



Sehnsuchts Botschafter

# GRAFENAST

SAMSTAG. 23. SEPTEMBER 2023 / PILL, TIRO

## Zum heutigen Tag



## Dies & Das

AUS GRAFENAST

### Profitieren Sie schon vom oekobonus?

Ein tolles Programm wo Sie mit Ihrer Grafenast-Rechnung profitieren: entweder Bienen sammeln oder Bienen einlösen. Erkundigen Sie sich gerne an der Rezeption.

### Bitte um Kenntnisnahme, dass aufgrund von „Anti-Corona-Vorsichts-Maßnahmen“ und aus ökologischen Gründen

Ihr Zimmer umfassend jeden 2. Tag nach allen „Hygiene-Richtlinien“ gereinigt wird. Bitte räumen Sie die Oberflächen frei. Sollten Sie eher etwas benötigen bitte das Zimmermädchen direkt oder die Rezeption kontaktieren. Danke für Ihr Verständnis.

**NEU: Wir reinigen Ihr Zimmer mit Mikro-Trockendampf: Ohne Chemie, nur mit Wasser, Hitze und Druck. Danach ist ihr Zimmer rückstandsfrei sauber und desinfiziert. Atmen Sie auf!**

### Hundebesitzer aufgepasst bitte:

Wir haben bei unserem Müllraum eine eigene Hundegassi-Sack Station. Bitte nutzen Sie gerne unser Gassi-Sackerangebot. Für das Gemeinwohl bitten wir das kleine Hunde-Geschäft nicht rund um unser Haus zu verrichten, wo die Kinder spielen. Danke für die Kooperation.

HERBST...

Ab heute haben wir Herbst! Die Nächte werden unaufhaltsam länger, die Temperaturen wohl bald auch kälter... Heutzutage sind wir freilich von den Tages- und Jahreszeiten weitgehend unabhängig. Wir verbringen den Großteil unseres Lebens in geschlossenen Räumen, die von Klimaanlage und Heizungen temperiert werden und wo es Licht gibt, wann immer wir es benötigen. Innerhalb kürzester Zeit erreichen wir mit dem Flugzeug völlig andere Klimagebiete und auch unser Nahrungsangebot bleibt das ganze Jahr über nahezu gleich. Gerade deswegen ist es für uns wichtig, Jahreszeiten bewusst zu erleben, denn jede hat ihre ganz eigene Qualität. So ist der Herbst die Zeit, in der wir unsere Früchte ernten, mit der uns die Erde trotz einiger Einbußen wegen Unwetter erneut reich beschenkt hat, in der das Licht milder und klarer wird und in der wir uns auf kühlere Zeiten einstellen. Dadurch durchbrechen wir die stereotype Abfolge unserer Tage, die sonst nur durch Arbeit und Wochenende bestimmt wäre. Durch das bewusste Wahrnehmen der Jahreszeiten leben und erleben wir intensiver und wir

können das Künftige besser genießen, denn jede Jahreszeit hat ihre eigenen Besonderheiten und Höhepunkte.

In alten Kulturen wurden daher gerade die Jahreszeitenbeginn besonders gefeiert. Bei den Kelten gab es 2 große Feste: Samhain zum Winter- und Beltane zum Sommerbeginn. Weitere wichtige Tage waren die Sonnenwendtage und die Tag- und Nachtgleichen.

Die großen Feste wurden später ins Christentum übernommen und nur anders benannt. Der Tag des Herbstbeginns hieß Mabon und war das Fest der Ernte und des Dankes. Man traf Wintervorbereitungen, holte das Vieh von den Almen und entfachte ein großes Feuer.

Auch in unseren Breiten gibt es viele Traditionen wie Erntedank oder den Almadtrieb.

Nehmen Sie daran teil und genießen Sie bewusst diese Zeit der Fülle, für die der Herbst steht, ohne die Dankbarkeit für den generellen Reichtum des Lebens zu vergessen.



