# REFUGIO

GESUNDES WOHNEN UND SCHLAFEN



#### Willkommen in der **REFUGIO** Welt.

Seit 1992 finden Sie hier hervorragende Produkte und Lösungen für einen gesunden und anmutigen Wohn- und Lebens-Raum. Dahinter stehen Menschen, Manufakturen und Betriebe, die seit Jahrzehnten auf dem Gebiet der Wohn-Ökologie und der sorgfältigen Produktion einen konsequenten Weg gegangen sind. Mit vielen habe ich seit langen Jahren eine herzliche und hilfreiche Partnerschaft. Aufgebaut auf Vertrauen und Zuverlässigkeit.

Werden Sie Teil unseres Netzwerkes und profitieren Sie davon. Wir sitzen am Ende alle im gleichen Boot.

Viel Freude beim Stöbern. Zwischen den feinen Dingen finden Sie auch viel hilfreiche Information. Voilà

Herzliche Grüße Lothar Schultz





Wohn-, Schlaf- und Kaffeekultur unter einem Dach



BETTSYSTEME Seiten 8-13



MATRATZEN Seiten 14-19



BETTWAREN & MATERIALKUNDE
Seiten 20-27



BETTWÄSCHE & WOLLDECKEN Seiten 28-33



BETTEN Seiten 34-59



ZIRBEN-PRODUKTE Seiten 48-51



AKTIVE ARBEITS-& SITZMÖBEL Seiten 62-67



ENTSPANNEN Seiten 68-69



OUTDOOR-MÖBEL Seiten 70-71

### Schlafen, ein Balance-Akt der Natur

Nach 32 Jahren Murnau sind wir nun in Bad Kohlgrub "im Café" gelandet. Das kann ein Vorteil für Sie sein, besonders bei der Schlafberatung. Bei einem Tee oder Kaffee besprechen wir zusammen Ihre Vorstellungen und Wünsche, und ich gebe Ihnen Anregungen und Informationen zu unserem Sortiment.

Außerdem lassen wir Sie liegen – in unseren Ausstellungsräumen befinden sich Schlafsysteme, die Sie ausprobieren können. Ich nehme mir Zeit für Sie – deswegen ist ein Termin so wichtig, denn es geht um Ihren Schlaf. Wir beraten Sie unverbindlich, ohne Kaufzwang. Sollten Sie sich unsicher sein, notieren wir uns die Merkmale Ihrer Beratung und erstellen ein Angebot. Sollten Sie sich im Nachhinein für uns entscheiden genügt ein Anruf.

Da nicht nur das Bett ein gemütliches Schlafzimmer ausmacht, beraten ich Sie auch zu den verschiedenen Arten von Bettdecken. Ob eine hochwertige Alpaka oder Kamelhaar Decke im Winter oder eine leichte Decke aus Tencel oder Wildseide im Sommer, bei uns können Sie die Decken anfassen und ausprobieren.

Ohne eine schöne Bettwäsche, sieht das Schlafzimmer nicht aus. Mit gesunder und nachhaltiger Bio Bettwäsche von Cotonea zum erholsamen und geruhsamen Schlaf. Erleben Sie die Qualität 100 % reiner Bio-Baumwolle von nachhaltigen Fair Trade Bio-Anbauprojekten in Uganda und Kirgistan – schonend für unsere Umwelt, für unsere Haut und für Allergiker geeignet.

