

**Kräuter
für
Körper
und
Geist**

⋮

Das Schärer
BERGSPA

Öffnungszeiten

:

BergSpa-Rezeption 3. OG	10.00 bis 19.00 Uhr
BergSpa-Schwimmbad 3. OG	07.00 bis 19.00 Uhr
BergSpa-Bistro 3. OG	07.00 bis 18.00 Uhr
BergSpa-Saunabereich 4. OG	10.00 bis 19.00 Uhr
BergSpa bei Nacht bis 22.00 Uhr	auf Anfrage

Inhalt

:

auf Anfrage

- 03 Bei uns im BergSpa
- 04 Übersichtsplan 3. OG
- 05 Übersichtsplan 4. OG und Allerlei
- 06 BergSpa-Signature-Treatments
- 07 BergSpa-Kräuter-Module
- 11 Unser Treatment für Paare
- 12 BergSpa-Faszien-Allover-Methode
- 14 BergSpa-Massage-Methode
- 16 BergSpa Kräuter-Relax-Methode
- 18 BergSpa-Kräuterstempel-Massage
- 18 BergSpa-Entgiftungs-Methode
- 21 Naturkosmetik - NKM München
- 22 Körperbäder
- 23 BergSpa-Face-Allover-Faszien-Methode
- 25 BergSpa-Kräuter-Kosmetik
- 28 Kräuter-Man-Well Aging
- 29 Gepflegt von Kopf bis Fuß
- 30 DaySpa-Packages
- 31 Der Spa-Knigge im DAS SCHÄFER

DAS SCHÄFER BERGSPA

Achtsam. Wirksam. Echt.

:

Wenn sich geballte Kräuterkraft und fachkundige Hände, Jahrhunderte altes Wissen und fundierte wissenschaftliche Erkenntnisse zusammenfinden, dann sind Sie im BergSpa!

Aus diesem Wissen heraus haben wir für Sie unsere BergSpa-Faszien-Allover-Methode entwickelt: Die Kombination von Kräutern, Entgiftung und Faszien-Treatments ist einzigartig in Vorarlberg und kann einen wirksamen Weg zu einem neuem, nachhaltigen Körperbewusstsein aufzeigen.

Ausserdem bei uns im BergSpa:

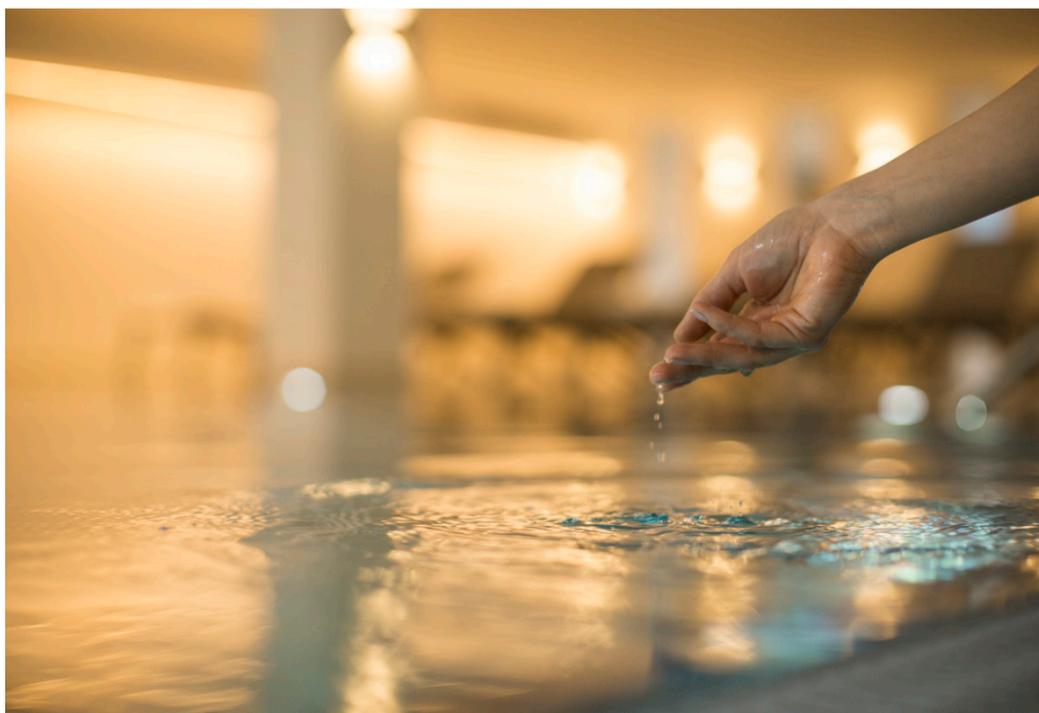
Viel Licht und Helligkeit.