## Lieber ein kaltes Bier als eine heiße Birne.

Kalenderspruch



### WELLNESS WETTER

Zum Herbstbeginn wird es feucht und kühl und im Freien warten herbstliche Temperaturen auf Spaziergänger und Unternehmungslustige! Eine warme Jacke macht sich sicher gut und vielleicht sollte sogar schon ein Schal den Hals vor Verkühlungen schützen? Denn das kann bei der ungewohnten Kälte rasch passieren. Am besten Sie sorgen et-was vor: Dicke Socken für warme Füße, Handschuhe bei kalten Fingern und nach dem Aufenthalt im Freien gleich noch einen Besuch in der Sauna einplanen. Um den Körper von innen zu wärmen, eignen sich sämtliche heimischen Knollengemüse besonders gut. Weißes und blaues Kraut zählen dazu und beide liefern gleich noch reichlich Vitamin C!

## Nur kurze Pause des Spätsommers!

### Vorhersage für Samstag, den 23.09.2023:



5°C/41 F  
a.m.



7°C/45 F  
p.m.

Das Tief, das am Freitag den Ostalpen noch warmen Föhn brachte und dem Rest der Alpen bereits kühles Regenwetter, sorgt nun überall im Alpenraum für eher unbeständiges Wetter. Allerdings schwächt sich dabei das Tief stark ab, und so halten sich die begleitenden Wettererscheinungen in Grenzen. Es gibt zwar nicht allzu viel Sonnenschein, doch sind auch die Schauer nicht mehr besonders stark und klingen am Abend ab

### Bergwetter:



-1°C/ 30 F



2 Beaufort

Heute erleben wir den bisher kältesten Tag in diesem September und – soviel sei den weiteren Aussichten bereits vorweg genommen – er wird auch der kälteste Tag in diesem Monat bleiben!

Unsre Berge stecken zumeist noch in dichten Wolken und es schneit zeitweise, und zwar bis 1800m herab! Der Nordwind weht dabei nur schwach. Im Laufe des Tages wird der Schneefall allmählich schwächer.

### Weitere Aussichten:



15°C/59 F  
24.9.2023



20°C/68 F  
25.9.2023

Am Sonntag verliert das Tief seinen Einfluss auf das Wetter in Mitteleuropa. Die zunächst dichten Wolken lockern mit der Zeit auf, Schauer fallen von Anfang an nicht mehr. Nach einem recht kühlen Morgen steigen die Temperaturen schon deutlich an.

Ab Montag herrscht dann voller Hochdruckeinfluss mit rasch einsetzender Zufuhr subtropischer Warmluft. Es wird sonnig und die Frostgrenze steigt auf 4500m. In den Tälern wird es erfreulich warm! Daran ändert sich bis auf weiteres dann nichts mehr!

### Mondkalender:



Der Steinbock ist ein außerordentlich bodenständiges Tierkreiszeichen. Ihm zugeordnet sind das Element Erde und der Pflanzenteil Wurzel. Alle Speisen mit Wurzelpflanzen, die Sie heute zubereiten oder zu sich nehmen, schmecken ganz besonders gut.

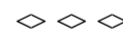
Aber gehen Sie sparsam mit dem Salz um. Ihr Körper verwertet es heute besonders gut. Sie benötigen also weniger als an anderen Tagen.

## Tageskarte



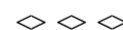
## Samstag, 23. September 2023

Gemüsebuntes Salatbuffet zum Start  
in den Abend

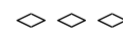


Kräftiges Rettich Steak mit frischen Waldpilze  
Reis und Pikanter Paprika Sauce  
oder

Rosa gebraten das Schweinefilet mit kräftiger  
Pilzsauce und serviert mit  
Bohnen Reis



Vedische Melone mit Bananen Cocos Kurkuma  
zum Finale fein kombiniert



### Mittagshit:

Pasta mit Vegi Sonnenblumen Bolognese

w) nicht aus biologischer Landwirtschaft wie z.B. Wildsammlung /  
Biokontrollstelle: ABG AT-BIO-301

„Lieber Gast! Informationen über Zutaten in unseren Speisen, die Allergien oder Unverträglichkeiten auslösen können, erhalten Sie auf Nachfrage bei unseren ServicemitarbeiterInnen.“



### FRANZISKANERKLOSTER SCHWAZ

Das Franiskanerkloster wurde 1507 von Kaiser Maximilian I. gegründet. Die Kirche des Klosters zum heiligen Franziskus ist wohl die schönste Bettelordenskirche im Alpenraum. Sie wurde nach den Plänen von Christof Reichartinger gebaut (1508 - 1515).

