

**Für
Körper
und
Geist**

•
•

DAS SCHÄFER
BERGSPA

Öffnungszeiten

:

BergSpa-Rezeption 3. OG 10.00 bis 19.00 Uhr

Berg-Schwimmbad 3. OG 07.00 bis 22.00 Uhr

Saunabereich 4. OG 10.00 bis 22.00 Uhr

BergSpa bei Nacht täglich ab 19.00 Uhr nur mit Kerzenlicht

Inhalt

:

- 03** Die BergSpa-Philosophie
- 04** Die BergSpa-Konzept-Entwicklung und Spa-Leitung
- 05** Das BergSpa-Team
- 06** Übersichtsplan 3. OG
- 07** Übersichtsplan 4. OG
- 08** Signature-Treatments für Körper und Gesicht
- 10** BergSpa-Kräuter-Module
- 16** 3 Phasen-Therapie-Methode
- 18** Faszien-Methode
- 20** Basische Entgiftungs-Methode
- 22** 100% Wohlfühl-Methode
- 24** Kräuterstempel-Methode
- 26** Körperbäder
- 27** Unser Treatment für Paare
- 28** Team Dr. Joseph – unser Natur Partner
- 29** 100% Kräuter-Kosmetik
- 37** Bewegungs-Methode
- 39** DaySpa-Angebote

das schäfer
BERGSPA

Die BergSpa-Philosophie

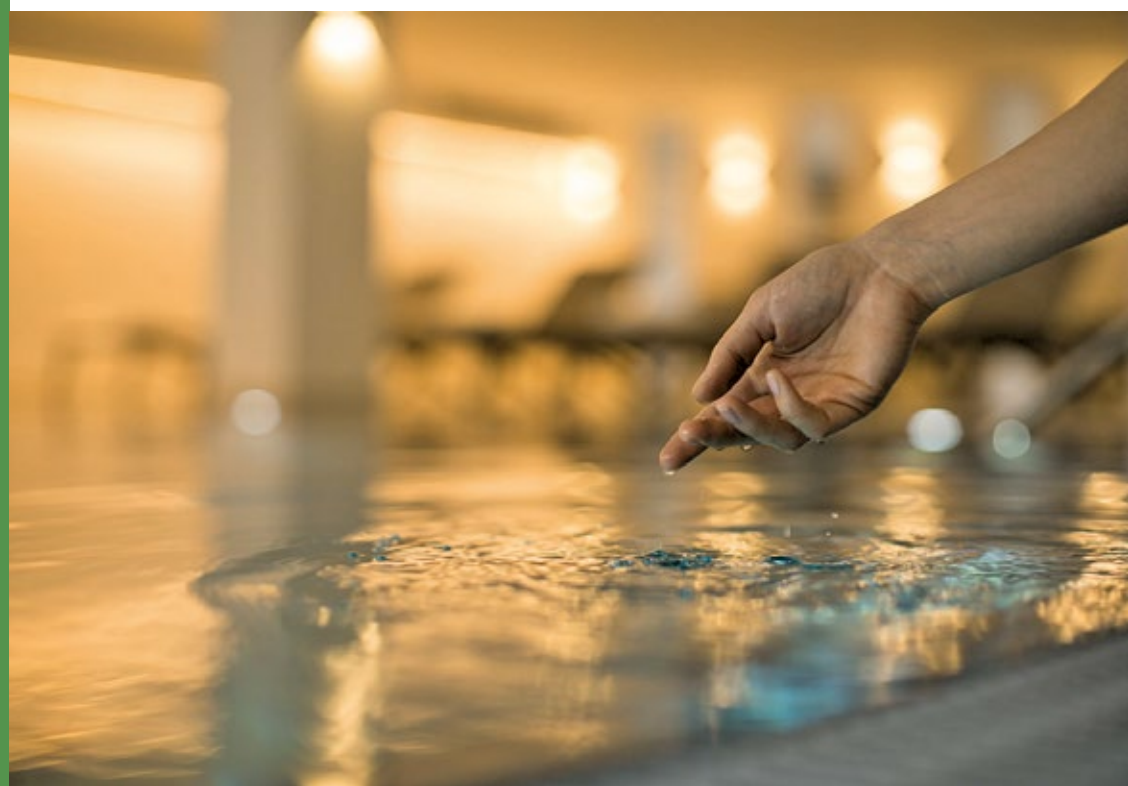
:

Die Philosophie unseres Hauses mit Schlichtheit, Echtheit und Nachhaltigkeit soll sich auch in unserem BergSpa wiederfinden. Unser Anspruch und unser Ziel ist es, dass der BergSpa-Besucher durch unser Konzept genau das findet was er sucht: Regenierung, Entspannung, Vitalisierung und Mobilisierung.

Durch die sensiblen Hände unserer speziell ausgebildeten, kompetenten Therapeuten soll dies sichtbar, spürbar und erlebbar werden. Die hohe Wirksamkeit der Therapieformen und Massagearten mit eigens konzipierten Griffen und Techniken soll Garant sein für einen erfüllten und nachhaltigen Besuch bei uns im BergSpa.

Ein großer Anspruch an Gesundheit und Prävention steht hinter unserer Basischen Faszien-Methode®.

Die Kombination von Entgiftung und Faszien ist einzigartig – bei uns im BergSpa finden Sie dazu eine eigene Behandlungsmethode. Sie soll Motivation und Ansporn sein, diese wertvolle Zeit durch Bewusstseinsbildung und Anregung in den Alltag hinein zu tragen und so einen ersten Schritt hinein in ein vitaleres, mobiles und nicht zuletzt gesünderes Leben zu machen.



Die BergSpa-Konzept-Entwicklung und Spa-Leitung

:

Kinga Jahoda arbeitet seit Dezember 2016 als Spa-Leiterin bei uns im DAS SCHÄFER und sie hat es geschafft, die Philosophie unseres Hauses auch im BergSpa über alle Ebenen zu transportieren.

Ihre Ausbildung hat mit dem Studium der Sportwissenschaften begonnen, dann sammelte sie langjährige Erfahrungen in der Physiotherapie mit Faszien, parallel dazu war sie stets wissenschaftlich tätig im Gesundheits- und Spa-Tourismus.

Die Suche nach einem ehrlichen und authentischen Spa, in dem sie Ihre Vorstellung eines zeitgemäßen Spa-Programms umsetzen kann, führte Kinga schließlich zu uns in DAS SCHÄFER.

Die Leidenschaft für das Echte und Ungekünstelte, für Kräuter und Naturkosmetik, die Sie mit Gastgeberin Christine Schäfer teilt, führte dazu, dass unser Konzept von ihr nach und nach in die Behandlungen hineingetragen und umgesetzt wurde.



