Rehlegger Schlaffibel

Inhalt

Was ist Schlaf und warum ist er so wichtig?	4
Der Rhythmus des Schlafes	5
Tipps für besseren Schlaf	6-7
Schlafen im Rehlegg	8-13
Weil Ihr Schlaf uns wichtig ist	14-15
Unser Kissenmenü	16-17
Unser Schlafmenü	18-19
Lichtnelke - garantiert ohne Schlafräuber	20-21
Glücksliste	22-23

Was ist Schlaf und warum ist er so wichtig?

Der Mensch verbringt etwa ein Drittel seiner Lebenszeit mit schlafen: Etwa acht Stunden täglich und damit ungefähr genauso viel Zeit, wie auch ein Vollzeitjob in Anspruch nimmt. Doch Schlaf ist keine verlorene Zeit: Denn während wir schlafen, regeneriert und repariert sich unser Körper. Der Stoffwechsel und unser Blutkreislauf erholen sich, Zellen und Muskeln wachsen nach. Das Gehirn ist hochaktiv, verarbeitet die Informationen des Tages, trennt Wichtiges von Unwichtigem.

Der Rhythmus des Schlafes

Das Einschlafen
Der Körper entspannt sich allmählich. Dieses wird durch Dunkelheit, einem bewussten Schließen der Augen und gleichmäßiges Atmen unterstützt. Die Augen sind noch aktiv und die Muskelspannung hoch. Selbst leise Geräusche hören wir noch. Unsere Körpertemperatur ist noch normal, im Tiefschlaf senkt sich die Körpertemperatur um ca. 1,5 Grad ab. Nach einigen Minuten setzt das Einschlafstadium ein. Wir können uns nicht aktiv an den Moment des Einschlafens erinnern. Ein gesund schlafender Mensch verbringt durchschnittlich 10 Prozent der Nacht im Zustand des Wachens und im Stadium des Einschlafens.

Der leichte Schlaf
Nach der Einschlafphase gleiten wir in eine Phase des leichten Schlafs. Die Augenbewegungen kommen zum Stillstand und die Muskelspannung nimmt deutlich ab. Das Bewusstsein registriert dennoch, was in der Umgebung passiert. Leichte Störungen genügen oft, um uns aufschrecken zu lassen. Geschieht dieses haben wir den Eindruck, noch nicht geschlafen zu haben. Dieses gilt besonders für Personen mit Schlafstörungen.

Der Tiefschlaf
Bei ungestörtem Schlafverlauf gleiten wir vom leichten Schlaf in die Tiefschlafphase. Die Augäpfel sind jetzt ganz ruhig und die Muskulatur völlig entspannt. Die Körperfunktionen laufen im Regenerationsmodus. Das Immunsystem arbeitet auf Hochtouren. Der Blutdruck und die Körpertemperatur sinken, Atmung und Herzschlag verlangsamen sich. Wir reagieren kaum auf Geräusche in diesem Stadium, das Bewusstsein ist jedoch nicht vollkommen deaktiviert. Das Immunsystem wird während dieser Phase aktiviert und schüttet Wachstumshormone aus. Deshalb wachsen gerade Kinder oft nachts und klagen auch schon mal am Morgen über Beinschmerzen.

Der REM-Schlaf (Traumschlaf)
Diese Phase unterscheidet sich deutlich von den vorangegangenen Phasen: Die Augen bewegen sich schnell und weite Teile der Muskulatur werden blockiert. Der Schläfer befindet sich in einer „Schlafparalyse“. Diese dient zum Schutz des Schläfers, seine geträumten Bewegungen nicht tatsächlich umzusetzen. Bei Erwachsenen beginnt die erste REM-Phase etwa 60 Minuten nach dem Einschlafen. Unmittelbar vorher endet die Tiefschlafphase. Wir träumen und unser Gehirn ist hochaktiv und verarbeitet die Informationen des Tages. Gelerntes und Gehörtes werden bewertet, analysiert, strukturiert und in unsere Gedächnisdatenbank aufgenommen.

Kneipp- & Barfußweg
Welch Wohltat für Körper und Seele. Auf unserer Schwimmbadwiese befinden sich ein Kneipp-Becken und ein Barfuß-Weg. Im Storchengang durchs kalte Wasser, das fördert die Durchblutung und beschert einen guten Schlaf. Anschließend geht es Schritt für Schritt über den Barfußweg. Spüren Sie die Natur. Hautnah.