Traumhafte Ausblicke auf die Walser Gipfel.

Viele Lieblingsplätze.

Ruheräume mit ECHTER Ruhe.

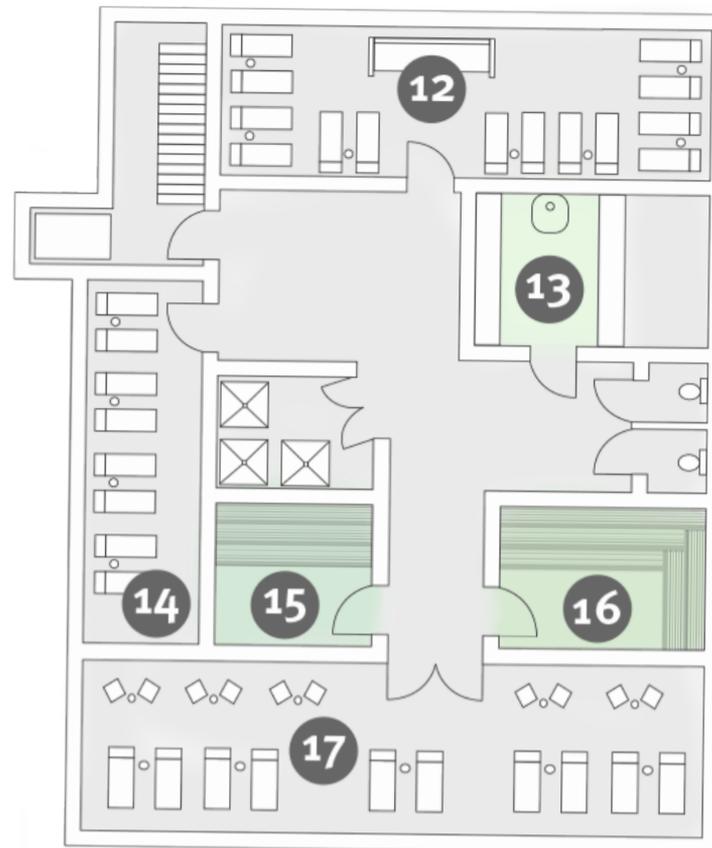
Echte Wolle und echtes Feuer.





3. Etage

- 1 BergSpa-Rezeption mit Kaminofen
- 2 Poolbereich mit Liegefläche
- 3 Bistro mit Kaffee, Tee, Obst
- 4 Außenliegebereich Pool (nur im Sommer)
- 5 Außenliegebereich (nur im Sommer)
- 6 WC/ Umkleide Herren
- 7 WC/ Umkleide Damen
- 8 Ruheraum „Artemisia“
- 9 Fitnessraum
- 10 Yogaraum
- 11 Behandlungsräume (Kosmetik und Massage)



4. Etage

- 12 Ruheraum „Königskerze“
- 13 Kräuterdampfbad 60°
- 14 Ruheraum „Silbermantel“
- 15 Heublumensaune 60°
- 16 Finnische Sauna 90°
- 17 Gipfelterasse

Terminvereinbarung Wir empfehlen Ihnen, 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 3 bis 5 Minuten vor Ihrem Termin bei uns sein können. Bei Stornierungen bis 12 Stunden vor Ihrem Termin drücken wir gerne ein Auge zu, danach stellen wir kurzfristig abgesagte Termine in Rechnung.

Ihre Gesundheit Bei Buchung Ihrer Anwendung bitten wir Sie, uns zu informieren, wenn Sie gesundheitliche Probleme haben.

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.

BergSpa Kräuter-Signature-Treatments

:

Speziell für Sie - und nur bei uns im BergSpa!

Ein Modul und zwei speziell entwickelte Signature Treatments - für eine maximale und unmittelbare Wirkung für Ihren Körper und Geist! Handgesammelte Heilkräuter aus dem Pfarrgarten kommen dabei genauso zum Einsatz wie eigens entwickelte Massagetechniken.

»Die 7 Walser« - unser Ritual für Ihre Tiefen-Entspannung

Wirkung: ausgleichend, tiefenentspannend, Muskel-entspannend

Das Ritual beginnt mit einem vitalisierenden Honig-Peeling, das die Hautdurchblutung anregt, gefolgt von einer Energie-harmonisierenden und wärmenden Heupackung auf dem Rücken.