Das BergSpa-Team

:

Ildiko Sport- und Massage-Therapeutin



Ihr Diplom als Sport-Trainer hat Ildiko bereits seit 2006 in der Tasche und ihre Neugier für die Zusammenhänge der Funktionsweisen im menschlichen Körper trieb sie dann gleich noch zur Ausbildung als Medizinische Masseuseurin. Es folgten Weiterbildungen in den Bereichen der speziellen Lymphbehandlung und der Faszien-Therapie. Seit Oktober 2017 arbeitet Ildiko bei uns im DAS SCHÄFER als Sport-Therapeutin und als Massage-Therapeutin und man merkt ihr an, dass Ihre ganze Motivation in Ihrer Arbeit steckt: der Körper als einheitliches, zusammenhängendes Ganzes, das durch Ihre Arbeit umfänglich in Balance gehalten werden kann.

Csaba medizinischer Masseur



Schon seit 2015 arbeitet Csaba vollberuflich als medizinischer Masseur. Die Entscheidung zur Weiterbildung als Therapeut reifte in Csaba nach einer Sportverletzung. Er sammelte dann zuerst Erfahrung in verschiedenen Kurabteilungen, besuchte Weiterbildungen als Lymph-Therapeut und denkt heute schon wieder an seine nächste Weiterbildung. Im März 2017 kam Csaba zu uns ins DAS SCHÄFER und ist seitdem ein unverzichtbarer Mitarbeiter im BergSpa. Seine Motivation ist die Vereinbarkeit von Erholung und Therapie im BergSpa, die ihm auch viele Entwicklungsmöglichkeiten bietet und das spürt man.



3. Etage

- 1 BergSpa-Rezeption mit Kaminofen
- 2 Berg-Bistro mit 7-Walser-Terrasse fürs Bademantelfrühstück
- 3 Innen-Schwimmbecken, verbunden mit Außen-Becken mit Sprudelbank
- 4 Berg-Garten mit Sonnenliegen (nur im Sommer)
- 5 Ruheraum Artemisia mit Bergblick
- 6 Umkleide und WCs
- 7 Bewegungsraum "Die 7 Walser"
- 8 Behandlungsräume für Therapie, Massage und Kosmetik
- 9 BergSpa-Suite für Paarbehandlungen



4. Etage

- 1 Finnsauna
- 2 Heublumensauna
- 3 Kräuterdampfbad
- 4 Duschen mit Zafern-Wasser
- 5 Trinkbrunnen
- 6 Ruheraum Königskerze
- 7 Ruheraum Silbermantel
- 8 7-Walser-Terrasse mit Bergblick

Terminvereinbarung Wir empfehlen Ihnen, sich bereits vor Ihrer Anreise Ihre Wunschtermine zu reservieren. Selbstverständlich beraten wir Sie auch gerne persönlich und kompetent an der BergSpa-Rezeption.

Ihre Termine im BergSpa Wir bieten Ihnen einen verlässlichen Zeitplan. Fein, wenn Sie 5 Minuten vor Ihrem Termin bei uns sein können. Bei Stornierungen bis 12 Stunden vor Ihrem Termin drücken wir gerne ein Auge zu, danach müssen wir kurzfristig abgesagte Termine in Rechnung stellen.

Ihre Gesundheit Bei Buchung Ihrer Anwendung bitten wir Sie, uns zu informieren, wo wir denn ganz besonders gut auf Sie aufpassen dürfen.

Ihre Erholung Unser BergSpa dient allen unseren Gästen als Erholungs- und Ruhezone, die Sie bitte ausschließlich im Bademantel betreten. Bitte schalten Sie Ihr Mobiltelefon ab, verzichten Sie auf Alkoholgenuss und beachten Sie bitte das generelle Rauchverbot.

Kinder im BergSpa Der Pool steht Kindern in der Kernzeit von 16.00 Uhr bis 18.00 Uhr zur Verfügung. Alle ruhesuchenden Gäste bitten wir höflich, ihre Ruhe nicht zu dieser Zeit im Poolbereich zu suchen. Der Aufenthalt im Nacktbereich ist ab 16 Jahren erlaubt.

DAS SCHÄFER
BERGSPA

Signature Treatments – speziell für Sie bei uns im BergSpa

:

In diesen speziell entwickelten Behandlungen erleben Sie sowohl unseren Bezug zur Regionalität als auch eine unmittelbare Wirkung für Ihren Körper und Geist.



Faszien Booster (Gesichtsbehandlung)

Eine Kombination von ausgeklügelten Wirkstoffkomplexen und spezieller Anwendungsmethodik. Die Festigung der kollagenen Fasern des Bindegewebes wird angeregt und der Feuchtigkeitsverlust wird gestoppt. Aufeinander abgestimmte edelste Rohstoffe verleihen der Haut Spannkraft, einzigartige Hautglätte und feine Aufpolsterung.

Speziell in dieser Behandlung:

- spezielle BergSpa-Faszien-Massage-Methode für das Gesicht
- konturgebende Kollagen-Stimulation mit Faszien-Cups
- Ultimative Hyaluron Booster Intensivserum – mit botanischem Power-Wirkstoffkomplex

Der naturreine Wirkstoffkomplex: **Baobab**

Dessen rote Filamente sind reich an Antioxidanten und bekannt für Ihre besonders faltenreduzierende Wirkung.

80 Verjüngungsminuten € 134

»Die 7 Walser«

Unser spezielles Entspannungsritual beginnt mit einem vitalisierenden Heupeeling, das die Hautdurchblutung anregt. In der nun anschließenden tiefenentspannenden Massage verwenden wir 7 spezielle „Walser“-Massagegriffe für den ganzen Körper. Während Ihre Beine bearbeitet werden, legen wir Ihnen eine Energie-harmonisierende und wärmende Heupackung auf den Rücken. Die ätherischen Öle tun nicht nur Ihrer Haut gut, sie führen Sie auch über das limbische System in eine tiefe, wohlige Entspannung. Diese ganzheitliche Körpermassage runden wir nun ab mit einer entspannenden Gesichtsmassage. Mit einer individuell abgestimmten Kräuter-Tagespflege aktivieren wir auch im Gesicht den Energiefluss, sodass die Entspannung von Kopf bis Fuß wirken kann.

90 Entspannungsminuten € 136



»Der Atem der Berge«

Mit diesem Signature Treatment und seiner regenerierenden und vitalisierenden Wirkung werden wir Ihren Körper regelrecht „beflügeln“!

