehmen Sie sich Zeit für den Übergang vom Alltag zum Schlafen und entspannen Sie bei Musik oder einem warmen Bad mit Melisse, Lavendelöl und positiven Gedanken.

Wohlfühlfaktor: Bettwaren

nach höchsten ökologischen Standards gefertigt

KISSEN für Kopf und Nacken

Wir bieten eine umfangreiche Auswahl an Kopf- und Nackenkissen der besten Hersteller im ökologischen Bereich. Gerne beraten wir Sie bei der Auswahl des richtigen Produkts.

BETTDECKEN

Ich empfehle Edelhaardecken aus Merinowolle kbT, Kamelhaar, Yakhaar, Alpaka (aus der REGION). Für Veganer, Allergiker bzw. bei Wunsch nach Waschbarkeit rate ich zu Tencel®-Decken. Zudem gibt es Decken aus Mais, Hanf, Wildseide, Pappelflaum und mehr... Von Daunen oder Kunstfasern rate ich ab. Warum? Mehr bei einer Schlafberatung.

UNTERBETTEN

Schon mal auf Wolken geschlafen? Gute Gründe für ein Unterbett! Es sind die gleichen wie bei feiner Unterwäsche: **Komfort!** Unterbetten sind weich, wärme- und feuchtigkeitsregulierend, andere wiederum sind kühlend und feuchtigkeitsregulierend, eines wirkt wie eine Klimaanlage, verfestigt aber etwas die Oberfläche – das Rosshaarunterbett in SSW-Ummantelung - , wieder andere sind nicht nur wärme- und feuchtigkeitsregulierend, sondern auch noch waschbar.

BETTWAREN

Optimal ausgewogener Schlafkomfort

zu jeder Jahreszeit

So finden Sie die richtige Decke

Für jede Jahreszeit gibt es die richtige Decke. Außerdem muss auf die Bedürfnisse des Körpers und das individuelle Schlafempfinden Rücksicht genommen werden. Dieser Überblick soll Ihnen die Suche nach der richtigen Decke erleichtern:

SOMMERDECKE

Wie der Name schon sagt, wird eine leichte Sommerdecke für die warme Jahreszeit empfohlen. Der Jahreszeit entsprechend wird das Füllgewicht reduziert, die Wärmeregulierung kann je nach verwendeter Rohstofffüllung leicht variieren. Empfohlen für die warme Jahreszeit, in temperierten Schlafzimmern und für Menschen, die gerne kühler schlafen.

GANZJAHRESDECKE

Die in den Ganzjahresdecken eingesetzten Naturmaterialien ermöglichen einen idealen Temperaturausgleich – im Winter wärmend, im Sommer kühlend. Empfohlen für Schlafzimmer mit einer über das Jahr annähernd gleichen Temperatur und für die Übergangszeit,

VIER-JAHRESZEITENDECKE(N)

Eine leichte Sommerdecke und eine Ganzjahresdecke können mit Bändern verbunden werden und so als wärmende Winterdecke verwendet werden. Getrennt sind die Decken als Sommerdecke für die Übergangszeit sowie als Ganzjahresdecke verwendbar.
Empfohlen für Menschen, jahreszeitlich bedingt eine Sommer- und eine Ganzjahresdecke verwenden und diese in kalten Nächten zu einer besonders wärmenden Doppel-Decke zusammenbinden möchten.

MATERIAL-KUNDE

Gesund schlafen mit natürlichen Rohstoffen, die zu 100 % aus der Natur kommen und dem natürlichen Kreislauf wieder zurückgegeben werden können - das ist unser oberstes Gebot.

Menschen haben seit Jahrhunderten teils intuitiv und teils aufgrund ihrer Erfahrungen auf ganz bestimmte Naturmaterialien vertraut und sie für sich genutzt.
Dieses Wissen um die vielfältigen Talente natürlicher Materialien machen wir uns bei unseren Naturmatratzen und -toppern zu Nutze.

Im Folgenden eine Übersicht über unsere Naturmaterialien und deren Eigenschaften:

Baumwolle

Die Baumwolle ist eine pflanzliche Faser und zählt zu den ältesten Kulturpflanzen. Die Rohware kommt überwiegend aus dem nordafrikanischen und asiatischen Raum. Baumwolle bei ProNatura ist handgepflückt, wird nicht chemisch entlaubt, nicht gebleicht und nicht gefärbt. Es wird nur 'kbA'-Qualität (kontrolliert biologischer Anbau) verwendet. Die Reinheit der Baumwolle wird nach den derzeit strengsten Kriterien nach QUL-Standard überprüft.
Baumwolle verfügt über eine gute Saugfähigkeit, was vor allem im Sommer vorteilhaft ist, wenn man im Schlaf stark schwitzt. Weil sie auch im nassen Zustand noch sehr reißfest ist, kann sie meist heißer gewaschen werden. Dadurch verfügt sie über ein insgesamt geringeres Allergiepotential. Baumwolle ist langlebig, hitzebeständig und zudem sehr hautfreundlich. Außerdem wirkt sie antistatisch.