Rehlegger Traumöl
Unser Traumöl mit dem Duft von Latsche, Bergamotte, Wacholder, Fichte und Orange erdet und beruhigt. Geben Sie einen Tropfen auf Ihre Schläfen oder auf Ihr Kissen. Die ätherischen Öle verhelfen Ihnen zu einer ruhigen Nacht und zu einem festen Schlaf.

Tipps für besseren Schlaf

Einfach mal abschalten
Eines der wohl schwierigsten Dinge, aber gleichzeitig besten, um sich auf einen guten Schlaf vorzubereiten. Legen Sie das Handy mindestens eine Stunde vor dem zu Bett gehen weg. Das blaue Licht und das ständige nicht zur Ruhe kommen, verhindert das Einschlafen und die nächtliche Erholung.

To Do´s und Ziele für den nächsten Tag setzen
So bekommen Sie den Kopf frei, behalten den Überblick und beugen dem Gedankenkarussel beim Einschlafen vor. Nicht zu vergessen die Glücksmomente wie Hobbys, Freunde treffen etc., dies hilft einem schnell die Listen abzuarbeiten, um zum Ziel - Freizeit zu kommen.

Wärme
Die Phase vor dem zu Bett gehen mit einer Tasse Tee starten, wirkt oft Wunder. Es gibt spezielle Schlaftees, denen eine beruhigende Wirkung zugeschrieben wird. Dasselbe gilt auch für ein heißes Bad, ein warmes Kirschkernkissen oder einer Wärmflasche im Bett.

Raus an die frische Luft
Nehmen Sie sich Zeit, gehen Sie raus in die Natur, bewegen Sie sich. Bewegung, vorallem an der frischen Luft, fördert Entspannung und einen guten Schlaf. Glückshormone wie Dopamin und Serotonin werden ausgeschüttet. Die Müdigkeit kommt ganz von allein.

Schlaftemperatur
Es reichen 16-18 Grad, um gut schlafen zu können. Unser Körper senkt im Schlaf seine Temperatur um 1,5 Grad. Ist es zu kalt/warm, schwitzen oder frieren wir. Dies lässt uns nicht gut ein- und durchschlafen.

Feste Zeiten
Versuchen Sie feste Einschlaf- und Aufstehzeiten einzuhalten. Unser Körper liebt Rituale.

Gut Liegen
Achten Sie auf eine passende und atmungsaktive Matratze. Die Bettwäsche sollte ja nach Jahreszeit variieren.

Kissen, Bettdecke oder eine Hängematte
Probieren Sie verschiedene Produkte, dadurch kann Ihr Schlaf und die körperliche Verfassung deutlich erholsamer werden.

Bild: Senior Suite im Rehlegg

30% der Menschen in Deutschland schlafen gut. Was macht der Rest?

Was wir Ihnen bieten können, um gut zu schlafen:

Ruhe
Hier spricht die Natur, das Hereinholen der Natur in die Zimmer und in das Hotel. Mit wenigen Farben, mit natürlichen Materialien, mit einer Einladung zum Wohlfühlen.

Stille
Die Stille in und ums Hotel. Kein Straßen-, Bahn- und Flugverkehr, der unser Unterbewusstsein stört. Stille zu ertragen darf auch manchmal wieder gelernt werden.

Klima
Schlafen mit 100% Sauerstoff. Rein, kühl und frisch. Angenehmes Raumklima durch die Reinigung mit EM (effektive Mikroorganismen).

Begegnung
Wir haben Zeit. Wir hören zu. Wir sehen Sie.
Die ganze Rehlegg-Familie heißt Sie willkommen!

Ursprünglichkeit
Unser Holz atmet Geschichte - Wir schenken altem Holz neues Leben.
Im Kreislauf der Natur wurde gesät und geerntet. Bis fleißige Vorfahren Hand anlegten. Mit Liebe und Gespür schufen sie eine wunderbare Herberge. Säen und ernten tun wir immer noch. Herzblut, Engagement und Leidenschaft geben wir, glückliche Gäste bekommen wir.

Luft
Reine, frische Bergluft. Balsam für unseren Körper.