Dann beginnt die tiefenentspannende Körper-Massage, für die wir 7 spezielle „Walser“-Massagegriffe entwickelt haben. Die ätherischen Öle führen Sie über das limbische System in eine tiefe, wohlige Entspannung. Diese ganzheitliche Körpermassage endet in einer sehr weichen und 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 € 140

»Der Atem der Berge« - erfrischender Energie-Kick

Wirkung: Energiekick pur - regenerierend, vitalisierend, belebend

Dieses Signature Treatment beginnt mit einer aktivierenden Trocken-Bürsten-Massage, die die Zellerneuerung anregt.

Mit einem Bergkristall, der die Wirkung vervielfacht, bearbeiten wir die Faszienbahnen über den ganzen Körper und aktivieren so die körpereigenen Selbstheilungskräfte.

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 € 145

(Die Trocken-Bürste bekommen Sie nach der Behandlung mit nach Hause)

BergSpa-Kräuter-Module

:

Unsere Kräuter-Module für maximale Wirkung!

Wählen Sie Ihr persönliches Kräuter-Modul nach der von Ihnen gewünschten Wirkung! Die Behandlungen sind so konzipiert, dass sie - in der richtigen Reihenfolge ausgeführt - zur höchsten Wirksamkeit führen.

Mit einer speziell für Sie zusammengestellten Kräuter-Tinktur kann die Modulwirkung sowohl verstärkt als auch zu Hause nachhaltig weitergeführt werden. Alle begleitenden Kräuteröle sind an die Module angepasst und haben ihren Ursprung in unserem Pfarrgarten. Bei der Auswahl des richtigen Moduls stehen wir Ihnen selbstverständlich jederzeit beratend zur Seite unter +43 5554 5228 oder reservation@dasschaefer.at.

„Slow-Down“-Modul mit Johanniskraut und Lavendel

Besonders unser Signature-Modul „Slow-Down“ soll Sie in tiefe Entspannung führen, Energieblockaden öffnen, Ihren persönlichen Streßlevel senken, das Bewusstsein für sich selbst steigern und Anleitung geben für den Alltag.

Anti-Rückenschmerz-Modul mit Arnika

Das Arnika-Modul ist Ihr "Erste-Hilfe-Modul", wenn's im Rücken zwickt und zwackt. Die Arnika ist das Kraut, das unsere Behandlungen begleitet und unsere Faszien-Allover-Methode löst Verklebungen, dehnt, streckt, schiebt und mobilisiert. Gleichzeitig unterstützen wir mit entgiftenden Behandlungen die Ausleitung von Giftstoffen aus dem Gewebe.

Anti-Kopfschmerz-Modul mit Baldrian und Melisse

Kopfschmerzen können viele Ursachen haben. Neben organischen Beschwerden und akuten Krankheiten (z.B. grippale Infekte) sind oftmals auch Überlastung, nervöse Unruhe oder Depressionen dafür verantwortlich. Unser Modul setzt sich nach der Anamnese mit diesen Faktoren auseinander und soll so zu einer spürbaren Entlastung führen.

„Slow-Down“-Modul mit Johanniskraut und Lavendel

ab 4 Tage / 3 Nächte

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

Therapeutische Beratung und Anamnese	20 Min
Kräuter-Entspannung Nacken	50 Min
Lavendel-Öl-Bad	20 Min
energetische Fußbehandlung	50 Min

Slow-Down-Modul für 3 Nächte € 207

„Slow-Down“-Modul mit Johanniskraut und Lavendel

ab 6 Tage / 5 Nächte

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

Therapeutische Beratung und Anamnese	20 Min
Kräuter-Entspannung Nacken	50 Min
Lavendel-Öl-Bad	20 Min
energetische Fußbehandlung	50 Min
Kräuter-Entspannung Gesicht	50 Min
Kräuter-Entspannung Körper	80 Min

Slow-Down-Modul für 5 Nächte € 373



Anti-Rückenschmerz-Modul mit Arnika

ab 4 Tage / 3 Nächte

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

Therapeutische Beratung und Anamnese	20 Min
BergSpa-Rücken-Spezial-Massage	50 Min
Wacholder-Öl-Bad	20 Min
Faszien-Allover-Massage	50 Min
BergSpa-Schmerzstilller-Taping	20 Min