Schafschurwolle

ProNatura-Schafschurwolle stammt von lebenden Tieren und wird nur gewaschen, also nicht mit Chemikalien gereinigt bzw. verunreinigt. Das 'wohlig trockene Schlafklima' der Schafschurwolle bewirkt einen optimalen Temperatur- und Feuchtigkeitsausgleich.
Schafschurwolle wirkt geruchsneutralisierend, ist von Natur aus antibakteriell und selbstreinigend.

Alpakawolle

Die feine Alkapawolle war schon zu Zeiten der Inka sehr kostbar. Diese Edelfaser war ausschließlich dem Adel vorbehalten.
Vorteile sind - neben hoher Isolation und einem erstklassigen Warmhaltevermögen - die Möglichkeit der regulierten Feuchtigkeitsaufnahme und -abgabe und ihre antibakterielle Wirkung. So entsteht ein einmaliges Wohlfühlklima, das nur von Naturwolle erreicht wird.
Bei uns eine echte Rarität: aus heimischer Alpakawolle vom Biohof.
- Auf Vorbestellung -

Kamelflaumhaar

ProNatura verwendet ausschließlich das Haar von Kamelen aus Klimazonen, welchen großen Temperaturschwankungen ausgesetzt sind: mit extremen Temperaturschwankungen bis zu 60° C zwischen Tag und Nacht. Dabei wird das reine Daunen- bzw. Flaumhaar des Kamels verarbeitet – das Haar mit der höchsten Kräuselungsstufe, mit den höchsten Lufteinschlüssen und daher mit dem traumhaftesten Schutz sowohl gegen Hitze als auch gegen Kälte. Es wird ausschließlich die Sammel- oder Kammwolle dieser freilaufenden Tiere verwendet, d. h. während des natürlichen Haarwechsels wird loses Haar aufgelesen bzw. gesammelt; zusätzlich wird das Tier gekämmt und gebürstet.

Rosshaar

Rosshaar ist ein sehr hochwertiges Polstermaterial und wird bei ProNatura in einem aufwändigen Verfahren sterilisiert, gekrollt und vernadelt. Die Kapillarwirkung des Rosshaars sorgt für einen perfekten Temperaturausgleich und ein angenehmes, trockenes Bettklima. Rosshaar kann 20 % seines Eigengewichts an Feuchtigkeit aufnehmen, ohne sich nass anzufühlen. Die aufgenommene Feuchtigkeit wird schnell weitergeleitet und wieder an die Umgebung abgegeben. Es bietet das ganze Jahr hindurch klimatische Stabilität - im Winter angenehm warm, im Sommer sorgt es für Kühle und ist daher ideal für Menschen, die zum Überhitzen neigen. Rosshaar wird in Matratzen und Nestmatratzen als zusätzliche Klimazone eingesetzt.

Tencel® *‚Der Stoff, aus dem die Träume sind“*

Die natürliche Faser aus dem nachwachsenden Rohstoff Holz, wird im Gegensatz zu anderen Viskosefasern bei der Fertigung in der Molekularstruktur nicht verändert. Sie wird in einem umweltschonenden Verfahren aus Buche bzw. Eucalyptus gewonnen; alle eingesetzten synthetischen Hilfsstoffe werden zu 99 % wieder rückgewonnen und gelangen nicht in die Umwelt. Tencel® sorgt für ein optimales Schlafklima durch perfektes Feuchtigkeitsmanagement (Feuchtigkeitsaufnahme bis 25 % des Eigengewichtes). Waschbarkeit und seidige Optik sind weitere positive Eigenschaften. Tencel® ist luftig-weich, anschmiegsam und angenehm bei allen Temperaturen. Für Allergiker sehr empfehlenswert.

BETTWAREN

Hanf

Hanf ist ein reines Naturprodukt und dank seiner lufteinschließenden Hohlfasern die wärmste Pflanzenfaser. Diese wird aus dem Stengel der Hanfpflanze gewonnen. Die äußerst ökologische Nutzpflanze ist zu 100 % abbaubar und besonders umweltverträglich.
Für den Anbau wird kein Pflanzenschutzmittel benötigt, und es wird bei geringem Wasserbedarf ein hoher Ertrag erzielt. Die Zudecken aus Hanf sind zu 100 % VEGAN und für Tier- und Milbenallergiker eine geeignete Alternative zu synthetischen Füllungen.

Hirse

Hirseschalen enthalten wertvolle Mineralien und Kieselsäure, welche auf den Menschen positive Auswirkungen auf den Organismus und das Immunsystem haben. Die 'Hirsespelze' wird bei ProNatura als Kissenfüllung eingesetzt.
Durch die feinkörnige Schale erfolgt eine sehr körperbetonte Anpassung und Unterstützung der sensiblen Nackenzone.

Zirbe *‚Mit der Kraft der Natur“*

Mehr als nur Holz: Die Zirbelkiefer (Arve genannt) wächst im Hochgebirge unter extremen klimatischen Bedingungen und unter kontrollierter Forstbewirtschaftung. Zirbenholz wird auch als 'Hartholz' unter den Nadelbäumen bezeichnet. Das Holz ist leicht zu bearbeiten, wird als leicht und fein beschrieben und hat eine unverwechselbare Maserung.
Außerdem verströmt Zirbenholz einen sehr angenehmen Duft, was von den ätherischen Ölen im Inneren herrührt. Wenn Sie in Betten oder mit Bettwaren aus Zirbenholz schlafen, soll es eine beruhigende Wirkung haben.