Die Behandlung beginnt mit einem aktivierenden Enzym-Peeling, das die Zellerneuerung anregt. Danach bearbeiten wir mit einem Bergkristall die Faszienbahnen über den ganzen Körper und kurbeln so die körpereigenen Selbstheilungsgräfte an. Den Abschluss dieses absolut belebenden Treatments bildet eine erfrischende Körper-Massage mit einem tonisierenden Kräuteröl.

Wie neu geboren fühlt man sich nach diesem Ritual und Sie genießen nun in aller Ruhe eine feine Tasse Kräutertee.

90 Entspannungsminuten € 136

BergSpa-Kräuter-Module

:

Um für Sie die beste Wirksamkeit unserer Behandlungen zu erreichen, haben wir die Kräuter-Module geschaffen, die Sie sich einerseits nach der gewünschten Wirkung aussuchen können und die Sie zudem auch an Ihre Aufenthaltsdauer bei uns im DAS SCHÄFER anpassen können. Dabei sind die Behandlungen so konzipiert, dass Sie - in der richtigen Reihenfolge ausgeführt – zur höchsten Wirksamkeit führen.

Bei der Auswahl des richtigen Moduls stehen wir Ihnen selbstverständlich jederzeit beratend zur Seite unter +43 5554 5228-20 oder wellness@daschaefer.at.

Latschenkiefer-Modul zur energetischen Entgiftung

Dieses Modul unterstützt mit unserer hoteleigenen basisch-energetischen Küchen-Methode und der richtigen Behandlungsreihenfolge die Zirkulation des Stoffwechsels und ist somit ein guter Einstieg in eine nachhaltige Umstellung des Körperstoffwechsels.

Wacholder-Modul für die Faszien-Therapie

Das Wacholdermodul ist dann die richtige Wahl, wenn Sie eine Therapie nach unserer einzigartigen, neuen Faszien-Methode beginnen wollen. Auch bei diesem Modul wird die Wirkung verstärkt durch unsere basisch-energetische Küchen-Methode.

Hibiskus-Modul zur Verjüngung

Das Hibiskus-Modul zielt ab auf einen richtigen Flüssigkeitstransport im Körper, um dem Alterungsprozess entgegenzusteuern.

Arnika-Modul für Ihre Bewegungs-Balance

Dieses Modul gibt Ihnen Anleitung zur einer persönlichen "Bestandaufnahme" Ihres Bewegungsapparates und verhilft Ihnen zu einer korrekten Bewältigung Ihrer Alltagsbewegungen.

Lavendel-Modul zur Entspannung für Körper und Geist

Mit diesem Modul sollen Körper und Geist richtig entspannen und neue Energie tanken.

Latschenkiefer-Modul zur energetischen Entgiftung

Latschenkiefer-Modul - ab 5 Tage / 4 Übernachtungen unterstützt durch unsere Energetisch-Basische Küchen-Methode

(die Reihenfolge der Behandlungen wird nach erfolgter therapeutischer Beratung individuell abgestimmt)

Therapeutische Beratung

Lymphbehandlung zur Entgiftung 50 Min

Energetische Fußbehandlung 50 Min

ausgleichendes Basenbad 30 Min

entgiftende BergSpa-Behandlung 85 Min

inkl. individueller Leberwickel

inkl. Leberstoffwechsel-unterstützende Teekur nach Hildegard von Bingen

Latschenkiefer-Modul ab 5 Tagen € 336

Latschenkiefer-Modul - ab 8 Tage / 7 Übernachtungen unterstützt durch unsere Energetisch-Basische Küchen-Methode

(die Reihenfolge der Behandlungen wird nach erfolgter therapeutischer Beratung individuell abgestimmt)

Therapeutische-Beratung 35 Min

Lymphbehandlung zur Entgiftung 50 Min

Energetische Fußbehandlung 50 Min

entgiftende BergSpa-Behandlung 85 Min

Organ Stoffwechsel Massage 50 Min

ausgleichendes Basenbad 35 Min

Faszien Massage Mobilisierung 50 Min

inkl. individueller Leberwickel

inkl. Leberstoffwechsel-unterstützende Teekur nach Hildegard von Bingen

Latschenkiefer-Modul ab 8 Tagen € 483



Wacholder-Modul Faszien-Therapie

Wacholder-Modul - ab 3 Tage / 2 Übernachtungen unterstützt durch unsere Energetisch-Basische Küchen-Methode

(die Reihenfolge der Behandlungen wird nach erfolgter therapeutischer Beratung individuell abgestimmt)

Therapeutische Beratung	
Faszien-Massage Mobilisierung	50 Min
Lymphbehandlung	50 Min
Faszien-Massage Mobilisierung	50 Min

Wacholder-Modul ab 3 Tagen € 227

Wacholder-Modul - ab 5 Tage / 4 Übernachtungen unterstützt durch unsere Energetisch-Basische Küchen-Methode

(die Reihenfolge der Behandlungen wird nach erfolgter therapeutischer Beratung individuell abgestimmt)

Therapeutische Beratung	
Faszien-Massage Mobilisierung	50 Min
Lymphbehandlung	50 Min
Faszien Manuelle Therapie	50 Min
Faszien-Massage Mobilisierung	50 Min

Wacholder-Modul ab 5 Tagen € 336

Wacholder-Modul - ab 8 Tage / 7 Übernachtungen unterstützt durch unsere Energetisch-Basische Küchen-Methode

(die Reihenfolge der Behandlungen wird nach erfolgter therapeutischer Beratung individuell abgestimmt)

Therapeutische Beratung	
Faszien-Massage Mobilisierung	50 Min
Faszien Manuelle Therapie	50 Min
Lymphbehandlung	50 Min
individuelle Faszien Bewegung	50 Min
Faszien Manuelle Therapie	50 Min
Faszien-Massage Mobilisierung	50 Min
Therapeutische Beratung	35 Min

Wacholder-Modul ab 8 Tagen € 368



Hibiskus-Modul zur Verjüngung

Hibiskus-Modul - ab 3 Tage / 2 Übernachtungen

(die Reihenfolge der Behandlungen wird nach erfolgter therapeutischer Beratung individuell abgestimmt)

Faszien Massage zur Verjüngung	60 Min
Entschlackendes Körperpeeling	50 Min
Well Aging / Man Aging	80 Min

Hibiskus-Modul ab 3 Tagen € 266

Hibiskus-Modul - ab 5 Tage / 4 Übernachtungen

(die Reihenfolge der Behandlungen wird nach erfolgter therapeutischer Beratung individuell abgestimmt)