Dunkelheit
Licht am Tag und Dunkelheit in der Nacht - das sind die Aktivatoren für guten, tiefen und erholsamen Schlaf. Dank geringer Luftverschmutzung können Sie die Sterne in der Ramsau, besonders gut beobachten.

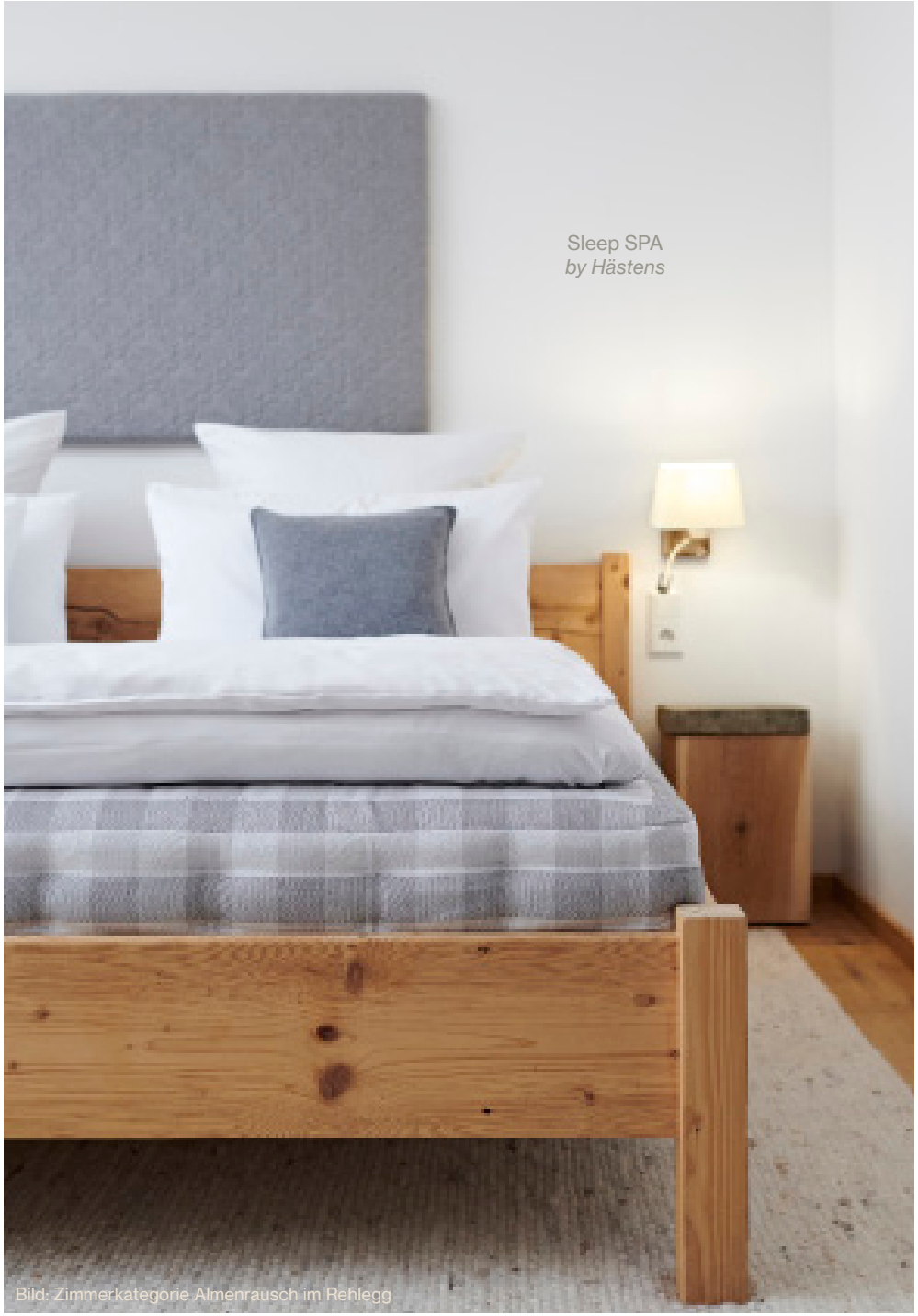

Bild: Zimmerkategorie Almenrausch im Rehlegg

So waren Sie noch nie gebettet!