„Bis zu 3 kg Hanf
ganz legal
in Ihrem Bett"
und im **REFUGIO**

Hanf ist ein reines Naturprodukt
und dank seiner
lufteinschließenden Hohlfasern
die wärmste Pflanzenfaser.

Hanfbettdecken und -unterbetten

Ganzjahresdecke

Füllung: 70 % Hanf, 30 % Bio-Baumwolle kbA
Füllgewicht: 430 g/m²
Bezug: 100 % Bio-Baumwolle-Feinsatin kbA
inkl. Bio-Milbenstopp
Ausführung: naturbelassen,
funktionale Körpersteppung
Pflege: bis 30° C waschbar

Hochwertiges Schafschurwoll-Unterbett mit Hanfvlies

Füllung: 100% Merino Schafschurwolle (500 g/m²) mit 300 g/m² Hanfvlies
Füllgewicht: 800 g/m²
Bezug: 100 % Bio-Baumwolle-Feinsatin kbA
inkl. Bio-Milbenstopp
Pflege: Lüftware

HANF-PRODUKTE

HANF ist ein reines Naturprodukt und dank seiner lufteinschließenden Hohlfasern die wärmste Pflanzenfaser. Diese wird aus dem Stengel der Hanfpflanze gewonnen. Die äußerst ökologische Nutzpflanze ist bis zu 100 % abbaubar und besonders umweltverträglich. Für den Anbau werden keine Pflanzenschutzmittel benötigt, und es wird bei geringem Wasserbedarf ein hoher Ertrag erzielt.

Unsere Unterbetten und Zudecken aus Hanf sind zu 100 % VEGAN und für Tier- und Milbenallergiker eine geeignete Alternative zu synthetischen Füllungen.

Bettwäsche aus reiner Bio-Baumwolle

Mit gesunder und nachhaltiger Bio-Bettwäsche von Cotonea
zum erholsamen und geruhsamen Schlaf.

Erleben Sie echte Bio-Qualität, nachhaltig und fair hergestellt aus 100 % reiner Bio-Baumwolle von Fair Trade Bio-Anbauprojekten in Uganda und Kirgistan.

Das schont nicht nur unsere Umwelt, sondern macht Cotonea besonders hautfreundlich und für Allergiker geeignet.

cotonea

WOLLDECKEN

natürlich · fein · anschmiegsam
ökologisch · ungefärbt!

Seit langem finden Sie bei mir im Sortiment vieles rund ums Schaf – genauer gesagt um Schafwolle. Wir starteten mit Schaf-Fellen, heute auch Schafwoll-Unterbetten, -Bettdecken und- Kissen. Feinste Filz- und Lodenprodukte (Loden, der uns seit dem 11. Jahrhundert als textile Faser Faser schützt und dem Wetter standhält) haben wir im Programm, und seit Jahren handeln wir mit feinen Wolldecken.

Eine Besonderheit waren die letzten Jahre unsere 'Zauberdecken'. Warum? - Weil ich fast keine Kunden hatte, die nur eine kauften. Die meisten kamen wieder, wollten mehr, ließen sich welche nachschicken. Sie vermehrten sich in den Haushalten, Familien und Freundeskreisen quasi von selbst, nein zauberhaft.
Und eines waren sie: besonders zauberhaft kuschelig. Sie waren aus feiner Merinowolle, die aus extensiver Nomadenwirtschaft kam und in Deutschland verwebt wurde.
Nun gibt es in Deutschland fast keine Decken-Weberei mehr, und schlimmer noch, fast keinen Menschen mehr, der dieses Handwerk, diese Tradition beherrscht.
Sehr engagierte Visionäre und Woll-Profis sind gerade dabei, mit historischen Maschinen und „alten Hasen" diese alte Kulturtechnik am Überleben zu halten.
Ich bin am Ball und in engem Kontakt mit meinen Partnern, um Ihnen bald wieder diese außergewöhnlichen Woll-Decken – die leidenschaftlich, nachhaltig, sozial verträglich produziert werden - anbieten zu können.

Aktuell gibt es noch ein paar Restbestände bei mir!
Wir stehen erst am Anfang einer spannenden Reise. Ich vertraue meinen Handelspartnern.
Bleiben Sie auf dem Laufenden und folgen Sie uns: www.refugio-bauen-wohnen.de

Die Mongolischen Schafe

Die Besonderheit mongolischer Wolle

Bei Schurwolle handelt es sich um den ältesten textilen Rohstoff der Welt, der für Bekleidungszwecke genutzt wird. Früheste Funde um 3000 v. Chr. zeigen erste Verwendungen in der Region um das Schwarze Meer. Schon damals wussten die Menschen um die idealen Eigenschaften der Wolle. Sie wärmt im Winter und kühlt im Sommer!