Therapeutische Beratung	
Faszien-Massage Mobilisierung	50 Min
Entschlackendes Körperpeeling	50 Min
Faszien Booster Gesicht	80 Min
Faszien Massage zur Verjüngung	60 Min

Hibiskus-Modul ab 5 Tagen € 368



Arnika-Modul für Ihre Bewegungs-Balance

Arnika-Modul - ab 3 Tagen / 2 Übernachtungen

(die Reihenfolge der Behandlungen wird nach erfolgter therapeutischer Beratung individuell abgestimmt)

Atem Balance 2.0	50 Min
Verbesserung für Körperhaltung	50 Min
BergSpa Massage Therapie	50 Min
Individuelle Faszien Bewegung	50 Min
Therapeutische Beratung	

Arnika-Modul ab 3 Tagen € 227

Arnika-Modul - ab 5 Tagen / 4 Übernachtungen

(die Reihenfolge der Behandlungen wird nach erfolgter therapeutischer Beratung individuell abgestimmt)

Individuelle Sport-Physiotherapie	50 Min
BergSpa Massage Therapie	50 Min
Individuelle Sport-Physiotherapie	50 Min
Faszien Massage Mobilisierung	50 Min
Therapeutische Beratung	

Arnika-Modul ab 5 Tagen € 312

Lavendel-Modul zur Entspannung für Körper und Geist

(die Reihenfolge der Behandlungen wird nach erfolgter therapeutischer Beratung individuell abgestimmt)

Lavendel-Modul - ab 3 Tage / 2 Übernachtungen

Natur Entspannung Nacken	50 Min
"Die 7 Walser" oder "Atem der Berge"	90 Min
Energetische Fußbehandlung	50 Min

Lavendel-Modul für 3 Tage € 270



das schäfer
BERGSPA 3 Phasen-Therapie-Methode
 :

Individuell für Sie

zur Stärkung Ihrer ganzheitlichen Gesundheit

Massagen sind beliebte Therapieformen, um wieder ein positives Körpergefühl zu bekommen.

Unser Körper ist ein System, das als Ganzes betrachtet werden muss. Ein minimales Problem an einer Stelle kann Schmerzen an einer ganz anderen Stelle auslösen.

Unsere BergSpa „3 Phasen-Therapie-Methode“ setzt genau hier an:

- Verspannungen lösen
- Schmerzen lindern
- Selbstheilungsprozesse fördern



BergSpa Massage Therapie

Individuell abgestimmte Massage nach dem therapeutischen Gespräch mit unterschiedlichen Therapie- und Massagetechniken nach unserer 3 Phasen-Therapie-Methode.

50 Minuten € 79

Natur Schmerzstiller

Mit den bunten, elastischen Tapes werden durch verschiedene Anlagetechniken die Faszien geliftet und besser durchblutet. Somit wird die Gelenkfunktion unterstützt, die Muskulatur gelockert und der Lymphfluss angeregt.

20 Minuten € 25

Lymphbehandlung

Individuell abgestimmte Lymphstimulation für Ihren Körper. Das Therapiekonzept der Lymphbehandlung hat zum Ziel, die Gewebeflüssigkeit zu optimieren, gleichzeitig soll das Immunsystem und das Faszienetz angeregt werden.

50 Minuten € 72

Fußbehandlung

Zu Beginn genießen Sie ein durchblutungsförderndes Rosmarin-Fußbad. Bei der anschließenden Fußbehandlung wird Druck auf bestimmte Punkte ausgeübt und es folgt eine intensive Dehnung der Plantarfaszien.

35 Minuten € 58

Baby on Board Massage

Speziell beruhigende und entspannende Behandlung von Armen, Rücken, Schultern und Nacken. Mit unserer Massage Methode können viele Schwangerschaftsbeschwerden wie zum Beispiel Muskelverspannungen Linderung erfahren.

50 Minuten € 75



So bleiben Sie in Balance

Was sind Faszien?

Faszien sind das biologische Material, das uns zusammenhält. Wir bestehen aus zirka 70 Billionen Körperzellen, die alle mehr oder weniger harmonisch „summen“.

Die Faszien sind ein dreidimensionales, endloses Netzwerk aus faserigen, klebrigen und feuchten Proteinen, die sich alle gegenseitig am Platz halten.

Sie umgeben und durchziehen jedes Organ, auch unser Herz, jeden Knochen, jeden Muskel, jedes Muskelfaserbündel und jede einzelne Muskelfaser. Saftig wie eine Orange – eine schöne Metapher für einen Großteil der Faszien!



Faszien-Massage zur Mobilisierung

Faszien-Massagen helfen, tief liegende Verspannungen zu lösen. Sie fördern so den Abbau von altem und die Neubildung von frischem Kollagen in der Muskulatur, wodurch wir eine höhere Elastizität erreichen.

50 Minuten € 83

Faszien - Manuelle Therapie

Durch tiefe, manuelle Weichgewebe-Technik werden verklebte Faszien gelöst und gleichzeitig die natürliche Körperstatik, Körperdynamik und Körperhaltung verbessert.

Aber nicht nur starke Reize, sondern auch leichter Zug und Druck sollen dazu beitragen, das dreidimensionale Organsystem der Faszien zu entspannen.

50 Minuten € 89

Faszien-Verjüngung

Neben Zellen, Kollagenfasern und Elastin bestehen unsere Faszien aus einer sogenannten extrazellulären Matrix. Diese besteht zu 75% aus Wasser, daher ist es notwendig, den Körper mit ausreichend Flüssigkeit zu versorgen. Der Alterungsprozess der Haut zieht auch die Faszien in Mitleidenschaft, da alterndes Gewebe weniger Flüssigkeit speichern kann. Unsere Verjüngungs-Behandlung mit effektiver Faszien-Technik und botanischer Hyaluronsäure verbessert den Flüssigkeitstransport des Bindegewebes und sorgt so für eine Verbesserung der fasziellen Elastizität und Mobilität.

60 Minuten € 98

Die Empfehlung unserer Faszien-Spezialistin Kinga Jahoda:

"Nutzen Sie unsere BergSpa-Bewegungs-Methode (in diesem Heft ab Seite 31) und unterstützen Sie dadurch wirkungsvoll diese intensiven Behandlungen, um einen nachhaltigen Effekt zu erzielen."

das schäfer
BERGSPA **Basische Entgiftungs-Methode**

:

Unsere Haut:

„Spiegel unserer Seele“

Ein ausgeglichener Säure-Basen-Haushalt ist für unseren Körper so wichtig wie die Luft zum Atmen.