Auf zwei der vielen Kostbarkeiten sei besonders hingewiesen: Das Steinkreuz von Loy Hering aus dem Jahre 1521 und die Glasfenster des bekannten

Schwazer Künstlers Prof. Fred Hochschwarzer. Ein einzigartiges Juwel als Ganzes stellt der Kreuzgang des Klosters dar, er wurde von Pater Wilhelm von Schwaben mit Szenen aus der Passion Christi ausgeschmückt. Vom Kreuzgang kommt man in die Bonaventurakapelle. Sie diente während der Bauzeit als vorläufige Klosterkirche. Besonders sehenswert sind das Altarkreuz und die umfassenden Reliefs mit Szenen aus dem Leben Christi.

### DAS GEFÄLLT UNS

#### Bauernmarkt und das Blaue Haus in Schwaz besuchen

Ein Schwaz Besuch ist heute gut kombinierbar mit dem Bauernmarkt am zentralen Pfundplatz von 09:00 Uhr bis 11:00 Uhr. Regionale Bauern bieten ihre Köstlichkeiten an. Die Stadt Schwaz war im Mittelalter wegen dem Erzabbau groß, reich und in ganz Europa bekannt. Das sehenswerte einstige „Blaue Haus“ befindet sich in der Franz-Josef-Straße Nummer 12. Unweit vom Bauernmarkt. Nähere Information zum Blauen Haus gerne an der Rezeption.



### VERWÖHNEN

#### Weißer alkoholfrei

Alkoholfreies Schankbier mit Hefe - isotonisch und kalorienreduziert. Von der Brauerei Riedenburger - eine Spezialitätenbrauerei in der 8. Generation. Prosit!

## Gesundheit und Spa



### BIOKOSMETIK

#### „Nature“ Biokosmetik Made in Tirol

- Neu in Ihrem Badezimmer (und gerne im Hotelshop an der Rezeption auch käuflich erwerbbar), jeweils in der 500 ml Flasche:
- 1. Handseife
- 2. Duschbad und Haarshampoo
- 3. Bodylotion
- 4. „Rodel Toni's Arnika Gel (sensationell gut und perfekt für Sportler: kühlt und lindert bei Muskelschmerzen, Verstauchungen oder Prellungen)

## Mitarbeiter



### DIE GASTGEBER-FAMILIE UNTERLECHNER IN 4. GENERATION

vorne Tochter Rosa: die Backkünstlerin und frisch absolvierte Hotelfachmaturantin; dahinter die Eltern: Waltraud, Schneidermeisterin und Kosmetikprofi; Peter, der Wunderwuzzi - kann alles und macht alles; zu hinterst Sohn Moritz, der als maturierter Hotelfach-Experte diesen Sommer in Wien seine touristischen Erfahrungen sammelt.

# Was ist los

### HEUTE

- 08:00 – 10:30 Guten Morgen zum Frühstück
- 08:30 – 12:30 Schwazer Bauernmarkt – Ein Besuch lohnt sich. Gut kombinierbar mit einem Schwaz Altstadt Ausflug zum Flanieren. Z. B. der Silberregions-Shop "Schatzkammer" in der Franz-Josef-Straße bietet Schmankerl aus der Region...
- 12:00 – 15:00 Mittagssnack
- 15:00–19:00 Sauna und Hamam in den Badestuben laden zum Verweilen ein.
- Ab 18:30 Grafenaster Abendessen

Und zur Entspannung bietet sich unsere Überwasser-Massage Liege zu jeder Tages- und Nachtzeit an. Chips hierfür erhalten Sie an der Rezeption.