Heute nimmt Schurwolle nur noch 1,3 % am Weltfasermarkt ein. Den größten Anteil haben Baumwolle und Chemiefasern, wie Polyester, Acryl oder Polyamid.
Wir verstehen unter Schurwolle ausschließlich die Wolle von Schafen. Bei Kaschmir, Alpaka, Angora, Seide oder Lama handelt es sich um Edelhaare.

Hauptherkunftsländer für die industriell genutzte Wolle sind Australien, Neuseeland, Südafrika, Argentinien und Uruguay.
In diesen klassischen Herkunftsländern wird in der Regel rohweiße Wolle 'produziert'. Mit dieser kann die Textilindustrie jede beliebige Färbung vornehmen.
Schwarze oder braune Schafe werden von der Herde separiert, damit sie ihre dunkle Färbung nicht an die weißen Artgenossen weitergeben.
In der Mongolei ist das anders! Hier laufen Schafe in jeder Farbgebung in Mischherden mit Kaschmirziegen, Rindern, Pferden, Kamelen und Yak. Die mongolischen Nomaden halten diese Herden traditionell zur Versorgung ihrer Familie, zur Gewinnung von Fleisch und Milch, und sie treiben mit ihnen Handel. Das grobe Oberhaar wird zur Produktion von Teppichen und derber Filze genutzt. Das feine Unterhaar der Schafe, mit einer Feinheit, annähernd mit Kaschmir vergleichbar, bildet den Rohstoff für unsere Wolldecken.

Naturfarbene Wollen in dieser Feinheit findet man nur hier - das ist einmalig auf der Welt! *(Christoph Behrens)*

Betten – Traumschiffe der Nacht ...

Wir führen:

- PRO NATURA
- HOLZMANUFAKTUR
- HOLZSCHMIEDE
- GADERFORM
- HUBERT FELDKIRCHER
- RELAX
- SIXAY

...und Spielwiese am Tag

Natur Pur mit ProNatura.

Wir achten auf die »Stimmigkeit des Ganzen«

Welcher Schlaftyp sind Sie?

Beantworten Sie einfach für sich die folgenden Fragen, und gemeinsam werden wir herausfinden, welcher Schlaftyp Sie sind – und welches Bett für Sie ideal ist.

Nehmen Sie sich Zeit, um die folgenden Fragen in Ruhe zu beantworten und vereinbaren Sie dann einen Termin zur individuellen Schlafberatung unter ☏ **08841.4628**. Auch wir nehmen uns Zeit für Sie.

1. Frage: Schlafen Sie durch? ja/nein?
2. Frage: Wie lange schlafen Sie und wieviel Schlaf benötigen Sie, um ausgeschlafen und fit durch den Tag zu kommen?
3. Frage: Sind Sie Seiten-, Rücken- oder Bauchschläfer?
4. Frage: Welche Kissen benutzen Sie und welche Kopflage ist für Sie angenehm?
5. Frage: Wie beurteilen Sie die Festigkeit Ihrer Unterlage und was wünschen Sie sich?
6. Frage: Liegen Sie lieber weich und kuschelig eingebettet oder auf festerer Unterlage?
7. Frage: Beeinflussen körperliche gesundheitliche Beschwerden Ihren Schlaf?
8. Frage: Wie groß und hoch sollte Ihr Bett sein? Breite, Länge, Höhe?
9. Frage: Was stört Sie an Ihrem jetzigen Bett, Ihrer jetzigen Matratze/Lattenrost?
10. Frage: Wie alt sind Ihr jetziges Bett, Ihre Matratze und Ihre Bettwaren?
11. Frage: Sind Sie eher ein funktionaler oder ästhetischer Typ – oder beides?
12. Frage: Fühlen Sie sich in der Natur wohl?

Haben Sie noch weitere Fragen und Gedanken zum Thema Bettenwahl? Wir beraten Sie gerne. **REFUGIO**

Schlafen, Ruhe finden, Kraft tanken

Massivholzbetten aus der Holzmanufaktur

HOLZ MANUFAKTUR

www.holzmanufaktur.com

Unser Lebensraum

Die Holzschmiede bietet Ihnen eine Auswahl
an einzigartigen, robusten Echtholzbetten.

Erholsamer Schlaf ist ein Stück Lebensqualität.
Insbesondere da wir ca. ein Drittel unseres Lebens im Bett verbringen.
Mit unseren hochwertigen Holzbetten schaffen Sie eine entspannte Atmosphäre
inmitten kraftvoller Naturhölzer.