Diese Balance in unserem Körper sorgt nämlich dafür, dass einerseits wieder mehr Nährstoffe zu den Zellen transportiert werden und andererseits die Schadstoffe aus den Zellen wegtransportiert werden können. Dieser „Transport“ führt zu einer sofortigen, spürbaren Entlastung unserer inneren Entgiftungsorgane.

Unsere BergSpa Basische Entgiftungs-Methode harmonisiert nach unseren Beobachtungen genau diesen Säure-Basen-Haushalt in unserem Körper und verhilft so zu einem gesunden Körpergefühl.



Energetische Fußbehandlung mit Fußbad

Das basische Kräuter-Fußbad regt den Stoffwechsel und den Entschlackungsprozess an. Die anschließende ausleitende Fußmassage stimuliert die richtigen Punkte zur Entgiftung.

50 Minuten € 72

Entschlackendes Körperpeeling

Für das Ganzkörper-Peeling verwenden wir eine basische Salzlatschenkiefer-Öl-Mischung. Um die Durchblutung des Gewebes und den Abbau von Schlacken zu fördern, folgt im Anschluss eine Kurzbehandlung mit hautschützender Körpercreme.

50 Minuten € 72

Entgiftende BergSpa-Behandlung

Diese BergSpa-Behandlung ist eine besonders effektive und umfassende Methode zur Entgiftung. Sie befreit den Körper nicht nur von Ballast, sondern führt ihm neue Energien zu und regeneriert nachhaltig. Die spezielle Faszien-Massage regt den Stoffwechsel an, strafft das Bindegewebe und verbessert das Hautbild.

- basisches Kräuter-Fußbad
- wertvolles Salzpeeling mit essentiellen Kräuter-Öl
- spezielle Faszien-Massage zur Entgiftung

90 Minuten € 136

Basenbad Plus

Unser Basenbad hilft der Haut, zu entsäuern, fördert die Ausleitung von Schlacken und setzt blockierte Energien frei – gleichzeitig wirkt das Bad entspannend auf Körper und Geist.

Um den Flüssigkeitstransport in den Zellen weiter anzuregen, folgt nun eine kurze Körperbehandlung, in der wir Ihre Haut mit botanischer Hyaluronsäure versorgen – was Ihrer Haut ein sichtbares Plus an Vitalität schenkt.

55 Minuten € 55

Kraft der Pflanzen

„Die Natur kennt keine Probleme, nur Lösungen“

Die wilden Kräuter der Natur waren für eine lange Zeit das einzige Mittel, das der Mensch für seine Gesundheit einsetzen konnte.

Kräuterkraft, Wärmewirkung, therapeutisches Wissen sowie tiefenentspannende, vegetative Nervensystem-Stimulations-Massagegriffe schenken Ihnen 100% Erholung.

Die Kräuter werden je nach gewünschter Wirkung ausgewählt. Sie heilen unseren Körper und nähren unsere Seele.



Schwerelos Massage für den Körper

50 Entspannungsminuten € 76

Johanniskraut: wirkt antibakteriell und durchblutungsfördernd, auf unsere Psyche wirkt es leicht beruhigend, es erdet uns und hilft uns zu entspannen.

Latschenkiefer: immunstärkend, antiseptisch, durchblutungsfördernd, öffnet unsere Lymphe und lässt uns tiefer atmen.

Wacholder: steigert unsere Konzentration, baut auf und kräftigt uns, löst Krämpfe, hat eine stark reinigende Wirkung und desinfiziert; auf anderer Ebene hilft er uns, alte Muster zu verlassen und vertreibt negative Gedanken!

Ringelblume: schmerzstillend bei Hautleiden und pflegend; auf anderer Ebene bringt sie Licht, Freude und Leichtigkeit!

Natur-Entspannung – Körper

Diese Massage beginnt mit einem entspannenden Fußbad mit Rosmarin. Durch die Stimulations-Massage der Fußmuskulatur werden Ihre Füße wieder fit. Danach erhalten Sie eine tiefenentspannende Kräuteröl-Massage für den Körper.

80 Entspannungsminuten € 110

Natur-Entspannung – Nacken

Beruhigende, entspannende Behandlung von Rücken, Schultern, Armen, Gesicht und Nacken. Sanfte, lockernde Griffe fördern die Tiefenentspannung und helfen Ihrem Nervensystem, auf Entspannung umzuschalten.

50 Entspannungsminuten € 76

das schäfer
BERGSPA **Kräuterstempel-Methode**
 :

Kraft der Pflanzen

Mehr als eine Wellnessmassage

Die wärmende Stempelmassage kann je nach Zusammenstellung der Kräuter sowohl beruhigend und entspannend sowie entgiftend, auch erfrischend und anregend auf das vegetative Nervensystem wirken.

Durch die Wärme der Stempel wird die Durchblutung gefördert, die Entschlackung wird unterstützt. Zusätzlich werden die Selbstheilungskräfte angeregt.

Noch lange nach unserer innovativen Massagemethode wirkt diese Behandlung nach.



Vitalisierung

Wenn unser Körper auf Dauerbelastung reagiert und müde wird, können wir mit der Latschenkiefer eine Belebung einleiten, die Durchblutung wird angekurbelt, die Muskulatur wird erfrischt.

60 Minuten € 95

Pflege

Unsere Haut als eines unserer größten Organe ist ständig großen Belastungen ausgesetzt. Durch die Wirkung der Ringelblume können wir eine Regeneration erreichen, regen den Hautstoffwechsel an und erreichen eine ausgleichende Wirkung bei empfindlicher und sensibler Haut.

60 Minuten € 95

Entspannung

Unser Alltagsstress hat Auswirkungen auf unser körperliches und geistiges Gleichgewicht. Das wohltuende Johanniskraut beruhigt unsere Psyche, wirkt ausgleichend und entspannend.

60 Minuten € 95

das schäfer
BERGSPA Körperbäder
 :

Wacholder-Bad

Handgesammelter Wacholder aus der Kernzone des Biosphärenparks wirkt entspannend, muskellockernd und hilft unterstützend für den Bewegungsapparat (bei Rheuma und Gicht).

20 Entspannungsminuten € 38

Latschenkiefer-Ölbäd

Die Latschenkiefer aus dem Biosphärenpark unterstützt auch bei Katarrhen der oberen und unteren Atemwege.

20 Gesundheitsminuten € 38

Basenbad

Das Basenbad hilft der Haut, zu entsäuern und fördert die Ausleitung von Schlacken und setzt blockierte Energien frei, gleichzeitig wirkt das Bad entspannend auf Körper und Geist.

