

# REFUGIO

GESUNDES WOHNEN UND SCHLAFEN



NO.10

seit  
1992

## 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**

A handwritten signature in blue ink that reads "Lothar Schultz". The signature is fluid and cursive, with the first name "Lothar" and the last name "Schultz" clearly distinguishable.



Wohn-, Schlaf- und Café-Kultur unter einem Dach





**BETTSYSTEME**  
Seiten 8-13



**MATRATZEN**  
Seiten 14-19



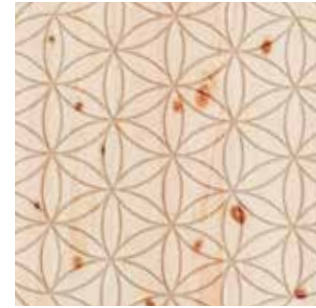
**BETTWAREN &  
MATERIALKUNDE**  
Seiten 20-27



**BETTWÄSCHE  
& WOLLDECKEN**  
Seiten 26-31



**BETTEN**  
Seiten 32-57



**ZIRBEN-PRODUKTE**  
Seiten 46-49



**AKTIVE ARBEITS-  
& SITZMÖBEL**  
Seiten 60-65



**ENTSPANNEN**  
Seiten 66-67



**OUTDOOR-MÖBEL**  
Seiten 68-69

Foto: Sebastian Erome

# 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.

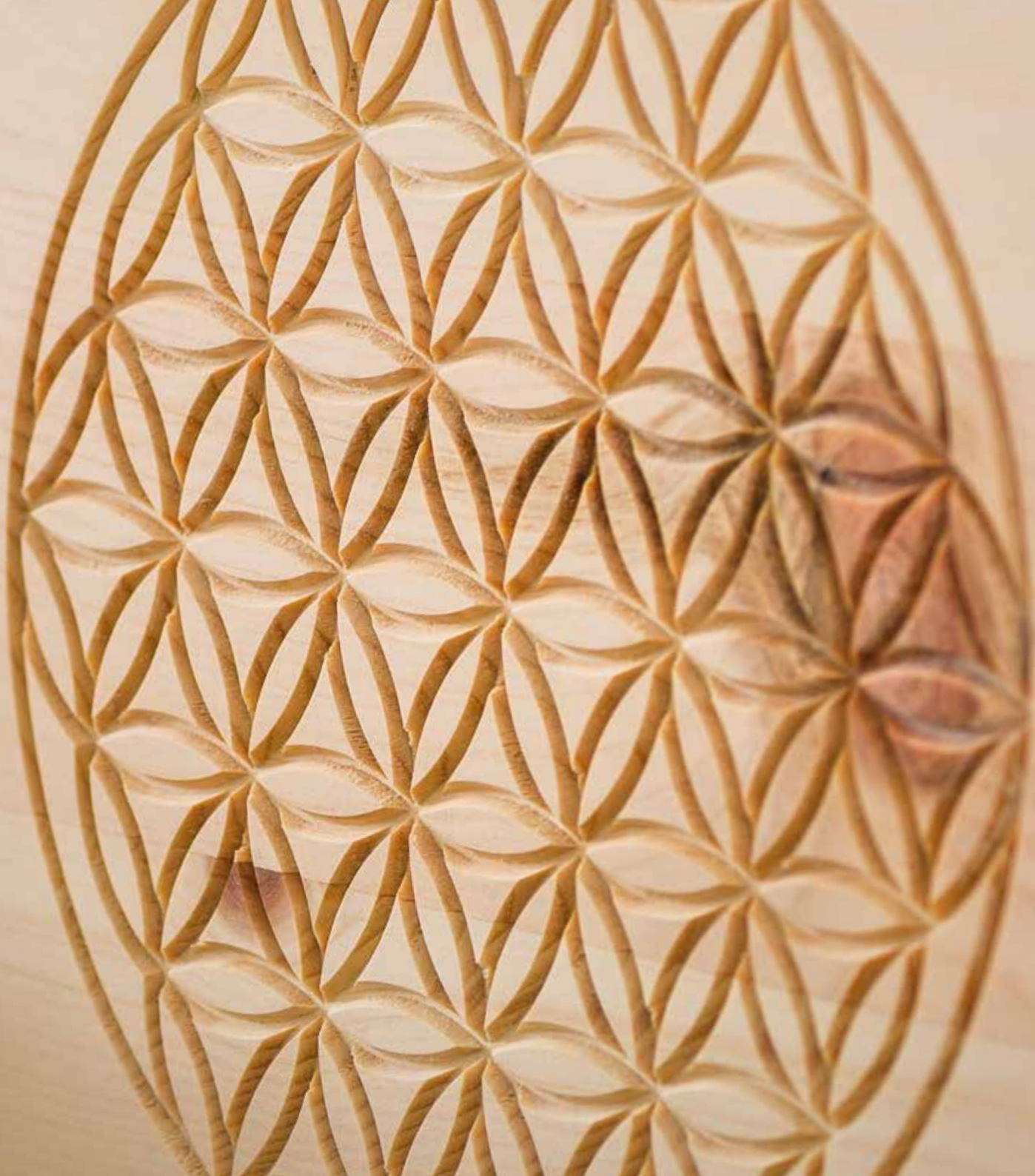
Manchmal fällt der Weg zu uns schwer oder ist gar unmöglich. Wer trotzdem beraten werden möchte, kann das jederzeit ohne jede Kaufverpflichtung. Teilen Sie uns Ihre Wünsche mit – am besten per Telefon oder E-Mail und vereinbaren Sie einen kostenfreien und unverbindlichen Termin bei sich zuhause. Ich 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](mailto: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