- ab 18:30 Grafenaster Abendessen

### MORGEN

- Relax- und Ruhetag
- 18.30 Gemeinsamer Aperero und geschichtliche Hausführung mit Peter -

Kostenloser Ebike Verleih mittels Eintragung an der Rezeption täglich möglich.

Die Kellerjochbahn nebenan ist bei Schönwetter in Betrieb, wie folgt: Dienstag bis Sonntag: von 8.45 – 12.30 Uhr & 13.30 – 16.30 Uhr. Mittagspause von 12:30 – 13:30 Uhr. Montags ist Ruhetags.

### UMWELT / GEMEINWOHL

#### GESELLSCHAFTLICHES UMFELD Gemeinwohl-Bilanz 2019/2020:

Sinn und gesellschaftliche Wirkung der Produkte und Dienstleistungen:	50 %
Beitrag zum Gemeinwesen:	40 %
Reduktion ökologischer Auswirkungen:	90 %
Transparenz und gesellschaftliche Mitentscheidung:	30 %

Ein Aufenthalt auf Grafenast ist nachhaltig und sinnstiftend. Grafenast bietet alle 9 menschlichen Grundbedürfnisse mehrfach.

- Unsere Produkte/Dienstleistungen sind gesundheitsfördernd und helfen dem persönlichen Wachstum durch Angebote wie: Gute gesunde Kost, Naturheilung, entspannte Lage, entspannte Dienstleistungen, Angebot an nachhaltigen Seminaren zu Yoga, Aktiv, Kulinarik, Handwerk und Kreativ, Fasten, Spirit oder Kidsprogramm
- Freiwilliges gesellschaftliches Engagement erfolgt bei uns durch: Mitarbeit im Piller Gemeinderat durch GF Peter Unterlechner, Tourismusverbands-Aufsichtsrat Mitwirkung durch GF Peter Unterlechner, lokale Vereinsunterstützung bei Events am Pillberg, Klimabündnis Partner, Mitarbeit bei der grünen Wirtschaft Tirol, ökofair-Messe Teilnahme in Innsbruck - Mitwirkung am GWÖ-Stand, Unterstützung des Eltern-Kind-Zentrums Schwaz, Spende und Unterstützung an Vereine wie „Teestube“ Schwaz (Sozialverein), Betriebsbesichtigung für Vereine, Einheimische wie Pensionisten...
- Wir zahlen korrekt die gesetzlich vorgeschriebenen Steuern. Dies gewährt die Zusammenarbeit mit unserem Steuerberater.
- Im Wirtschaftsjahr 2019 wurde an Steuern bezahlt: • 55.154 € Körperschaftsteuer, 40.171 € Sozialversicherung, 14.359 € Lohnsteuer, 21.438 € sonstige Lohnbeiträge
- Der Klimawandel stellt die größte Herausforderung der Menschheit seit dem Ende der Eiszeit dar und ist die prägende Aufgabe für jede(n) Einzelnen unserer Zeit.

### FÜRS KÖPFCHEN

Das Oktoberfest ist in vollem Gange – und der FC Bayern München absolviert sein Spiel heute daheim! (Gegner ist der VfL Bochum.) Es ist Tradition, dass die Bayern-Mannschaft nach einem Heimspiel den Abend auf dem Oktoberfest verbringt, egal ob Sieg oder nicht!

Nehmen wir an, das machen sie auch heute wieder und der Trainer und die 18 Spieler (11 in der Startelf plus 7 auf der Bank) bestellen sich dort je eine Maß Bier und stoßen anschließend miteinander an: Wie oft erklingen heute Abend die Maßkrüge? (Das lässt sich ebenso leicht ausrechnen wie ausprobieren.) LÖSUNG DES VORTAGES...

Zum Zeitpunkt, an dem die Fähre bei Insel A losfährt, befinden sich 7 Schiffe auf dem Weg von B nach A. Zusätzlich starten in den 5 Tagen, die sie von A nach B braucht, 5 weitere Schiffe von B nach A. Allen diesen Schiffen begegnet die Fähre von A nach B. Sie begegnet also insgesamt 12 Schiffen.