Anti-Rückenschmerz-Modul für 3 Nächte € 230

Anti-Rückenschmerz-Modul mit Arnika

ab 6 Tage / 5 Nächte

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

Therapeutische Beratung und Anamnese	20 Min
Individuelle BergSpa-Massage	50 Min
Wacholder-Öl-Bad	20 Min
Faszien-Allover-Massage	50 Min
Individuelle Faszien Therapie	50 Min
Entgiftende BergSpa-Behandlung	80 Min
BergSpa-Schmerzstilller-Taping	20 Min

Anti-Rückenschmerz-Modul für 5 Nächte € 449



Anti-Kopfschmerz-Modul mit Baldrian und Melisse

ab 4 Tage / 3 Nächte

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

Therapeutische Beratung und Anamnese	20 Min
Energetische Fußbehandlung	50 Min
Anti-Kopfschmerz-Massage	50 Min
Individuelle Faszien Therapie	50 Min

Anti-Kopfschmerz-Modul für 3 Nächte € 242

Anti-Kopfschmerz-Modul mit Baldrian und Melisse

ab 6 Tage / 5 Nächte

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

Therapeutische Beratung und Anamnese	20 Min
Energetische Fußbehandlung	50 Min
Anti-Kopfschmerz-Massage	50 Min
Entschlackendes Körperpeeling	50 Min
Individuelle Faszien-Therapie	50 Min
Lymphbehandlung	50 Min

Anti-Kopfschmerz-Modul für 5 Nächte € 383



Unser Treatment für Paare

:

»Rückzug zu zweit«

Ihre wertvolle Zeit zu zweit

In unserem „Raum für Zwei“ starten wir das Ritual mit einem anregenden Honig-Peeling, gefolgt von einem entspannenden, pflegenden Kräuteröl-Bad. Nach diesem warmen Bad erfrischen wir Sie mit einem spritzigen, nicht alkoholischen Holunderdrink, der das Immunsystem stärkt und zugleich den Durst löscht. Und dann folgt eine ausgedehnte, ausgleichende Ganzkörper-Massage, die tiefe Entspannung bringt.

100 Minuten Zeit zu zweit € 152 p.P.



BergSpa Faszien-Allover-Methode

:

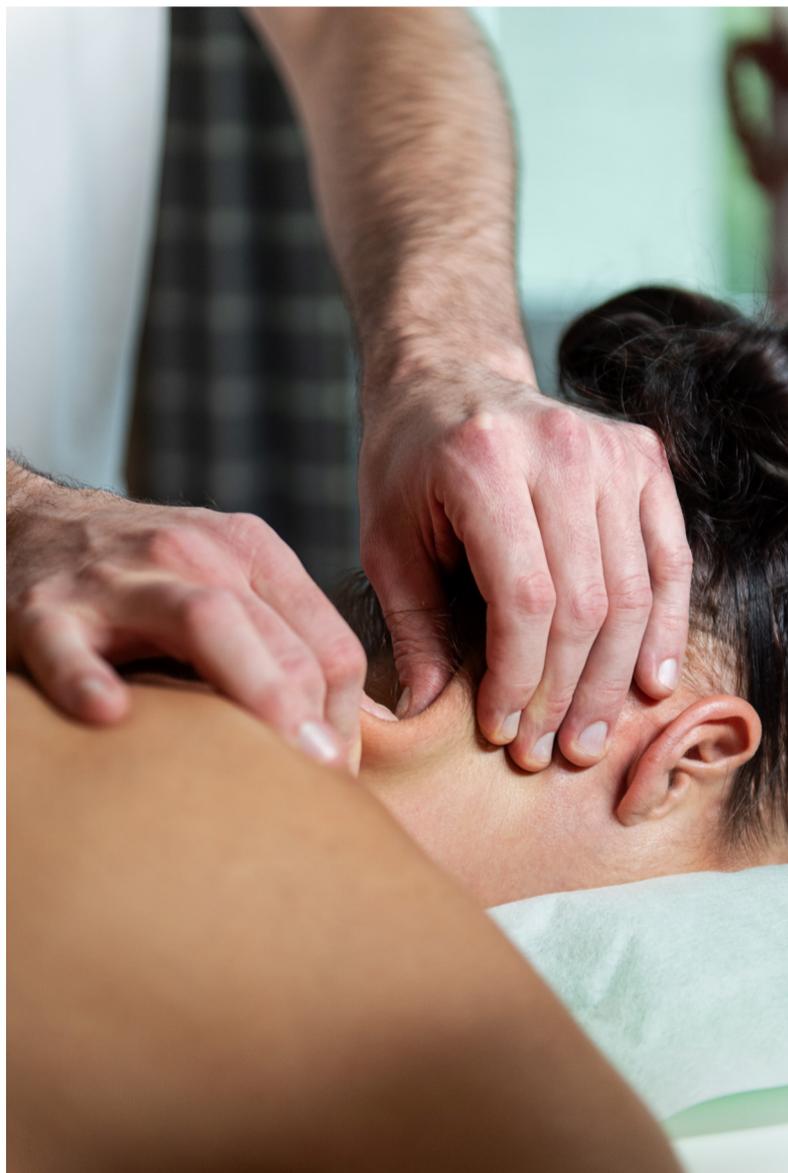
Faszien - so bleiben Sie in Balance

Die aktuelle Forschung versteht die Faszien als ein System aus faserigen, feuchten und klebrigen Proteinen, das ähnlich einem Spinnennetz jeden Muskel, jeden Knochen, Nerv, Arterie und Organ umschliesst und durchdringt und dabei von Kopf bis Zeh ununterbrochen bleibt.

Die Faszien sind unter anderem dafür zuständig, den Körper in der Balance, also in einer aufrechten Position gegen die Schwerkraft zu halten. Sind die körpereigene Kollagenbildung und der Flüssigkeitstransport im Körper eingeschränkt, kann es zu Schmerzen, Verspannungen und Fehlhaltungen kommen.

Im Laufe unseres Lebens verändern sich unsere Körperfaszien - sie besitzen jedoch die geniale Eigenschaft zur Regeneration.

Genau hier setzen wir mit unserer Faszien-Allover-Methode an: Verklebungen lösen, Schmerzentlastung, myofasziale Mobilisierung und Steigerung der Körper-Elastizität!



Individuelle Faszien-Therapie

Nach dem therapeutischen Gespräch werden durch tiefe, manuelle Weichgewebe-Technik verklebte Faszien gelöst und sowohl der Flüssigkeitstransport als auch die körpereigene Kollagenproduktion wieder angeregt. Nicht nur starke Reize, sondern auch leichter Zug und Druck sollen dazu beitragen, das dreidimensionale Organsystem der Faszien zu regenerieren und somit gleichzeitig die natürliche Körperstatik, Körperdynamik und Körperhaltung zu verbessern.

50 Minuten € 96

Faszien-Allover-Massage

Faszien-Massagen helfen, tiefliegende Verspannungen zu lösen. Sie fördern so den Abbau von altem und die Neubildung von frischem Kollagen in der Muskulatur. Mit unserer Faszien-Allover-Massage erreichen wir durch dehnende, knetende und schiebende Faszientechniken eine Verbesserung der faszialen Elastizität und Mobilität.

50 Minuten € 90

Faszien-Face-Lifting-Massage nach Kobido Methode

Diese natürliche Methode einer Faszien-Lifting-Behandlung dient der Gesichtsverjüngung und verleiht Ihrer Haut einen gesunden Teint und lebendige Spannkraft. Spezielle Faszienriffe kombiniert mit Jojoba-Öl führen zu einem natürlichen Lifting, die Gesichtsmuskulatur entspannt sich, die Gesichtsfaszien werden besser durchblutet. Dadurch erhöht sich die körpereigene Kollagenbildung, die Haut-Regeneration wird beschleunigt und kleine Fältchen werden verfeinert.

50 Minuten € 96

(nicht geeignet für Personen nach Schönheits-Behandlungen oder für Personen mit sehr empfindlicher Haut und erweiterten Blutgefäßen)

BergSpa Massage-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 - es gilt also, den Schmerzursprung zu finden und nicht nur das Symptom zu beseitigen.

Unsere BergSpa Massage-Methode setzt genau hier an:

- Verspannungen lösen
- Schmerzen lindern
- Selbstheilungsprozesse fördern



BergSpa-Rücken-Spezial-Massage

Zu Beginn genießen Sie ein durchblutungsförderndes Rosmarin-Fußbad. Mit einem Wärmeumschlag auf dem Rücken wird nun in der folgenden Fußbehandlung Druck auf spezielle Punkte ausgeübt und es folgt eine intensive Dehnung der Plantarfaszien. Die folgende Rücken-, Nacken- und Schultermassage wird dadurch in der Wirkung verstärkt und Verklebungen und Verspannungen lösen sich leichter.

50 Minuten € 82

Individuelle BergSpa-Massage

Individuell abgestimmte Ganzkörper Massage mit unterschiedlichen Therapie- und Massagetechniken nach unserer BergSpa-Methode.