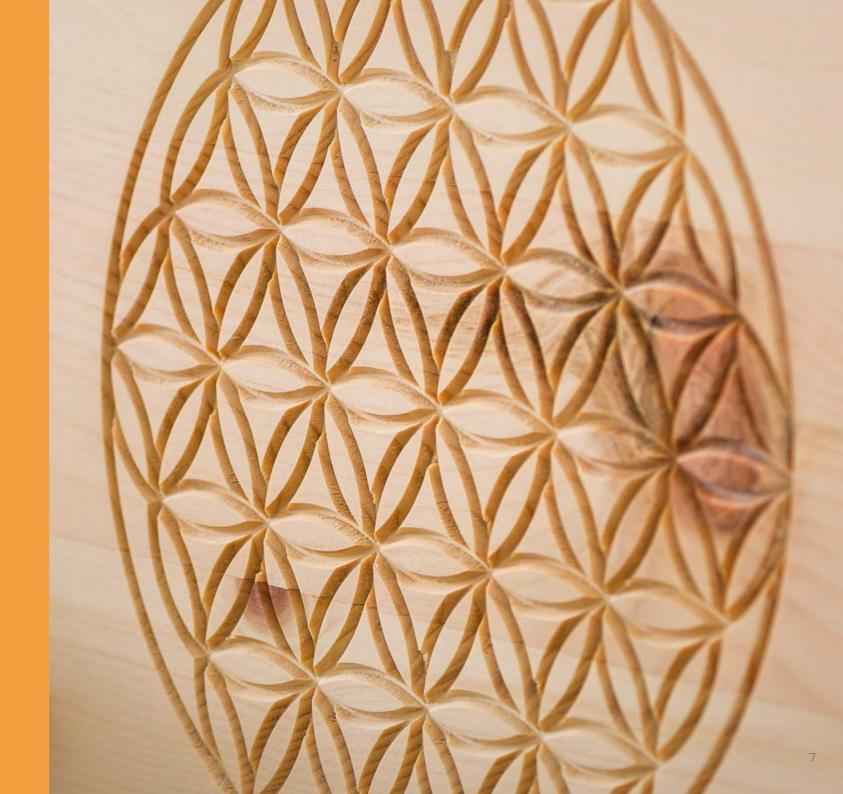
Manchmal fällt der Weg zu uns schwer oder ist gar unmöglich. Wer trotzdem beraten werden möchte, kann das jederzeit ohne jede Kaufverpflichtung. Teilen Sie uns Ihre Wünsche mit – am besten per Telefon oder E-Mail und vereinbaren Sie einen kostenfreien und unverbindlichen Termin bei sich zuhause. Ich stelle eine Auswahl unseres Sortiments für Sie zusammen und präsentiere diese Ihnen bei einem Hausbesuch.

Unsere kostenlose Schlafberatung inklusive Matratzen-Test im REFUGIO dauert gerne mal eine Stunde, in der wir in aller Ruhe gemeinsam rausfinden, was für Sie die richtige Lösung ist. Bei einem Cappuccino wird die Beratung zu einem wohligen Genuss.

Jede Kundin und jeder Kunde kommt mit anderen Voraussetzungen zu uns. ich höre Ihnen genau zu, um diese zu verstehen und finde die beste Lösung für Sie persönlich.

Termine gerne unter 08841.4628 oder info@refugio-bauen-wohnen.de

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





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?

### 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.)

Naturholz Bio-Baumwolle

Zirbe

Schurwolle & Naturkautschuk

#### Im Relax 2000 schlafen Sie wie auf Wolken schwebend.



- Spezialfederkörper das Herzstück für gesunden Schlaf
  perfekte Körperanpassung



- ausschließliche Verwendung natürlicher Materialien
- Entlastung der Wirbelsäule





#### 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







### Komfortzone: Matratze

Naturmatratzen mit System

CLASS 7

Natürliche

Wohlfühloasen

Bettsysteme, Naturholzbetten,

Matratzen, Bettwaren & Bettwäsche

Wir beraten Sie gerne. Vereinbaren Sie einfach einen Termin:

08841.4628

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.

### Für den gesunden Schlaf

reine Naturlatexmatratzen



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.



## 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.

## 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.

## ATERIALKUNDE lafen mit natürlichen Rohstoffen, die zu 100 % aus der Natur komm n natürlichen Kreislauf wieder zurückgegeben werden können - das Menschen haben seit Jahrhunderten teils intuitiv und teils aufgrund ihrer Erfahrung 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.