die holzschmiede
handwerklich. ökologisch. creativ

HOLZARTEN

...so lebendig und vielfältig, wie die Natur selbst

Ahorn
hellstes europäisches Hartholz

Zirbe
Hochalpines Weichholz,
mit besonderem Duft

Fichte
weiches Holz mit besonders
schöner Struktur

Eiche
robustes, poriges Hartholz

Wildeiche
robustes, poriges Hartholz
mit wilder Maserung und Ästen

Erle
leichtes Möbelholz, verzieht
sich nur sehr gering

Buche
härtestes einheimisches
Hartholz

Kernbuche
kräftige Maserung vom Kern
der Buche

Kirsche
sehr interessantes Hartholz,
viele Farbschattierungen

Nussbaum
edles Hartholz,
Farben: dunkle bis schwarze
Einschlüsse

Wilder Nussbaum
edles Hartholz, wie Nuss
mit Ästen
und lebhafter Maserung

Altholz
charaktervoll und markant
aus Upcycling-Projekten

Living Nature

Erholsamer Schlaf in gesundem Schlafambiente

– eine Auswahl, mehr im REFUGIO –

Unsere Betten aus Naturholz sorgen für ein gesundes Raumklima. Ergonomisch durchdacht, bieten unsere Schlafsysteme optimalen Liegekomfort. Einfach wohlfühlen und ausgeruht in den Tag starten. Wie man sich bettet... Keines unserer Betten ist wie das andere. Gaderform bietet eine große Auswahl aus hochwertigen Massivholzbetten. In unserem Sortiment haben wir auch metallfreie Ausführungen. Für Klein und Groß, und auch auf Maß geschreinert. **Entspannte Nächte – ein Leben lang.**

GADERFORM

Schwebende Naturholzbetten für schwerelose Träume.

GADERFORM

Die wohltuende Energie der Zirbe

Warum Zirbe?

Dass die Zirbe Eigenschaften hat, die positiven Einfluss auf den Menschen haben können, ist im Alpenraum kein Geheimnis, sondern seit Jahrhunderten bekannt. Vor über 12 Jahren konnte Univ. Prof. Dr. Maximilian Moser in einer Studie nachweisen, dass der Schlaf in einem Zirbenbett zahlreiche positive Auswirkungen auf den Menschen hat.
Zirbenholz verbessert den Schlaf, beruhigt Menschen und macht sie gleichzeitig freier und gelöster; es senkt die Herzschlagfrequenz und erhöht den Vagustonus – so die Erkenntnisse einer umfangreichen Zirbenstudie.

Zirbenholz besitzt eine ganze Reihe von – objektiv und subjektiv feststellbaren – außergewöhnlichen Eigenschaften, die zusammen den Reiz der Zirbe ausmachen.

Eine ganzheitliche Sicht auf die Wirkung der Zirbe zeigt, dass die Nutzung des Gesamtmaterials, zum Beispiel als Massivholzbett, einen optimalen Effekt hat. *(Auszug aus dem Buch „Die Kraft der Zirbe“ von Univ. Prof. Dr. Maximilian Moser, erhältlich im REGUGIO)*

Zirbe - für Energie und Wohlbefinden

Geschenkideen aus Zirbe

Zirbenbett von
Gaderform

Zirben Familie®
EIN GESCHENK DER NATUR

DIE ZIRBE, Königin der Alpen

Wir nehmen unsere Verantwortung ernst.

In handwerklicher Tradition fertigen wir Naturholzbetten:
ökologisch, ehrlich und mit einem Maximum an Kundennutzen.

HUBERT möbel.handwerk FELDKIRCHER

FÜR SCHLAFBERATUNG BITTE UM TERMINVEREINBARUNG. WIR NEHMEN UNS ZEIT FÜR SIE **REFUGIO**

HUBERT möbel.handwerk FELDKIRCHER

100 % massiv
100 % pur
100 % natürlich

Bettgeschichten

Bettgeschichten

Seit fast 30 Jahren beschäftige ich mich beruflich mit dem Thema 'Gesundes Schlafen' und mit Naturschlaf-Produkten.
In vielen Fortbildungen ging es um: die richtige Lagerung der Wirbelsäule, die Bandscheiben, die Funktion des Tiefschlafes, das Raumklima, die Schlaf-Hygiene, Krankheitsbilder, Baubiologie, Radiästhesie, Geobiologie, Vastu, Feng Shui, Geomantie und mehr. Tausende von Menschen, Singles, Paare, Familien, Junge, Alte, Dicke, Dünne haben mir in diesen 30 Jahren im REFUGIO ihre persönliche Geschichte von einem sehr intimen, aber auch sehr wichtigen Lebensabschnitt/Zeitpunkt anvertraut.

Dadurch habe ich mein Wissen, mein Gefühl, meine Wahrnehmung und Aufmerksamkeit und meine Erfahrung sehr erweitern können. Dafür sage ich herzlich Danke. Diesen Schatz kann ich Ihnen bei meinen persönlichen Beratungen zu Ihrem Vorteil weitergeben.

Beste Lösungen für den wichtigsten Platz in Ihrem Zuhause sind das Ziel. Wichtig ist mir zu vermitteln, dass der Schlaf ein Lebensbereich ist, dem Sie sehr viel Aufmerksamkeit und Wertschätzung widmen sollten.

Es handelt sich bei jedem qualitativ wie quantitativ um die bedeutendste Zeit im Leben. Schon mal darüber nachgedacht? Denken Sie an Ihre ‚Bettgeschichte'.

Vereinbaren Sie einfach einen Beratungstermin. Ich nehme mir gerne Zeit für Sie. Unverbindlich, doch gehaltvoll.

Ein Bett aus Massivholz und Sie schlafen besser

Wir bei RELAX sind davon überzeugt, dass guter Schlaf
und die Natur zusammengehören.
Deshalb produzieren wir ausschließlich Produkte,
die mit der Umwelt im Einklang stehen,
Ihr Schlafzimmer zu einem Ort der Erholung machen
und die Ihre Bedürfnisse nach gesundem Schlaf erfüllen.