50 Minuten € 85

BergSpa-Schmerzstilller-Taping

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 € 30

Baby on Board Massage

Speziell beruhigende und entspannende Behandlung von Armen, Rücken, Schultern und Nacken. Mit dieser Massage-Methode können viele Schwangerschaftsbeschwerden wie zum Beispiel Muskelverspannungen Linderung erfahren, unser Pfarrgarten-Arnika-Öl verbessert zudem die Hautelastizität und kann so Schwangerschaftsstreifen vorbeugen.

50 Minuten € 82



BergSpa Kräuter-Relax-Methode

:

Kräuterkraft aus unserem Pfarrgarten

„Die Natur kennt keine Probleme, nur Lösungen“

Heilkräuter aus der Natur waren für eine lange Zeit das einzige Mittel, das der Mensch für seine Gesundheit einsetzen konnte - heute profitieren wir von diesem alten, tradierten Wissen unserer Vorfahren sowie von den wissenschaftlichen Erkenntnissen aus der Kräuterforschung - und wir setzen diese zum Wohle unserer Gäste ein, denn sie heilen unseren Körper und nähren unsere Seele.

Kräuterkraft, Wärmewirkung, therapeutische Kompetenz und achtsame Begegnung sorgen in unserer Kräuter-Relax-Methode für 100 % Erholung und Entspannung.



"Schwerelos" - Entspannungs-Massage

Mit dem individuell ausgewählten warmen Kräuter-Öl beginnt diese Entspannungsreise für Ihren Körper bei Ihren Armen und endet mit tiefen-entspanntem Schlusspunkt bei den Füßen.

50 Entspannungsminuten € 82

Kräuter-Entspannung – Körper

Für diese tiefen-entspannende Ganzkörper-Massage wählen Sie aus unseren vier Pfarrgarten-Kräuter-Ölen. Nach dem abgestimmten Fußbad wird mit speziellen Massagegriffen Ihr vegetatives Nervensystem beeinflusst - und so fallen Sie tiefer und tiefer und tiefer ...

Den Abschluss bildet eine ausgleichende Stimulations-Massage für Ihre Fußmuskulatur.

80 Entspannungsminuten € 110

Kräuter-Entspannung – Nacken

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

50 Entspannungsminuten € 82

Die vier BergSpa-Kräuter-Öle:

Johanniskraut:

wirkt antibakteriell und durchblutungsfördernd, auf die Psyche wirkt es leicht beruhigend, es erdet uns und hilft uns zu entspannen. Auf anderer Ebene bringt uns das Johanniskraut die Sommersonne in dunkle Tage!

Latschenkiefer:

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

Wacholder:

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

Ringelblume:

hautpflegend, schmerzstillend und lindernd bei Hautleiden; auf anderer Ebene bringt sie Licht, Freude und Leichtigkeit!

BergSpa Kräuterstempel-Massage

:

Kräuter-Kraft - Mehr als eine Wellnessmassage

Die wärmende Stempelmassage kann je nach Zusammenstellung der Kräuter sowohl beruhigend und entspannend sowie entgiftend, aber auch erfrischend oder anregend auf das vegetative Nervensystem wirken. Durch die Wärme der Stempel wird die Durchblutung gefördert, die Entschlackung wird unterstützt. Zusätzlich werden die Selbstheilungskräfte angeregt und noch lange nach der Massage wirkt diese Behandlung nach.

60 Verwöhnminuten € 95

Vitalisierung durch die Latschenkiefer

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.

Pflege mit der Kraft der Ringelblume

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 erhalten eine ausgleichende Wirkung bei empfindlicher und sensibler Haut.

Entspannung durch das Johanniskraut

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



BergSpa 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 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 € 82

Entschlackendes Körperpeeling

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

50 Minuten € 82

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
- wirkungsvolles Salzpeeling mit essentiellen Kräuter-Öl
- spezielle BergSpa-Faszien-Massage zur Entgiftung

90 Minuten € 140

Lymphbehandlung

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

50 Minuten € 82

Trockenbürsten-Massage

(Diese Behandlung ist nicht geeignet für Personen mit Hautkrankheiten.)

Die Trockenbürsten-Massage ist eine uralte Naturheil-Methode zur Stärkung des Immunsystems mit gleichzeitiger Verbesserung der Hautgeschmeidigkeit. Durch die kreisenden Bewegungen und den Hautreiz der Bürste wird die Durchblutung der Haut und des Gewebes angeregt. Das Lymphsystem arbeitet schneller, wodurch der Körper besser entschlackt wird. Nach der Bürstenmassage wird die Haut mit Arnika-Öl für die Hautelastizität oder der passenden Körper-Creme behandelt.