Ein Bett ist so viel mehr als eine Unterlage zum Schlafen. Denn der Tag wird in der Nacht geboren, soll heißen: Je besser man schläft, desto ausgeruhter, wacher und tatkräftiger ist man. Und im Rehlegg schlafen Sie jetzt noch besser.

Der Tag wird in der Nacht geboren
Diesen weisen Spruch haben nicht wir uns ausgedacht, wir haben ihn bei der Firma Hästens „geklaut“. Der schwedische Familienbetrieb hat es uns angetan. Seit 169 Jahren baut Hästens Betten, nicht irgendwelche Betten und nicht irgendwie, sondern aus reinsten Naturmaterialien handgefertigte. Und weil wir im Rehlegg größten Wert auf Ihren erholsamen Schlaf legen, sind unsere gesamten Hotelzimmer ab sofort mit Matratzen von Hästens ausgestattet. Die Familie Lichtmannegger war in Schweden und hat sich von der Qualität, den Materialien und der Firma Hästens selbst überzeugt.

Alles natürlich
Hästens verwendet für seine Betten nur natürliche Materialien. Sie sind durch die Bank nachhaltig erzeugt und unter ethischen Bedingungen eingekauft. Es wird höchster Wert auf Qualität sowie Umwelt- und Naturschutz gelegt. Eine Philosophie, die der unsrigen entspricht und dieses schwedische Unternehmen zu einem perfekten neuen Rehlegg Partner macht.
Eines der wichtigsten Materialien bei Hästens ist echtes Rosshaar. Es ist vollständig frei von Allergenen und hat die wunderbare Eigenschaft, überschüssige Wärme und Feuchtigkeit während des Schlafes abzutransportieren. Baumwolle ist dazu die perfekte Ergänzung, sie ist weich und lässt den ganzen Körper atmen. Wolle wirkt wie eine kleine Klimaanlage, sie wärmt, wenn einem kalt ist, und kühlt, wenn man schwitzt. Und Leinen leitet statische Aufladungen ab.

Gut geschichtet
Guter Schlaf stärkt das Wohlbefinden und ist gesund, für Körper und Geist. Unsere neuen Hästens Matratzen schaffen dafür die besten Voraussetzungen. Nicht nur die natürlichen, hochwertigen Materialien machen sie besonders, es ist auch ihre ausgeklügelte Konstruktion. Sie sorgt dafür, dass Ihre Wirbelsäule gestreckt wird und Sie sogar im Schlaf eine gute Haltung annehmen. Außerdem unterstützt sie Ihren Rücken und die Atmung und entspannt den Brustmuskel. Sie bestehen aus einem Kiefernholz-Federkasten für die grobe Stoßdämpfung und einer handgenähten Matratze, in der neben geschichtetem Rosshaar, Leinen, Wolle und Baumwolle ein ausgeklügeltes Taschenfederkern-System steckt. Ein Hästens Bett kann bis zu 34 Schichten haben. Sie sind exakt so fest, dass sie ein Körpergewicht gleichmäßig tragen und gleichzeitig offen genug, damit Feuchtigkeit weg transportiert werden kann.

Bild: „Rehleggster Schlaf“ im Rehlegg

Special SPA Retreats zum Rehleggsen

Ihr persönliches Schlaferlebnis - „Rehleggster Schlaf“
Unser SPA Team wird Ihnen ein besonderes Paket aufs Zimmer stellen um perfekt in die Entspannung zu gelangen. Ein warmes Fußbad mit frischer Melisse sorgt für Lockerung der Muskulatur und die ätherischen Öle der Melisse wirken beruhigend. Danach dürfen Sie den Lavendelsirup unserer Rehlegger Kräuterfee wahlweise warm oder kalt genießen. Wir tauschen Ihre Kissen und Decken gegen die original Hästens Daunendecke in XXL sowie 4 Hästens Daunen Kissen. Alles mit toller Leinenbettwäsche. Zusätzlich bekommen Sie noch unsere Cumulu-Kissen mit einer Lavendelfüllung. Gemütlicher ins Bett kuscheln geht nicht.
Wir wünschen Ihnen eine Rehleggste gute Nacht.
(45,- € pro Zimmer/Nacht)