• rein natürliche Materialien

• ergonomisch

• optimales  
Mikroklima

• vielseitig  
kombinierbar

• atmungsaktiv

• Vollholz

• 30 Jahre  
Erfahrung

• individuell einstellbar

• schadstoffgeprüft

• basierend auf  
70 Jahren Schlafforschung



**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?*

*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



Zirbe



Bio-Baumwolle



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





Schlafen  
Sie sich  
glücklich!



# Gut Schlafen beginnt mit guter Beratung

Wer sich allein in einem Verkaufsraum mit 20 Lattenrost-Modellen befindet, wird vermutlich nicht die richtige Matratze oder den passenden Lattenrost für sich finden.

**Doch mit unserer über 30-jährigen Erfahrung im Naturschlaf-Bereich finden wir gemeinsam 'Ihre' erholsame Bettstätte.**

Ihr persönliches REFUGIUM: Die besten Ergebnisse in der Schlafberatung erzielen wir durch die gemeinsame Betrachtung von Matratze, Kissen und Lattenrost. Wir nehmen uns Zeit für Sie, besprechen Ihre Vorstellungen und Wünsche und geben Anregungen und Informationen zu unserem Sortiment. Außerdem lassen wir Sie liegen.

Mit zwei österreichischen Spitzen-Manufaktur-Produkten, den Naturschlafsystemen von **Relax 2000** und von **Pro Natura**, sind wir höchstwahrscheinlich das einzige Fachgeschäft, in dem Sie beide Systeme vergleichen können. Das erspart Ihnen Zeit und gibt Sicherheit beim Kauf eines hochwertigen Bettes.

Wir beraten Sie unverbindlich, ohne Kaufzwang. Sollten Sie sich unsicher sein, notieren wir uns gerne die Merkmale Ihrer Beratung. Es genügt dann ein Anruf und wir finden gemeinsam die beste Lösung.

Weiterhin bieten wir verschiedene Arten von Bettdecken, Unterbetten und Kissen. Jeder Mensch hat ein anderes Wärme- und Kälteempfinden und dementsprechend andere Anforderungen an eine Bettdecke.

Bio Bettwäsche von **Cotonea** ist dann das i Düpferl. Sie schmiegt sich nicht nur gesund und wohligh um Ihren Körper, sondern der Hersteller – und Sie als Käufer – leisten einen erheblichen Naturschutz Beitrag: Keine Pestizide, keine Mineraldünger und sparsamer Einsatz von Wasser. Der ökologische Wechselfruchtanbau trägt zudem zum Erhalt der Artenvielfalt bei. Nur intakte Böden leisten einen entscheidenden Beitrag als CO<sub>2</sub>-Senker.