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.



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.



24 25

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.





26

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

#### Hanfbettdecken und -unterbetten



#### Ganzjahresdecke

Füllung: 70 % Hanf, 30 % Bio-Baumwolle kbA Füllgewicht: 430 g/m<sup>2</sup> 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/m<sup>2</sup> Bezug: 100 % Bio-Baumwolle-Feinsatin kbA inkl. Bio-Milbenstopp Pflege: Lüftware



#### 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



### natürlich · fein · anschmiegsam · ökologisch

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

Eine Besonderheit sind unsere 'Zauberdecken'. Warum? - Weil sie nicht nur zauberhaft wärmend und kuschelig weich sind, sondern sich auch auf zauberhafte Art vermehren. Fast kein Kunde belässt es bei einer Decke. Die meisten kommen wieder und gönnen sich eine weitere, lassen sie sich sogar nachschicken. Diese Wolldecken vermehren sich in den Haushalten, Familien und Freundeskreisen quasi von selbst, nein zauberhaft.

Sie bestehen zu 100% aus feinster Merinowolle, die aus extensiver Nomadenwirtschaft stammt und in Norddeutschland in einer neu aufgebauten Weberei verwebt werden.

Mittlerweile können wir weitere Wollqualitäten, Designs und Farben anbieten. Super flauschig, warm und kuschelig. Überzeugen Sie sich selbst.