30 Entschlackungsminuten € 38



das schäfer
BERGSPA Unser Treatment für Paare
 :

»Rückzug zu zweit«

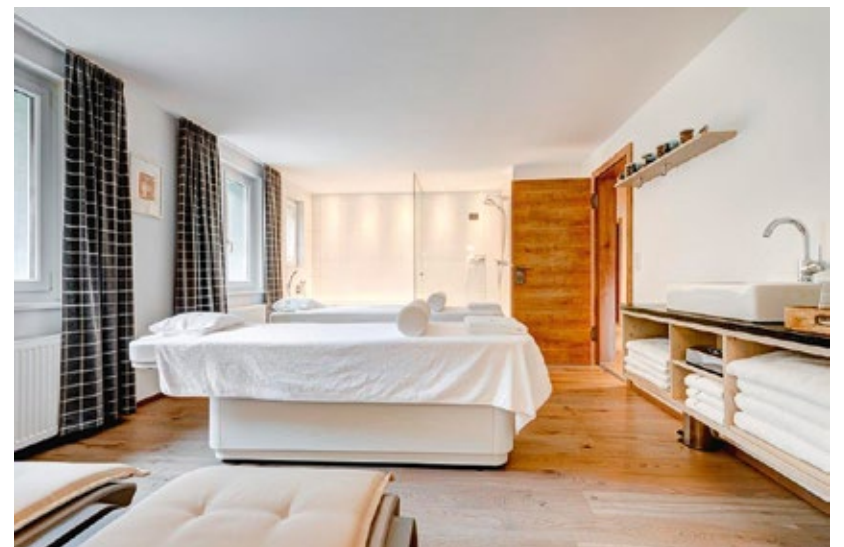
Ihre wertvolle Zeit zu zweit

In unserem „Raum für Zwei“ starten wir das Ritual mit einem anregenden Salz-Öl-Peeling, gefolgt von einem entspannenden, pflegenden Rosenöl-Bad.

Nach diesem warmen Bad erfrischen wir Sie mit einem spritzigen, nicht alkoholischen Holunderdrink, der das Immunsystem stärkt und zugleich den Durst löscht.

Dieses Entspannungsritual beenden wir mit einer ausgedehnten, ausgleichenden Körper-Massage.

100 Minuten Zeit zu zweit € 146 p.P.





Team Dr. Joseph – unser Natur-Partner

:

Den Geheimnissen der Kräuter so nahe wie möglich zu kommen – das ist seit über 40 Jahren die Philosophie des Teams Dr. Joseph.

Das Team Dr. Joseph folgt Tag für Tag seinem Pioniersanspruch, Kosmetik und Ästhetik in einzigartiger Qualität zu verbinden. So entsteht durch die erfinderischen Wirkstoffe unserer Alpenkräuter eine Pflegelinie, die den individuellen Bedürfnissen, Wünschen und Hauttypen unserer BergSpa-Gäste entspricht.

Das Zusammenspiel dieser vitalen Systeme verlangt vom Team Dr. Joseph nicht nur Respekt, Verantwortung und Ehrlichkeit, sondern auch das Versprechen, immer das Beste zu geben!

das schäfer
BERGSPA 100% Kräuter Kosmetik

:

Basische Hautbalance

Der Wunsch nach einem makellosen Hautbild schlummert in uns allen. Bis dorthin ist es jedoch ein fortwährender Prozess, der von unserer Ernährung und der Pflege unserer Haut abhängt.

Aus ganzheitlicher, medizinischer Sicht ist es wichtig, auf den individuellen Hauttyp gezielt einzugehen, die Hautzellen gezielt zu entgiften. Unsere kosmetischen Anwendungen der Basischen Hautbalance für Gesichts, Hals und Dekolleté normalisieren die Selbstfettung der Haut, stimulieren Bindegewebe-Flüssigkeit und Lymphe und gleichen den Hautstoffwechsel aus – mit dem Ziel, Ihre Hautgesundheit zu pflegen und zu erhalten.

Sobald man weiß, wie man seine Haut richtig pflegt, kann man den nächsten Schritt setzen: die Verwendung von Produkten, die das natürliche Gleichgewicht Ihrer Haut respektieren.



Aktiv-Reinigung

Vitalisierende Tiefenreinigung für ein sichtbar strahlendes Hautbild und sauberes Hautgefühl.

Speziell in dieser Behandlung:

- klärende und erfrischende Gesichtsmoellage
- reinigende Gesichtsmassage mit Schröpfglas, die die körpereigene Kollagenbildung anregt
- ausgleichende Peel-Off-Maske

Der naturreine Kräuter-Wirkstoff: **Minze**

Klärend und reinigend, ideal bei müder und unreiner Haut.

50 Aktivminuten € 79

Zelluläre Entgiftung

Tiefenwirksame, hautspezifische Gesichtsbildung klärt bis in die Tiefe, anregend für Blutzirkulation und Stoffwechsel; unterstützt die natürliche Hautbalance, damit die Haut wieder frei atmen kann.

Speziell in dieser Behandlung:

- hautbildverfeinerndes Peeling
- Intensivserum, das die Hautabwehr stärkt
- reinigende Gesichtsstimulation mit Schröpfglas
- modulierende Gesichtsmassage mit tiefenwirksamer Lymphdrainage

Der naturreine Kräuter-Wirkstoff: **Salbei**

Hat einen positiven Einfluss auf die Regulation der übermäßigen Talgproduktion.

80 Aktivminuten € 110

Kräuter Biodynamik

Biodynamik bedeutet für uns: „Fluss der Lebensenergie“.

Natürliche Fürsorge – achtsame Berührung – Langsamkeit: tiefe Ruhe, fühl- und spürbar als Entschleunigung.

Den ganzheitlichen Ansatz unserer Kräuter-biodynamischen kosmetischen Anwendungen sehen wir in der Berücksichtigung folgender Trilogie: Beruhigung des Nervensystems, Entspannung der Mimik, Harmonie des Fließgleichgewichts.

Unterstützen Sie Ihre Haut mit einer gezielten Pflegelinie mit selektiven Wirkstoffen, damit sie dem idealtypischen Zustand möglichst nahe kommt.



Kräuter Essential

Durch die sanft beruhigende und schützende Pflegeintensität regen wir die Selbstregulation an und erhalten somit ein entspanntes und geschmeidiges Hautgefühl.

Speziell in dieser Behandlung:

- Neuro-Derm-Massage mit Blütenstempeln
- hautspezifische Intensivpflege mit hochwirksamem Wirkstoffkonzentrat
- tiefenentspannende Gesichtsmassage mit sanfter Lymphstimulierung

Der naturreine Kräuter-Wirkstoff: **Eibisch**

Bekannt für seine beruhigende Wirkung und hält die Haut rein.