„Klangvoller Schlaf“
Wir starten mit einem Klangschalen-Fußbad in unserem Almwiesn SPA. Genießen Sie die sanften Schwingungen der Klangschale während Sie mit Zirbenduft beginnen zu entspannen. Die Schwingungen lösen Verspannungen und Blockaden, beruhigen und stärken die Selbstheilungskräfte des Körpers. Anschließend werden Ihre Füße mit warmem Zirbenöl massiert. Warm eingepackt in Hästens Daunenboots dürfen Sie zum Abschluss im Raum nachruhen und anschließend mit einem Rehlegger Schlaftee endgültig alle Anspannung abfallen lassen.
(69,- €/Person - Dauer: 45 min)

Rehlegger Auszeit
Unser SPA Butler kommt zu Ihnen aufs Zimmer und bereitet für Sie zur Anwendung ein „Rehlegger Kräuterfee“-Peeling (aus Salz oder Zucker) und eine Almwies´n Packung (für die Pflege danach) zu.
(30,- €/Person)

Waldduft Fußbad
Unser SPA Butler kommt zu Ihnen aufs Zimmer und bereitet für Sie zur Anwendung ein Waldduft Fußbad mit unserer Kräuterfee Bademischung zu. Inklusive Fußcreme der Rehlegger Kräuterfee.
(30,- €/Person)

Weil Ihr Schlaf uns wichtig ist

Zusatzleistungen auf dem Zimmer für Ihren guten Schlaf.
Diese Leistungen finden Sie auf Ihrem Zimmer.

Rehlegger Schlafmützen Tee
In unserem eigens entwickelten Abend-, Schlaftee finden Sie eine Variation an heimischen und entspannenden Kräutern, die nach würzigem Honig schmecken. Hergestellt von der Firma Bioteaque, mit Kräutern aus biologischem Anbau, ganz ohne Kunstdünger und chemische Pflanzenschutzmittel.

Zutaten: Hagebuttenschalen, Fenchel, Melisse, Kurkuma, Hanfblätter, Süßholz, Kamillenblüten, Lavendel, Baldrianwurzel, Rosenblütenblätter, Passionsblumenkraut, natürliches Aroma.

Betthupferl
Unser Betthupferl - eine Abendmischung aus Walnüssen und Sauerkirschen, mit enthaltenem Schlafhormon - finden Sie in Ihrer Minibar (Preis: 5,50€). Schlafhormone sind an der körpereigenen Regulation des Schlaf-Wach-Rhythmus maßgeblich beteiligt. Sie wirken einschläfernd und beruhigend.

Wärm- & Kaltflasche
Die Wärmflasche kann mit warmen oder kalten Wasser befüllt werden. Je nach Jahreszeit kann man sich also wohlig warm ins Bett kuscheln, oder einen heißen Sommertag mit Hilfe von Kälte entspannt ausklingen lassen.

Kostenlose Einschlafübungen.
Wir haben exklusiv, zwei Einschlafübungen von unser Schlaftherapeutin Christine Lenz, für Sie.

Kräuter-Fußmassage
Um den Abend nach einer Bergtour entspannt ausklingen zu lassen ist eine Fußmassage genau das Richtige!
Massieren Sie Ihre Fußsohlen, oder die Ihres Partners, mit der Fußcreme unserer Kräuterfee in langsamen kreisförmigen Bewegungen. Die Zehen und die Zehenzwischenräume ruhig auch etwas kräftiger! Wir wünschen eine gute Nacht!

Glücklich in den Schlaf
Lächeln Sie sich, abends im Bad nach dem Zähneputzen, für 30 Sekunden im Spiegel an.
Neuronen in unserem Gehirn spiegeln das wieder, was sie zuvor beobachtet haben. Lächeln Sie also Stress einfach weg!

Wählen Sie ein Kissen, individuell für Ihre besonderen Ansprüche
Unsere Hausdame legt es Ihnen kostenfrei auf Wunsch und nach Verfügbarkeit gerne in Ihrem Zimmer bereit. Käuflich zu erwerben an der Rezeption.

Alpen Zirbenkissen
Hier kann sich der Kopf, der Hals- und Nackenbereich bestens einbetten. Füllung: Bio Urdinkelspelzen und Zirbenhobelflocken für´s Herz.

Bergheu Kissen
100% Bio, wiederstandsfähig und wild gewachsen. Füllung: Bio Urdinkelspelzen und original Bergheu mit zahlreichen hochalpinen Kräutern.