50 Minuten € 95 (inkl. Trockenbürste)

(Die Trocken-Bürste dürfen Sie für eine nachhaltige Wiederholung nach der Behandlung mit nach Hause nehmen.)



nkm - Naturkosmetik München

:

nkm stellt innovative Naturkosmetik mit potentiellen Wirkstoffen her - basierend auf regionalen Inhaltsstoffen.

Bei nkm steht die Natur mit ihren wirkungsstarken Pflanzen und Mineralien im Mittelpunkt. Innovative Formulierungen kombinieren die Kraft natürlicher, regionaler Inhaltsstoffe mit den neuesten Erkenntnissen der Wissenschaft - mit ausgewählten Wirkstoffen in ihrer effektivsten Konzentration für ein optimales Ergebnis.

Natürlich. Regional. Wirksam.

Körperbäder

:

Wacholder-Öl-Bad

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

20 Entspannungsminuten €45

Latschenkiefer-Öl-Bad

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

20 Gesundheitsminuten € 45

Basenbad

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

20 Entschlackungsminuten € 45



Face-Allover-Faszien-Methode

:

„Vorsorge ist besser als Nachsorge“

Der Fokus bei unseren präventiven Faszien-Well-Aging-Treatments liegt vor allem auf der Kombination von Kräuter-Wirkstoffen mit einer effektiven Faszien-Methode zur körpereigenen Kollagen-Stimulation.

Mit jeder unserer Well-Aging-Gesichtsbehandlungen wird der natürliche Erneuerungsprozess aktiviert und deutlich angekurbelt.

Wir schenken Ihrer Haut ein neues Wohlbefinden:

- Die endogene Hyaluronsäuresynthese wird stimuliert.
- Der hauteigene Kollagenabbau wird signifikant gehemmt.
- Die Gesichtskonturen können somit remodelliert werden.



Unser BergSpa Signature-Treatment fürs Gesicht

:

Face-Allover-Faszien-Vitalisierung

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

Wirkung: aktivierend, belebend, vitalisierend

Speziell in dieser Behandlung:

- der naturreine Kräuter-Wirkstoff **Königskerze**
- Intensivserum zur Aktivierung und Vitalisierung müder Gesichtshaut
- spezielle Face-Allover-Faszien-Massage mit Schröpfgläsern
- „Energieschub“-Tagespflege mit Aktivstoffen für eine sichtbare Belebung der Haut

50 Vitalminuten € 82

Face-Allover-Faszien-Well Aging

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

Wirkung: die pflanzliche „Alternative zu Botox“, erhöht in hohem Maße die Hautelastizität und Hautflexibilität

Speziell in dieser Behandlung:

- der naturreine Kräuter-Wirkstoff **Magnolie und Gerste**
- spezielle Face-Allover-Faszien-Massage mit Schröpfgläsern
- maximal tiefenwirksames antioxidatives Zellschutz-Serum
- intensiv pflegende Repair-Well-Aging-Tuchmaske für eine pralle, frische Haut

80 Verjüngungsminuten € 130

Faszien-FaceLifting-Massage nach Kobido Methode

(nicht geeignet für Personen nach Schönheits-Behandlungen oder für Personen mit sehr empfindlicher Haut und erweiterten Blutgefäßen)

Diese natürliche Methode einer effizienten Faszien-Lifting-Behandlung dient der Gesichtsverjüngung und verleiht Ihrer Haut einen gesunden Teint und lebendige Spannkraft. Spezielle Faszienriffe kombiniert mit Jojoba-Öl führen zu einem natürlichen Lifting, die Gesichtsmuskulatur entspannt sich, die Gesichtsfaszien werden besser durchblutet. Dadurch erhöht sich die körpereigene Kollagenbildung, die Haut-Regeneration wird beschleunigt und kleine Fältchen werden verfeinert.

50 Liftingminuten € 96

BergSpa-Kräuter Kosmetik

:

Kräuter-Biodynamik und 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 und die Hautzellen gezielt zu entgiften. Unsere kosmetischen Anwendungen für Gesicht, Hals und Dekolleté normalisieren die Selbstfettung der Haut, stimulieren die Lymphe und gleichen den Hautstoffwechsel aus – mit dem Ziel, Ihre Hautgesundheit zu pflegen und zu erhalten.

Den ganzheitlichen Ansatz unserer Kräuter-kosmetischen Anwendungen sehen wir in der Berücksichtigung folgender Trilogie:

- Beruhigung des Nervensystems
- Entspannung der Mimik,
- Harmonie des Fließgleichgewichts.