50 Wohlfühlminuten € 76

Kräuter Entspannung

Hochkonzentrierte Pflanzenwirkstoffe mit natürlicher, hautidentischer Hyaluronsäure und achtsame Berührung sorgen für ein tiefenentspannendes Schönheitserlebnis und eine revitalisierte, rosig frische Gesichtshaut.

Speziell in dieser Behandlung:

- Neuro-Derm-Massage mit Blütenstempeln
- tiefenentspannende Gesichtsmassage mit ungesättigten Fettsäuren und Bioaktivstoffen für ein einzigartiges Massage-Erlebnis
- „Frischekick“-Schönheitsmaske - kombiniert mit hochwirksamem Ultra Hydration-Serum für ein Plus an Feuchtigkeit

Der naturreine Kräuter-Wirkstoff: **Rosmarin und Rosskastanienextrakt**

Wirken erfrischend, aktivierend, straffend.

80 Wohlfühlminuten € 110

Faszien-Well-Aging

„Vorsorge ist besser als Nachsorge“

Der Fokus bei unseren präventiven Faszien Well-Aging Angeboten liegt vor allem auf einer Symbiose zwischen den Wirkstoffen der Produkte und einer effektiven Faszien Massage Methode zur körpereigenen Kollagen-Stimulation.

Mit jeder unseren Faszien-Well-Aging-Gesichtsbehandlung wird der natürliche Erneuerungsprozess aktiviert und deutlich angekurbelt.

Wir schenken Ihrer Haut ein revolutionäres Wohlbefinden: Die endogene Hyaluronsäuresynthese wird stimuliert und der hauteigene Kollagenabbau signifikant gehemmt, indem die Gesichtskonturen remodelliert werden.



Faszien-Vitalisierung

Belebende, energetisierende Gesichtsbildung mit hochaktiven Pflanzenextrakten. Die Aktivierung der Hautfunktionen hinterlässt eine lebendige, vitale Ausstrahlung.

Speziell in dieser Behandlung:

- Intensivserum zur Aktivierung und Vitalisierung müder Gesichtshaut
- spezielle BergSpa-Faszien-Massage-Methode für das Gesicht
- „Energischub“-Tagespflege mit Aktivstoffen für eine sichtbare Belebung der Haut

Der naturreine Kräuter-Wirkstoff: **Malve**

Reich an Aktivstoffen, die sich wie ein schützender Film über die Schleimhäute legen und pflegend wirken.

50 Vitalminuten € 76

Well Aging Faszien

Hocheffektive Gesichtspflege mit botanischen Power-Wirkstoffkomplexen für einen vitalen und jugendlichen Tonus und nachhaltige Sichtbarkeit für Hautkontur.

Speziell in dieser Behandlung:

- spezielle BergSpa-Faszien-Massage-Methode für das Gesicht
- maximal tiefenwirksames Supreme-Repair-Aging-Serum, das ein straffes Hautgefühl bringt
- intensiv pflegende Repair-Well-Aging-Crememaske für eine pralle, frische Haut

Der naturreine Kräuter-Wirkstoff: **Hibiskus**

Die pflanzliche „Alternative zu Botox“, erhöht in hohem Maße die Hautelastizität und Hautflexibilität.

80 Verjüngungsminuten € 110

Gepflegt von Kopf bis Fuß

:

Hände klassisch schön

wärmende Kompresse, Maniküre, wohltuende Handmassage

50 Minuten	€ 72
65 Minuten (mit Lack)	€ 76
Lackwechsel	€ 17

Füße klassisch schön

entspannendes Fußbad mit Fußpflege, wohltuende Fußmassage

50 Minuten	€ 72
65 Minuten (mit Lack)	€ 76
Lackwechsel	€ 15

Schönheit im Detail

Wimpern färben	€ 25
Augenbrauen färben	€ 25
Augenbrauenkorrektur*	€ 20

Depilation mit Zuckerpaste

Depilation Gesicht* (Oberlippe, Kinn, Wangen)	€ 25
Depilation Achsel	€ 30
Depilation Beine bis Knie	€ 45
Depilation Beine komplett	€ 68

* innerhalb einer gebuchten Anwendung € 15

Man Well-Aging

Der feine Unterschied zwischen Männer- und Frauenhaut liegt in den tieferen Hautschichten: Männer haben im Allgemeinen eine dickere Haut mit mehr Talgdrüsen. Der Schlüssel zur Optimierung liegt hier im Verständnis der inneren Zusammenhänge dieses komplexen, dynamischen Organs. Unsere kosmetischen Man-Well-Aging-Anwendungen sind geeignet, der Hautalterung natürlich vorzubeugen: gezielte Gesichtsbearbeitungen für Hautfeuchtigkeit, Straffung und Revitalisierung mit einzigartiger Faszien-Methode und edelsten Wirkstoffen erfrischender Kräuter.

Man-Aging-Faszien

Sofortige Regeneration der Spannkraft, festigt die innere Struktur des Hautgewebes. Natürliche botanische Power sorgt für kraftvolle und gepflegte Ausstrahlung.

Speziell in dieser Behandlung:

- Spezielle BergSpa-Faszien-Massage-Methode für Gesicht
- Konturgebenden Kollagen-Stimulation mit Faszien Cups für Gesicht und Hals
- „Energieschub“ Tagespflege mit Intensivserum zur Aktivierung, Vitalisierung

Der naturreine Kräuter-Wirkstoff: **Rosmarin**

Reich an Antioxidanten, bekannt für seine aktivierende Wirkung auf die Mikrozirkulation der Haut.

80 Energieminuten € 110

Kräuter-Reinigung

Tiefenreinigung für ein natürlich frisches Hautbild und Pflege auf besonders milde Weise.

Speziell in dieser Behandlung:

- Reinigende und anregende Gesichtsmassage mit Schröpfungsglas
- Hautabwehr-stärkendes Intensivserum
- stabilisierende und gefäßstärkende Tagespflege

Der naturreine Kräuter-Wirkstoff: **Ginseng**

Tonifizierend, beruhigend und hautschützend mit regenerierender Wirkung.

50 Aktivminuten € 76

DAS SCHÄFER BERGSPA **Bewegungs-Methode**



„Bewegung ist Leben, Leben ist Bewegung“

Körperliche Aktivität, Gesundheit und Lebensqualität stehen in einem engen Zusammenhang. Der menschliche Körper hat das natürliche Bedürfnis, sich zu bewegen. Er benötigt daher regelmäßige körperliche Aktivität, um optimal zu funktionieren und gesund zu bleiben.