### 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)

## Die Mongolischen Schafe



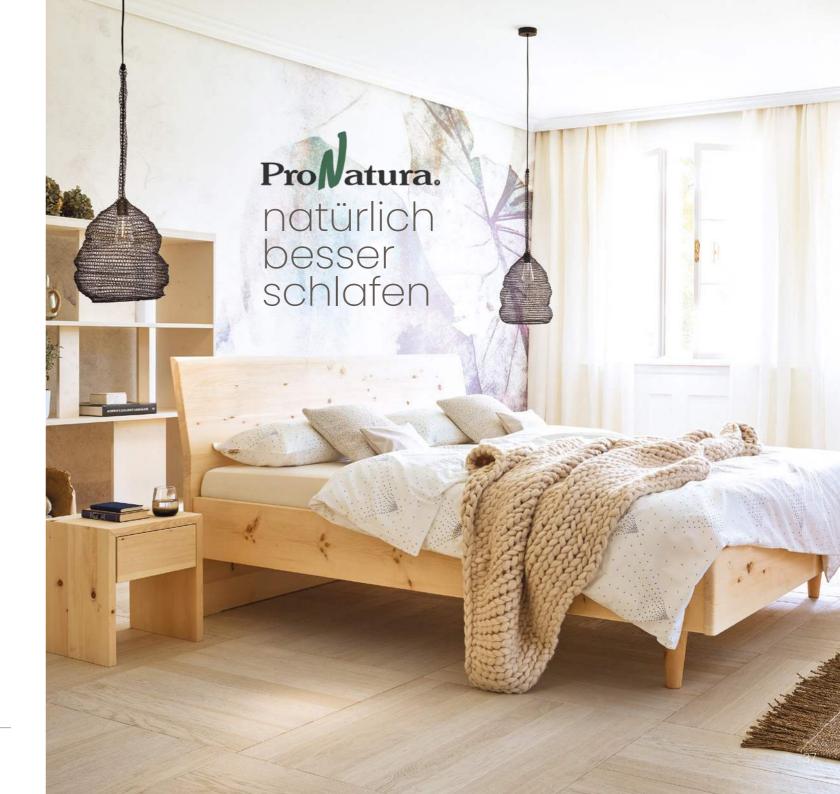
...und Spielwiese am Tag

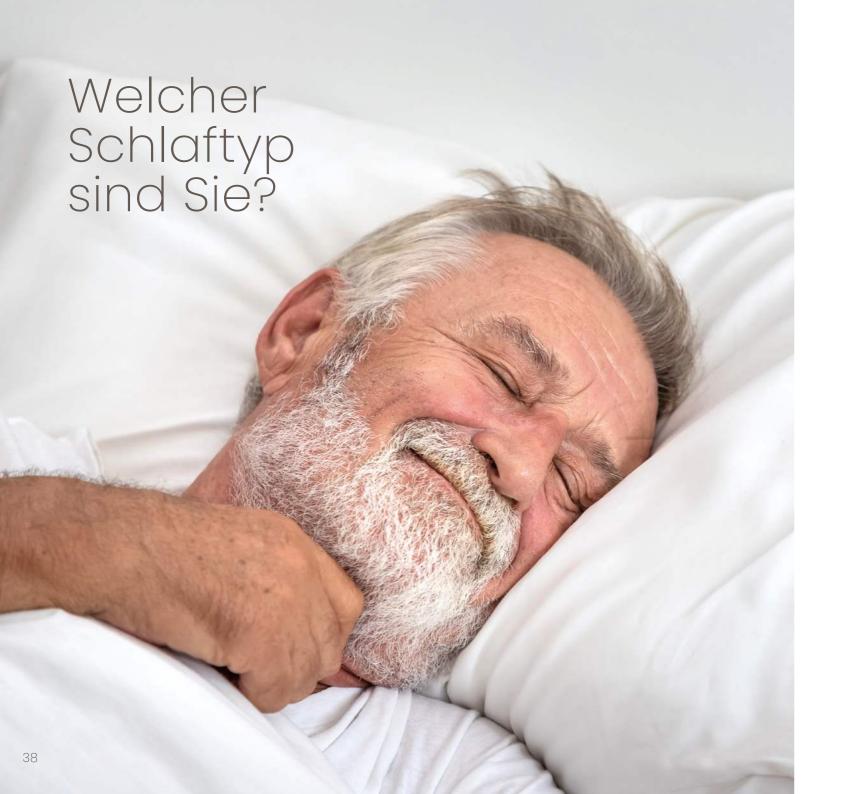
## Natur Pur mit **ProNatura.**

Wir achten auf die »Stimmigkeit des Ganzen«









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 **3 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** 

#### BETTEN

### 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.





### HOLZARTEN



Ahorn hellstes europäisches Hartholz



Buche härtestes einheimisches Hartholz



Zirbe
Hochalpines Weichholz,
mit besonderem Duft



Kernbuche kräftige Maserung vom Kern der Buche



Fichte
weiches Holz mit besonders
schöner Struktur



Kirsche sehr interessantes Hartholz, viele Farbschattierungen

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



**Eiche** robustes, poriges Hartholz



Wildeiche robustes, poriges Hartholz mit wilder Maserung und Ästen



Erle leichtes Möbelholz, verzieht sich nur sehr gering



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

11

### Living Nature

Erholsamer Schlaf in gesundem Schlafambiente

- eine Auswahl, mehr im REFUGIO -



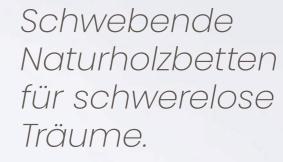






Unsere Betten aus Naturholz sorgen für ein gesundes Raumklima. Ergonomisch durchdacht, bieten unsere Schlafsysteme optimalen Liegekomfort. Einfach wohlfühlen und ausgeruht in den Tag starten. Wie man sich bettet... Keines unserer Betten ist wie das andere. Gaderform bietet eine große Auswahl aus hochwertigen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

#### **GADERFORM**



#### **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







### Wir nehmen unsere Verantwortung ernst.

In handwerklicher Tradition fertigen wir Naturholzbetten:

BEP Ökologisch, ehrlich und mit einem Maximum an Kundennutzen.



100 % massiv 100 % pur 100 % natürlich



### 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.* 

Ster Soulls

### 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.







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



### Leben ist Bewegung

Aktive und dynamische Arbeits- und Sitzmöbel von Moizi















### 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 Krankheitssymptomen 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.