Die Schlafberatung inklusive Matratzen-Tests dauert gut und gerne 1 Stunde, in der wir in aller Ruhe gemeinsam rausfinden, was für Sie die richtige Lösung ist.

Für ihr rundum Wohlbefinden gibt es ein Erfrischungsgetränk oder einen Kaffee ihrer Wahl aus dem **Café Wohlig** gratis dazu.





# Natürliche Wohlfühloasen

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

 08841.4628



# Komfortzone: Matratze

## Naturmatratzen mit System



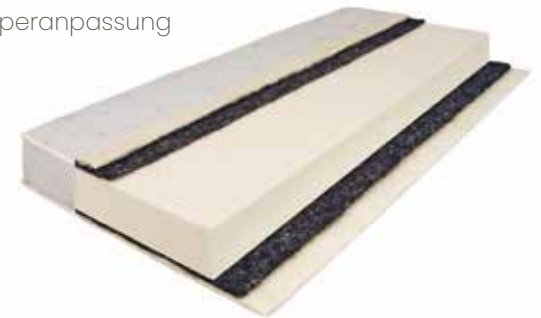
< **CLASSIC ERGO** Naturkautschukmatratze  
5-Zonen, reiner QUL-Naturkautschukkern  
mit Schulterabsenkung  
Ausführungen: weich, mittel und fest  
Höhe mit Bezug 14 cm



> **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/m<sup>2</sup> 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



< **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.

# 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 Temperatenausgleich – 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.



# MATERIALKUNDE

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 -toppen 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 Alpakawolle 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 Temperaturengleich 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

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.



# 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

# cotonea

aus 100 % reiner Bio-Baumwolle



## 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 feinsten 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.*