Relax Kissen
Anschmiegsam, kuschelig weich für eine orthopädisch empfohlene Lage der Wirbelsäule. Mit erlesenen Wildkräutern, deren ätherische Bestandteile sich in der natürlichen Bettwärme voll entfalten.

Erkältungskissen Atemfrei
Bio Urdinkelspelzen angereichert mit befreienden Kräutern wie Minze, Thymian, Johanniskraut, Lindenblüten und Eukalyptusblättern.

Kräuter Schlafkissen
Als kompakte Stütze für die Wirbelsäule. Ungekreuzte reine Dinkelsorten, angereichert mit speziellen Schlafkräutern aus dem Naturgarten.

Unser Kissenmenü

7 Kräuter Ruhekissen
Leise rieselnde Hirseschalen, sanft und stützend. Mit Hopfenzapfen, Baldrian, Goldmelisse, Berg Schachtelhalm, Schafgarbenkraut, Kamille und Lavendel.

Kopf Frei Kissen
Bio Urdinkelspelzen angereichert mit befreiender Minze. Klärt die Gedanken und ist konzentrationsfördernd.

Immunbooster Schlafkissen
Die fünf besten Kräuter fürs Immunsystem vereint in einem Kissen. Zistrose wirkt antiviral, Thymian aktiviert die natürlichen Abwehrkräfte, Wasserdost und Salbei sind starke Wirkkräuter für das Immunsysten und Melisse beruhigt. Mit diesem Kissen sagen wir dem Virus den Kampf an!

Nackenhörnchen
Hat einen positiven Einfluss auf die Halswirbelsäule, die empfindlichen Wirbelkörper und Zwischenwirbelscheiben werden geschont.

Seitenschläferkissen
Stützen den Kopf und helfen dem Körper eine gesunde und gerade Haltung einzunehmen. Entlasten den oberen Rücken, Nacken und die Bereiche um die Wirbelsäule, die sehr anfällig für Verspannungen sind.

Cumulu-Kissen
Entwickelt als Seitenschläfer-, Reise-, Still-, Kopf- und Nackenstützkissen von der Schlafexpertin Christine Lenz. Das wolkenförmige Bio-Kissen mit Schafwolle ist universell einsetzbar und hilft bei den häufigsten Schlafbeschwerden.

Schafwollkissen 60 x 40 cm
Die hohe Atmungsaktivität, die guten klimatischen Eigenschaften und das hervorragende Feuchtigkeitsmanagement der Schafwolle sind ideal für wärmebedürftige und leicht schwitzende Schläfer. Allergiker profitieren davon, dass Schafwolle von Natur aus ein Material ist, das gegenüber Bettmilben resistent ist. Integrierte Kräutersäckchen mit ausgewählten Kräutern unserer Kräuterfee.

Daunenkissen 40 x 80 cm
Unser Daunenkissen stützt Ihren Nacken und Kopf und ist gleichzeitig herrlich kuschelig. Die Daunen speichern Wärme, regulieren Feuchtigkeit und sind extrem atmungsaktiv. Außerdem mussten für die Dauen in unseren Kissen garantiert keine Tiere leiden.

Venenkissen
Das Venenkissen bietet druckentlastenden, gewebeschonenden Liegekomfort bei Stauungen, Krampfadern, Venenbeschwerden, Überlastungen und Schwellungen.

Badesofa Kissen - endlich entspannt Baden
Das Badesofakissen unterstützt neben der Hals- und Nackenpartie zusätzlich die gesamte Wirbelsäule beim Baden.

Unser Schlafmenü

Zusatzleistungen für Ihren erholsamen Schlaf, über unsere Rezeption buchbar.

Gewichtsdecke
Bringt den Körper aufgrund des gleichmäßig ausgeübten Drucks innerlich und äußerlich zur Ruhe. Die Ausschüttung von Glücks- und Schlafhormonen führt den Körper auf natürliche Weise in einen Zustand der Entspannung.

White Noise Gerät
Weißes Rauschen ist ein gleichmäßiges Geräusch, in dem alle akustischen Frequenzbereiche gleichmäßig vertreten sind. Die meisten kennen Geräusche dieser Art bereits: das Prasseln des Regens, ein Ventilator oder Bildrauschen am alten Fernseher. Weißes Rauschen reduziert den Unterschied zwischen Hintergrundgeräuschen und lauteren Tönen. So hilft es dir ungestört durchzuschlafen!