So werden unsere Schlafsysteme, Betten aus Massivholz
und Matratzen ausschließlich aus Naturmaterialen
wie zum Beispiel Naturlatex hergestellt,
um Sie auf Dauer besser schlafen zu lassen.
Auch bei den RELAX Bettdecken und Kissen
achten wir auf eine nachhaltige Produktion.

Uns ist wichtig, dass alle RELAX Produkte die richtigen Bereiche
des Körpers stützen und Sie somit von Rückenschmerzen,
Schlafstörungen und Schlafmangel befreien.

RELAX
Natürlich schlafen. Besser leben.

„Das beste Werkzeug:
unsere Hände!"

Jeder sollte genau das Bett haben, das seiner Persönlichkeit am besten entspricht.

sixay furniture ist eine internationale Möbelmarke, die für handwerklich aus edlen Massivhölzern gefertigte Betten und Möbel steht, deren Anblick, Qualität und Komfort das Herz von Kennern und Liebhabern höher schlagen lässt.

Die feine Verarbeitung und sorgfältige Materialauswahl garantieren die Langlebigkeit unserer formschönen, ergonomischen und unverwechselbaren Betten. Die Holzauswahl umfasst Buche, Kernbuche, Ahorn, Eiche, Esche, Kirsche, Birne, Nuss, Schwarznuss und Zwetschge, wobei wir zur Pflege Naturfarben, -öle und -wachse verwenden.

Ein Beispiel unserer durchdachten Qualität:

schlichtes zeitloses Design und erstklassige Verarbeitung, wahlweise mit Bettkasten auf Rollen

sixay FURNITURE

sixay FURNITURE

Unser persönlichster Bereich: das Bett

Wir sind umgeben von Erwartungen. Unsere Vorstellung von Erfolg hat mehr mit Status zu tun als mit unseren Herzenswünschen.

Manche Menschen sind so besessen davon, den eigenen Erwartungen oder denen ihrer Eltern gerecht zu werden oder sie sogar zu übertreffen, dass sie sich Tag und Nacht ins Zeug legen und unterwegs alles wirklich Lohnende verpassen.

Wenn Sie Ihren eigenen Träumen nachgehen, schwindet Ihr Bedürfnis nach äußerer Anerkennung allmählich.

Sie sorgen sich weniger darum, was andere über Sie denken, und verbringen mehr Zeit mit den Dingen, die Ihnen Freude bereiten, und den Menschen, die Sie lieben.

Wie oft haben Sie den Eindruck, Sie seien den ganzen Tag an Ihr Limit gegangen und hätten am Ende doch vergleichsweise wenig erreicht?

Um unser Leben selbst zu gestalten, müssen wir eine Bestandsaufnahme machen, und wenn wir wissen, was genau wir wirklich wollen, können wir einen Plan schmieden, wie wir es bekommen.

Dabei geht es nicht um Ziele, von denen wir uns einbilden, sie erreichen zu müssen, sondern um echte, tief empfundene Sehnsüchte.

Da wir heute mit Anforderungen geradezu bombardiert werden, ist Filtern und Fokussieren besonders wichtig. Es geht darum, alles zurückzuschneiden, was Sie bremst, und dann konsequent das an erste Stelle zu setzen, was Ihnen das Leben verschafft, von dem Sie träumen.

Entnommen aus: Sháá Wasmund „**Do less, get more. Warum weniger mehr ist**“, dtv, München 2017

„Die Natur kennt keine Probleme, nur Lösungen."

Carl Amery (deutscher Schriftsteller und Umweltaktivist 1922-2005)

Einatmen – Ausatmen – Entspannen

Chairbert – Die «Champions-Liege»

Die Tiefenentspannungsliege

Erleben Sie das Gefühl der Schwerelosigkeit. Gönnen Sie sich und ihrem Körper Entspannung. Garantiert einfacher als Yoga. Ein gutes Buch lesen, fernsehen, den Gedanken freien Lauf lassen. Stress, was ist das?! Die Tiefenentspannungsliege ist enorm gut ausbalanciert. Das ermöglicht Ihnen, alleine durch Gewichtsverlagerung die Positionen sanft zu verändern. Die Liegeposition lässt sich fixieren. Sie hat ein Ablagefach sowie ein Nackenkissen und kann daher Sofa und Sessel mühelos ersetzen. Erhältlich in Eiche, Esche, Nussbaum, Kirschholz und einer Vielfalt an Polsterauflagen aus Loden, BW- Leinen und Leder in vielen Farbtönen.

HolzWerk
feine moebel

Handwerk, das bewegt
mit preisgekröntem Design.
Chairbert

interior innovation award 2011
Winner

Bayerischer Staatspreis
66. Internationale Handwerksmesse München 2014

Leben ist Bewegung

Aktive und dynamische Arbeits- und Sitzmöbel von Moizi

Unser Körper
ist nicht für's
Sitzen gemacht.
Die Natur hat ihn
für ein Leben
in Bewegung
ausgestattet.

MOIZI
Bewegt sitzen

Bewegung ist Leben

Bleiben Sie beweglich

Doch verbringen wir
bis zu 85 Prozent
unserer wachen Zeit
im Sitzen!