Verbesserung der Körperhaltung

Eine gute Haltung und die richtige Atmung ist ein leichter, aber sehr wichtiger Aspekt, um Geist und Körper dauerhaft gesund zu erhalten.

Atem Balance 1.0

Eine kleine Einführung in das Geheimnis unserer Atem-Muskulatur und unserer Körper-Balance.

50 Minuten kostenlos - täglich in unserem Bewegungsprogramm

Atem Balance 2.0

Eine ruhige Atmung mit effektiven Übungen ist das beste Rezept für körperliches und seelisches Wohlbefinden. Wir werden einige Methoden lernen, um eine individuell richtige Körper-Balance zu entwickeln und beizubehalten.

50 Minuten € 76

"7 Walser"- Entspannungstraining

Das entspannende Basisprogramm ist ein Alltagstraining für alle. Es eignet sich auch - und besonders - für Anfänger. Mit dieser kompakten Übungs-Reihe erreichen Sie gleich mehrere wichtige körperweite Faszienzugbahnen.

35 Minuten € 54

Sportphysiotherapie PRT

Physical Rehabilitation Training



Wissenschaftliche Methode

Unterstützt die Heilung und Wiederherstellung nach Unfällen, Krankheiten oder Beschwerden des Bewegungsapparates.

50 Minuten € 95

Faszien in Bewegung

:

Ein Netz ohne Anfang und Ende.

Wir werden vor allem das Faszienewebe trainieren, um Stabilität, Elastizität und Kraftübertragung zu optimieren. Die Spannungen des Alltags werden gelöst, das fasziale Netz wird erneuert und Sie fühlen sich besser als je zuvor!

Faszien - Rolle

Eine kleine Einführung, in der wir die Rollentechnik erläutern und ein paar Übungen mit dem eigenen Körpergewicht erlernen.

50 Minuten - kostenlos 1x wöchentlich in unserem Übungsprogramm

Faszien - Fitness

Über das Training mit ihrem eigenen Körpergewicht und einer festen Faszienrolle können fasziale Verdickungen gelöst und das Gewebe wieder durchfeuchtet werden. Ziel dieses Trainings ist es, die Elastizität der Faszien zu steigern, um sie so jugendlicher und widerstandsfähiger zu machen.

35 Minuten € 54

Faszien - Dehnen

Faszien lieben es, in möglichst viele Richtungen und Winkel gezogen und gedehnt zu werden. Durch dieses Dehnen werden die Faszien-schichten wieder gleitfähiger. Auf diese Weise können Beweglichkeit und Flexibilität bis ins hohe Alter beibehalten werden.

50 Minuten € 83

Faszien Kraft-Methode

Wer Krafttraining macht, möchte seine Muskeln stärken, Volumen aufbauen, vielleicht Schmerzen bekämpfen oder einfach eine bessere Figur bekommen - und für alle diese Ziele beim Krafttraining spielen unsere Faszien eine wesentliche Rolle. Die Faszien Kraft-Methode trainiert neben den Muskeln auch gezielt das Bindegewebe und beugt so Verletzungen vor. Es verleiht unseren Bewegungen elastische Spannkraft und verbessert die Koordination.

50 Minuten € 83

DAS SCHÄFER
BERGSPA DaySpa-Angebote

:

Ein Tag für die Faszien im BergSpa

€ 176,00

- Begrüßung und Check-In mit frischem grünem Smoothie
- kuscheliger Bademantel und BergSpa-Lodentasche
- vitales Frühstück vom Buffet bis 10.30 Uhr
- Faszien-Massage (50 Min) und Faszien-Fitness (30 Min)
- Nachmittagsjause von 14.00 - 16.30 Uhr
- inkl. BergSpa-Benutzung mit 1.600 m² mit Innen- und Außenpool, Saunaebene mit Gipfelterrasse, Bewegungsraum, Ruheräume, Bergbistro mit Tees, Früchten, Magazinen,...

Ein Tag für Körper und Geist im BergSpa

€ 185,00

- Begrüßung und Check-In
- kuscheliger Bademantel und BergSpa-Lodentasche
- vitales Frühstück vom Buffet bis 10.30 Uhr
- exklusive 7 Walser-Behandlung (90 Entspannungsminuten)
- Nachmittagsjause von 14.00 - 16.30 Uhr
- inkl. BergSpa-Benutzung mit 1.600 m² mit Innen- und Außenpool, Saunaebene mit Gipfelterrasse, Bewegungsraum, Ruheräume, Bergbistro mit Tees, Früchten, Magazinen,...

Ein Kräuter-Tag im BergSpa

€ 227,00

- Begrüßung und Check-In
- kuscheliger Bademantel und BergSpa-Lodentasche
- vitales Frühstück vom Buffet bis 10.30 Uhr
- Kräuter-Entspannung-Gesichtsbehandlung (80 Minuten)
- "Schwerelos"-Massage mit Kräuteröl (50 Wohlfühlminuten)
- Nachmittagsjause von 14.00 - 16.30 Uhr
- inkl. BergSpa-Benutzung mit 1.600 m² mit Innen- und Außenpool, Saunaebene mit Gipfelterrasse, Bewegungsraum, Ruheräume, Bergbistro mit Tees, Früchten, Magazinen,...

Ein Verjüngungs-Tag im BergSpa

€ 250,00

- Begrüßung und Check-in mit frischem rotem Smoothie
- kuscheliger Bademantel und BergSpa-Lodentasche
- vitales Frühstück vom Buffet bis 10.30 Uhr
- Well Aging / Man Aging Gesichtsbehandlung (80 Minuten)
- Faszien-Verjüngungs-Körperbehandlung (65 Vitalminuten)
- Nachmittagsjause von 14.00 - 16.30 Uhr
- inkl. BergSpa-Benutzung mit 1.600 m² mit Innen- und Außenpool, Saunaebene mit Gipfelterrasse, Bewegungsraum, Ruheräume, Bergbistro mit Tees, Früchten, Magazinen,...

Wir bitten freundlichst um Voranmeldung für Ihren DaySpa (nur nach Verfügbarkeit) per Mail unter wellness@dasschaefer.at oder auch gerne telefonisch +43 5554 5228.

Das SCHÄFER
* * * * S

DAS SCHÄFER Berghotel GmbH • Wellness in Vorarlberg

Kirchberg 77 • 6733 Fontanella

Tel. +43(0)5554 5228

hotel@dasschaefer.at • www.dasschaefer.at