wollig  
warm  
weich



# 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





...und  
Spielwiese  
am Tag

Natur Pur mit **ProNatura.**

Wir achten auf die »Stimmigkeit des Ganzen«

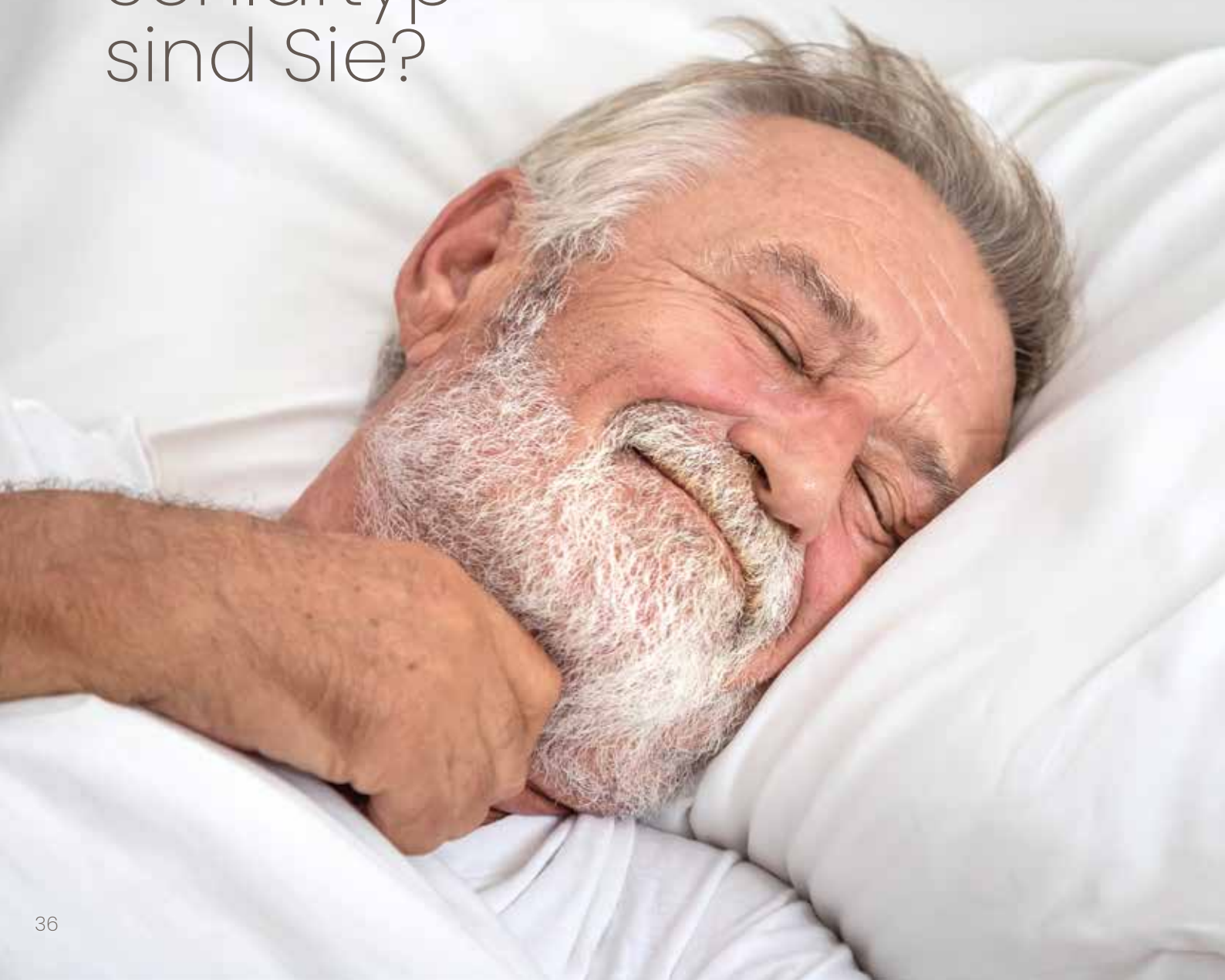




**ProNatura.**  
natürlich  
besser  
schlafen



Welcher  
Schlaf-  
typ  
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](http://www.holzmanufaktur.com)



*'formvollendet'* HOLZ  MANUFAKTUR



## 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. kreativ*



Handgefertigt  
aus heimischen Hölzern

**die holzschmiede**  
*handwerklich. ökologisch. kreativ*



## HOLZARTEN



### Ahorn

hellstes europäisches Hartholz



### Zirbe

Hochalpines Weichholz,  
mit besonderem Duft



### Fichte

weiches Holz mit besonders  
schöner Struktur



### Buche

härtestes einheimisches  
Hartholz



### Kernbuche

kräftige Maserung vom Kern  
der Buche



### 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

# 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

IHR TRAUMBETT INDIVIDUELL ZUSAMMENGESTELLT IN VIELEN HOLZARTEN – PROBELIEGEN IM **REFUGIO**



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*



**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



A close-up photograph of a wooden joint, likely a corner or a connection point. The wood is light-colored with a prominent grain. A dark, cylindrical wooden knob is mounted on top of a square wooden block. The background is a plain, light-colored surface.

HUBERT  
möbel.handwerk  
FELDKIRCHER

100 % massiv  
100 % pur  
100 % natürlich



# Bettgeschichten

A woman with long dark hair is sitting up in bed, reading an open book. She is wearing a light-colored top and is covered with a thick, grey, fur-like blanket. The bed has a light-colored wooden headboard and a grey pillow. The scene is dimly lit, with a warm, golden light source illuminating the woman and the book, creating a cozy atmosphere. The text 'Bettgeschichten' is overlaid in the upper right quadrant of the image.

# 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.*

A handwritten signature in black ink, reading "Lotar Schulte". The signature is written in a cursive, flowing style.

## 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 Naturmaterialien 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.







Zurück zur Natur  
für eine gute Nacht





*„Das beste Werkzeug:  
unsere Hände!“*





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: Sháa 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)*

# 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 Sitzens



- 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 jahrzehntlang, 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 Bandscheibenvorfalles
- 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*



# 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

KOMMEN SIE PROBESCHAUKELN IM **REFUGIO**

Handwerk, das bewegt  
mit preisgekröntem Design.