Das Ergebnis kennen
wir alle: Rückenleiden
gehören zu den
häufigsten Krankheits-
symptomen und laut
Krankenkassenstudien,
zu den höchsten
Kostenverursachern
bei Arbeitsausfällen in
Firmen und Büros!

Wir können es nicht
wirklich vermeiden,
dass wir beim Lernen,
im Beruf und auch
in der Freizeit viel sitzen,
**doch wir können
die Art unseres
Sitzens verändern.**

MOIZI
Bewegt sitzen

Gesundheitsvorsorge im Sitzen
Vorteile des aktiven Sitzen

- Beim aktiven Sitzen wird die Rückenmuskulatur trainiert; sie kann dadurch die Stützfunktion der Wirbelsäule besser wahrnehmen und den Rumpf leichter tragen.

- Die permanente An- und Entspannung der Muskulatur beim beweglichen Sitzen verhindert Muskelverspannungen.

- Das Sitzen mit offenen Winkeln sorgt durch optimale Aufrichtung der Wirbelsäule für eine bessere Blutzirkulation – das Gehirn wird besser durchblutet und mit mehr Sauerstoff versorgt.

- In der vorderen Sitzhaltung wird die offene Beckenhaltung mit aufgerichteter Wirbelsäule unterstützt, dadurch ist eine freiere Atmung und eine bessere Durchblutung möglich.

- Die minimale, kaum spürbare Aktivität der Beinmuskulatur während des Sitzens aktiviert die 'Venenpumpe', wodurch Stauungen im Bereich der Beine verhindert werden.

MIJAÍN LÓPEZ

ist ein kubanischer Ringer.
Er ist dreifacher Olympiasieger und fünffacher Weltmeister im griechisch-römischen Stil im Schwergewicht.

Der 1,95 m große Athlet ringt in der schwersten Gewichtsklasse. Beim gesunden, und bewegten Sitzen 'schwört' er auf XXL-Stühle der jahrzehntelang, erfolgreichen Stuhl-Manufaktur PENDING aus Waldershof in Bayern.

PENDING Manufaktur

XXL Bürostühle

für alle schweren Jungs
und Mädels - auch im **REFUGIO**

Gesundheit im Blick

Bewegtes Sitzen – Bewegende Vorteile

PENDING
Manufaktur

- Prävention und Linderung von Rückenbeschwerden
- Fördert entspanntes und gesundes Arbeiten
- Steigert die Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit
- Aktiviert die Herz- und Kreislauftätigkeit
- Reduziert Stress und Verspannungen

- Mindert das Risiko eines Bandscheibenvorfalls
- Verbesserte Nährstoffversorgung und Entlastung der Bandscheiben
- Aufbau und Erhaltung der Gelenkschmiere
- Entlastung der Wirbelsäule und Stärkung von Muskelgruppen
- Steigerung des allgemeinen Wohlbefindens

WAS UNS BEWEGT

Multidimensionales Sitzen

PENDING
Manufaktur

Licht aus Leidenschaft seit 1966

DOMUS-Licht zum Wohnen ist eine kreative Leuchtenmanufaktur aus dem Weserbergland, die in handwerklicher Tradition Leuchten für den Privat- u. Objektbereich fertigt.

DOMUS

DOMUS ist bekannt für Leuchten aus natürlichen Materialien. Ausgesuchte Hölzer wie Eiche oder Nussbaum, erlesene Stoffe und Wollfilz werden mit modernster Lichttechnik kombiniert.

Wir bringen Licht ins Dunkel

DOMUS

Fermob – wenn drinnen und draußen eins werden.

Ob Sie Ihren kleinen Balkon, den Garten, die Terrasse, ein Museum, die Terrasse eines Bürogebäudes, Ihr Cafe, Konzept-Restaurant oder Ihren Steg beleben möchten, mit **Fermob** schaffen Sie eine Atmosphäre, die Ihnen wohl tut! – Wir richten professionelle Outdoorbereiche jeglicher Art ein.

- originelle Formen
- exklusive Farben
- von führenden Designern entworfen

Fermob

- widerstandsfähig
- farbecht auch nach langer Zeit
- für dauerhafte Freude

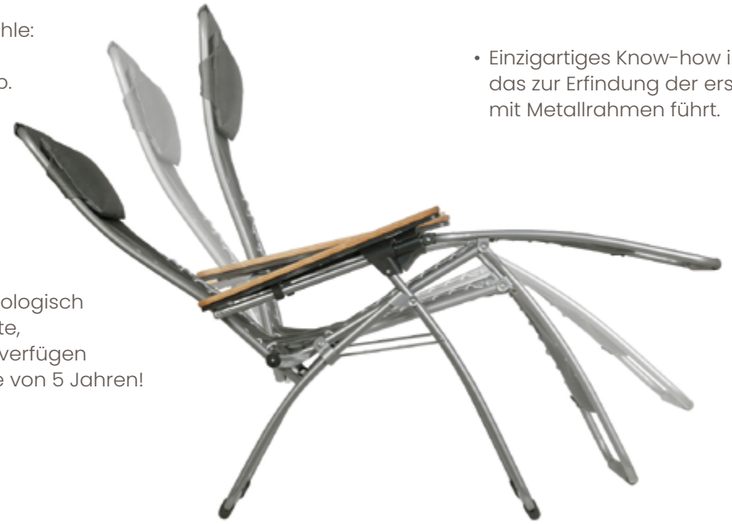
DIE AKTUELLE KOLLEKTION UND BERATUNG IM **REFUGIO**

Foto: Sebastien Erome für fermob

Schöpfer des Wohlbefindens

LAFUMA MOBILIER designt, entwickelt und stellt Outdoor-Möbel her, um Menschen in allen Momenten der Entspannung zu begleiten – im eigenen Zuhause und in der freien Natur.