Schlafmaske
Durch die sehr gute Abdunkelung in jeder Körperlage können Sie in ruhiger und dunkler Atmosphäre einen erholsamen und ungestörten Schlaf genießen. Die patentierte Schlafmaske, von Schlafcoach Christine Lenz, ist auch verwendbar als Entspannungs- und Augenmaske für den Wellnessbereich. Bio-Baumwoll Nicki – 100% Natur.

Ohrstöpsel
Auf Wunsch werden Ihnen Ohrstöpsel gebracht. Störender Lärm, wie der schnarchende Partner, können uns die Nachtruhe verhageln. Mit Ohrstöpsel zum Schlafen lassen sich solche lästigen Geräusche verringern und einem erholsamen Schlaf steht nichts mehr im Wege.

Zirben Handy-Nightholder
Für einen tiefen und festen Schlaf kann es förderlich sein Handystrahlung abzuschirmen. Die Zirben-Nightholder fangen bis zum 75% der Strahlung ab, und helfen so dabei ungestört einzuschlafen.

Reh Kuscheltier
Neben unserem Reh Kuscheltier lässt es sich doch am besten, tief und fest schlafen. Das Rehlegg Maskottchen kommt aus dem Hause Steiff. Das Rehlein kuschelt Sie in den Schlaf und sorgt für Sehnsucht und vielleicht sogar Träume nach dem nächsten Urlaub in den Bergen. Käuflich an der Rezeption zu erwerben (49,90€).

Bild: Zimmerkategorie Lichtnelke im Rehlegg

Lichtnelke - garantiert ohne Störfelder

Lust auf mehr?

Was für eine Nacht, was für ein erholsamer Schlaf!
Über den Bergen der Sternenhimmel und Sie selbst weich und ruhig gebettet. In unserer Zimmerkategorie „Lichtnelke“ zaubern wir Ihnen mit diesen Extras ein völlig neues Schlafgefühl.

- Störfelder wie Fernseher, Tablet und Minibar werden entfernt (Fernseher gibt es auf Wunsch, Getränke bekommen Sie von unserem Servicepersonal)
- EM gegen Störfelder - wirkt restrukturierend und harmonisierend
- Schaukelbetten - für ein völlig neues Schlaferlebnis (auch fixierbar)
- Traumschwinger - auf dem Balkon
- Teleskop zum Sterne zählen, inkl. Sternenbuch - durch die geringe Lichtverschmutzung ein ganz besonderes Erlebnis
- Fußbecken für Kneippgüsse - wirkt einschlafördernd
- Cumulu Kissen - mit integriertem Duftkissen für einen Schlaf wie auf Wolken
- Turn-Down-Service - auf Wunsch werden die Betten aufgeschlagen, ein Kerzchen angezündet und die Vorhänge verschlossen
- kostenfreies Betthupferl zum Einschlafen - Sauerkirschen und Walnüsse wirken beruhigend
- Schlafmützen Tee zum Rehlegg´sen – aus biologischem Anbau mit entspannenden Kräutern
- Reh-Kuscheltier – neben ihm lässt es sich tief und fest schlafen

Bild: Seniorsuite im Rehlegg

Glücksliste - persönliche Glücksmomente

♥ Lächle die Welt an und die Welt lacht zurück ♥

Sich seine eigene “Glücksliste” zu erstellen, ist eine tolle Sache. Auf dieser Liste sollen alle Aktivitäten stehen, die Sie lieben und glücklich machen. Wirklich alles. Sobald man anfängt zu überlegen, fallen einem auf einmal ganz viele Dinge ein. Sie werdes sehen, das macht eine Menge Spaß!

Meine persönliche Glücksliste:

♥ *Schlafen im Rehlegg - in einem Hästens Bett*

♥ . . . . . .

♥ . . . . . .

♥ . . . . . .

♥ . . . . . .

♥ . . . . . .

♥ . . . . . .

♥ . . . . . .

♥ . . . . . .

♥ . . . . . .

♥ . . . . . .

♥ . . . . . .

Rehlegg AG

Holzengasse 16 ∾ D-83486 Ramsau
Telefon: 086 57/9 88 40 ∾ Fax: 086 57/9 88 44 44
info@rehlegg.de ∾ www.rehlegg.de