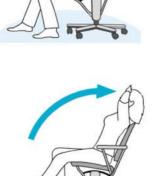




### Gesundheitsvorsorge im Sitzen Vorteile des aktiven Sitzen



- · 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



- 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 N\u00e4hrstoffversorgung 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





### 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.











#### 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



- widerstandsfähigfarbecht auch nach langer Zeit
- für dauerhafte Freude



## Gutscheine für Gutes

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

Guten Morgen, gut geschlafen? Am liebsten berate ich Menschen, die an einem wohligen, erholsamen Schlaf interessiert sind, vormittags, wenn Sie frisch & aufnahmefähig sind. Sie spüren dann sicher mehr. Rechnen Sie gerne 1 bis 2 Std. dafür ein. Es geht um die wichtigste Zeit im Leben, den Schlaf!

Beginnen Sie doch bei uns im Café
Wohlig mit einem leckeren Cappuccino
oder Tee und himmlischen Kuchen.
Dabei erfahren Sie Wichtiges und
Interessantes zum gesunden Schlaf,
können Testen und Fühlen, und ich
erstelle Ihnen gerne ein Angebot.
Mittags steht im Garmischer Biohotel
und Bio Brauhaus schon ein kühles Bier
für Sie bereit.

Unser Alpaka Woll Lieferant, Familie Schmid, begrüßt Sie und Ihre Kinder mit den Alpakas auf einen Rundgang in der schönen Riegseer Landschaft. Vergessen Sie nicht, Ihre Bestellung für's neue Bett aufzugeben, falls nicht heute Vormittag schon geschehen. Ein besonderer Tipp: Marco Bastiani, Olivenöl Verkoster, feine Büffets und Kuchen nach Tradition seiner italienischen Oma.

Auch Betten-Weiterempfehlung lohnt sich. 150 € für die erfolgreiche Empfehlung eines Neukunden, nach Kauf eines kompletten Relax oder Pro Natura Bettsystems (außer Rabatt Aktionen).













72 73

### Öffnungszeiten und Beratung

### **REFUGIO**

Täglich gerne nach Terminvereinbarung Donnerstag und Freitag: 10.00 bis 18.00 Uhr Samstag: 10.00 bis 13.00 Uhr

### CAFÉ Woldig

mit hausgemachten Köstlichkeiten & Fermob Gartenmöbelausstellung Öffnungszeiten: 9:00 bis 18:00

Aufgrund gelegentlicher Abweichungen bitte zur Sicherheit auf unsere Website schauen

#### Impressum:

REFUGIO - Bauen Wohnen Schlafen, Inh. Lothar Martin Schultz, Baubiologe IBN Hauptstr. 11 (beim Café Wohlig) · 82433 Bad Kohlgrub · Telefon 08841.4628 · Fax 08845.7037625 info@refugio-bauen-wohnen.de · www.refugio-bauen-wohnen.de

Artdirektion: Claudia Becker Texte: Lothar Schultz

Fotografie: Florian Werner | Claudia Becker | Ben Krause | Adobe Stock

Fermob: Romain Ricard, Sebastien Erome | Marine Brusson | Regina Scheller | Hersteller Archive

Druck: Onlineprinters, klimaneutral



### wohlig leben & genießen

Hausgemachte Köstlichkeiten und hochwertige Produkte, hauptsächlich regional & biologisch Café Wohlig · Hauptstraße 11 · 82433 Bad Kohlgrub · Telefon: 08845.1042 · www.cafewohlig.de

4 75



# REFUGIO

GESUNDES WOHNEN UND SCHLAFEN

Hauptstraße II (beim Café Wohlig) · 82433 Bad Kohlgrub

Telefon: 08841.4628 · Fax: 08845.7037625

E-Mail: info@refugio-bauen-wohnen.de

www.refugio-bauen-wohnen.de