- Einzigartige Stühle: der Relax und der Pop-up.



- Einzigartiges Know-how in 'Metall & Leinen', das zur Erfindung der ersten Rucksäcke mit Metallrahmen führt.
- Langlebige und ökologisch konzipierte Produkte, alle unsere Möbel verfügen über eine Garantie von 5 Jahren!
- Design und Produktion am historischen Drômoiser Standort sowie im Departement Ain.
- Patentierte Innovationen im Dienste des Komforts, für praktische, ergonomische, einladende und ästhetische Modelle.

Lafuma MOBILIER

Lafuma MOBILIER

Den Augenblick genießen

GUTSCHEINE

Gutscheine für Gutes

In unserer Region gibt es viel Gutes zu entdecken und zu genießen.

Mein persönlicher Rundgang beginnt mit dem besten Cappuccino im Murnauer Kaffeehaus *(nach Umbau ab Sommer 2022 wieder geöffnet)* Danach ein Spaziergang durch Riegsee in Begleitung eines gutmütigen Alpakas und meines über beide Ohren strahlenden Enkelkindes. Anschließend zur Stärkung ein mit Liebe und biologischen Zutaten gebackenes Stückchen Kuchen im Café Miteinander. Jetzt würde ich Ihnen eine Betten- und Schlafberatung empfehlen. Im Refugio könnnen Sie auch ein ausgezeichnetes Olivenöl von Marco Bastiano für ein original italienisches Essen einkaufen.
Und zum Ausklingen genieße ich ein hausgebrautes Bio-Bier mit guten Freunden in der gemütlichen Atmosphäre des Garmischer Hofs.

GUTSCHEIN

MURNAUER KAFFEERÖSTEREI

1 Kaffeegetränk ihrer Wahl im Murnauer Kaffeehaus

www.murnauer-kaffeeroesterei.de

GUTSCHEIN

Garmischer Hof BIERBRAUEREI

1 hausgebrautes Bio-Bier DE-Öko 006 im Garmischer Hof

www.garmischhotel.de

GUTSCHEIN

Öl, Wein und Feinkost aus Italien
15 % bei Ersteinkauf oder eine Olivenölverkostung mit Freunden

info@marcobastiani.de

GUTSCHEIN

alpakahof

Alpakaspaziergang **4+1**
Bei mind. 5 Teilnehmern ist ein Gast frei oder
1x **10%** im Alpaka Hofladen

www.alpakahof-riegsee.de

GUTSCHEIN

CAFÉ MITEINANDER
bio · vegetarisch · vegan · glutenfrei

1 Stück Kuchen ihrer Wahl im Café Miteinander

www.cafe-miteinander-murnau.de

GUTSCHEIN

REFUGIO GESUNDES WOHNEN & SCHLAFEN

1 individuelle Schlafberatung im Wert von 150 €

www.refugio-bauen-wohnen.de

Öffnungszeiten und Beratung

Montag bis Mittwoch:
Wunschtermine nach Vereinbarung/Rendezvous

Donnerstag und Freitag:
Geöffnet von 10:00 - 12:00 und 14:00 - 18:00 Uhr

Samstag 10:00 - 13:00 Uhr

Impressum:

REFUGIO - Bauen Wohnen Schlafen, Inh. Lothar Martin Schultz, Baubiologe IBN
Bahnhofstraße 22, 82418 Murnau, Telefon: 08841-4628, Fax: 08841-4638
Mail: info@refugio-bauen-wohnen.de, www.refugio-bauen-wohnen.de

Artdirektion: Claudia Becker
Texte: Lothar Schultz
Fotografie: Claudia Becker | Florian Werner | Ben Krause | Vanessa Kögl | Ruth Rall | Adobe Stock
Fermob: Romain Ricard, Sebastien Erome | Regina Scheller und Hersteller Archive
Druck: klimaneutral

GESUNDES WOHNEN & SCHLAFEN **REFUGIO**

Bahnhofstraße 22 · 82418 Murnau · Telefon: 08841-4628 · www.refugio-bauen-wohnen.de
Für Schlaf & Wohnberatung bitte um Terminvereinbarung. Wir nehmen uns Zeit für Sie.

seit 1992

REFUGIO

GESUNDES WOHNEN UND SCHLAFEN

Bahnhofstraße 22 · 82418 Murnau · Telefon: 08841-4628
Mail: info@refugio-bauen-wohnen.de · www.refugio-bauen-wohnen.de