## Chairbert



interior  
innovation  
award  
2011  
Winner

Bayerischer Staatspreis



66. Internationale Handwerksmesse München 2014



## Fermob – wenn drinnen und draußen eins werden.

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

Ein schönes Beispiel: Der Biergarten Garmischer Hof, (Seite 70-71)



- originelle Formen
- exklusive Farben
- von führenden Designern entworfen

**Fermob** 

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



# Fermob

## Lebensgefühl





Fotos: Max Merget



Garmischer Hof  
BIERBRAUEREI

Endlich  
Biergartensaison



*100% Bio  
Gemeinsam genießen*

De-Öko-006







*Eure Familie Seiwald  
und das gesamte Team*

## In guter Gesellschaft schmeckt's gleich noch viel besser!

Ob Vegetarier, Veganer oder Allergiker – wir kennen alle Zusatzstoffe im biologischen Bereich und stellen uns auf jeden Gast ein.

Das gilt auch fürs Drumherum.

Ob im Daheimrumjanker, Dreiteiler oder Sportoutfit jeder kommt, wie er sich fühlt, und findet seinen Platz. Wir freuen uns, wenn sich die Schnellebigkeit an den Tischen verläuft und die Gemütlichkeit zum Bankdrücken und gemeinsamen Genießen bleibt.

## Unsere Kreativwerkstatt

Sie planen ein Seminar, eine Tagung oder einen Brau-Workshop in Garmisch-Partenkirchen? Dann ist unsere Kreativwerkstatt der richtige Ort für Ihre nachhaltige Veranstaltung (*max. 28 Personen*).

- Tagungsraum mit Tageslicht (*verdunkelbar*)
- Ausgang auf Terrasse
- Eigenes Foyer für Empfänge oder Kaffeepausen
- Moderne Tagungstechnologien

### **BIO HOTEL & Bierbrauerei Garmischer Hof mit gemütlichem Biergarten**

Chamonixstraße 10

82467 Garmisch-Partenkirchen

+49(0)8821.911270

hotel@garmischer-hof.de

www.garmischer-hof-bierbrauerei.de

www.garmischhotel.de



**Garmischer Hof**  
BIERBRAUEREI

*Auf schöne Stunden*



## Kreativwerkstatt



# GUTSCHEINE

## 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 Bett-systems (außer Rabatt Aktionen).



**GUTSCHEIN** einmalig

**CAFÉ wohlig** 1 Espresso oder  
1 Cappuccino  
im Café Wohlig

[www.cafewohlig.de](http://www.cafewohlig.de)



**GUTSCHEIN** einmalig

  
**Garmischer Hof**  
BIERBRAUEREI

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

[www.garmischhotel.de](http://www.garmischhotel.de)



Marco  
Bastiani

# GUTSCHEIN

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

[mar68bas@gmail.com](mailto:mar68bas@gmail.com)



# GUTSCHEIN

einmalig



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

[www.alpakahof-riegsee.de](http://www.alpakahof-riegsee.de)



# 150€

**REFUGIO**  
GESUNDES  
WOHNEN &  
SCHLAFEN

150 € für die erfolgreiche  
Empfehlung eines Neukunden,  
nach Kauf eines kompletten  
Bettsystems (außer Rabatt Aktionen).

[www.refugio-bauen-wohnen.de](http://www.refugio-bauen-wohnen.de)



# GUTSCHEIN

**REFUGIO**  
GESUNDES  
WOHNEN &  
SCHLAFEN

1 individuelle  
Schlafberatung  
im Wert von 150 €

[www.refugio-bauen-wohnen.de](http://www.refugio-bauen-wohnen.de)

## 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 *wohlig*

mit hausgemachten Köstlichkeiten & Fermob Gartenmöbelausstellung  
Öffnungszeiten: 9:00 bis 18:00, Freitags bis 22.00 (Events, offene Bühne)  
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: Titel: Tom Watson | 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](http://www.cafewohlig.de)

seit  
1992

# REFUGIO

GESUNDES WOHNEN UND SCHLAFEN

Hauptstraße 11 (beim Café Wohlig) · 82433 Bad Kohlgrub

Telefon: 08841.4628 · Fax: 08845.7037625

E-Mail: [info@refugio-bauen-wohnen.de](mailto:info@refugio-bauen-wohnen.de)

[www.refugio-bauen-wohnen.de](http://www.refugio-bauen-wohnen.de)