Unterstützen Sie Ihre Haut mit einer gezielt abgestimmten 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.

Wirkung: beruhigend, reinigend, klärend

Speziell in dieser Behandlung:

- Der naturreine Kräuter-Wirkstoff: **Ringelblume mit Berglavendel**
 - Neuro-Derm-Massage mit Blütenstempeln
 - hautspezifische Intensivpflege mit hochwirksamem Wirkstoffkonzentrat
 - tiefenentspannende Gesichtsmassage mit sanfter Lymphstimulierung
- 50 Wohlfühlminuten € 82**

Kräuter Entspannung

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

Wirkung: erfrischend, aktivierend, straffend

Speziell in dieser Behandlung:

- Der naturreine Kräuter-Wirkstoff: **Frauenmantel mit Bierhefe**
 - 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
- 80 Wohlfühlminuten € 118**

Aktiv-Reinigung

Vitalisierende Tiefenreinigung für ein sichtbar strahlendes Hautbild und sauberes Hautgefühl.

Die Wirkung: klärend, reinigend, ideal bei müder, unreiner Haut

Speziell in dieser Behandlung:

- Der naturreine Kräuter-Wirkstoff: **Kamille mit Königskerze**
- individuell angepasste Tiefenreinigung und Ausreinigung
- reinigende und klärende Gesichtsmassage
- ausgleichende Detox-Gesichtsmaske

60 Aktivminuten € 94

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.

Die Wirkung: klärt, beruhigt, reguliert übermäßige Talgproduktion

Speziell in dieser Behandlung:

- Der naturreine Kräuter-Wirkstoff: **Zeolith (Vulkanmineral)**
- hautbildverfeinerndes Peeling
- Intensivserum, das die Hautabwehr stärkt
- reinigende Gesicht-Stimulation mit Schröpfglas und Gesichtsmassage mit Lymph-Stimulation
- ausgleichende Detox-Gesichtsmaske

80 Aktivminuten € 118



Kräuter-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.

Wirkung: regt die Mikrozirkulation der Haut an, aktivierend

Speziell in dieser Behandlung:

- der naturreine Kräuter-Wirkstoff **Rosmarin**
- spezielle BergSpa-Face-Faszien-Allover-Massage
- konturgebende Kollagen-Stimulation mit Faszien-Cups für Gesicht und Hals
- „Energieschub“- Tagespflege mit Intensivserum zur Vitalisierung

80 Energieminuten € 110

Kräuter-Reinigung

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

Wirkung: beruhigend, hautschützend, belebend, regenerierend

Speziell in dieser Behandlung:

- der naturreine Kräuter-Wirkstoff **Beeren-Extrakte**
- Reinigende und anregende Gesichtsmassage mit Schröpfglas
- Hautabwehr-stärkendes Intensivserum
- stabilisierende und gefäßstärkende Tagespflege

50 Aktivminuten € 82

Gepflegt von Kopf bis Fuß

:

Hände klassisch schön

wärmende Kompresse, Maniküre,
wohltuende Handmassage

50 Minuten	€ 76
65 Minuten (mit Lack)	€ 82
Lackwechsel	€ 17

Füße klassisch schön

entspannendes Fußbad mit Fußpflege,
wohltuende Fußmassage

50 Minuten	€ 76
65 Minuten (mit Lack)	€ 82
Lackwechsel	€ 17

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

DaySpa-Angebote im BergSpa

:

Faszien-Allover im BergSpa

€ 152

- Begrüßung und Check-In
- kuscheliger Bademantel, Pantoffeln, BergSpa-Wellnesstasche
- vitales Frühstück vom Buffet bis 10.30 Uhr
- Faszien-Allover-Massage (50 Min)
- Nachmittagsjause von 14.00 - 16.00 Uhr
- inkl. BergSpa-Benutzung mit 1.600 m²: Innen- und Außenpool, Saunaebene mit Gipfelterrasse, Fitnessraum, Ruheräume, Bergbistro mit Tee, Kaffee, Trockenfrüchten, Magazinen,...

Ein Tag für Körper und Geist im BergSpa

€ 180

- Begrüßung und Check-In
- kuscheliger Bademantel, Pantoffeln, BergSpa-Wellnesstasche
- vitales Frühstück vom Buffet bis 10.30 Uhr
- Kräuter-Signature Treatment:
"Die 7 Walser" - 90 Minuten Tiefen-Entspannung
- Nachmittagsjause von 14.00 - 16.00 Uhr
- inkl. BergSpa-Benutzung mit 1.600 m²: Innen- und Außenpool, Saunaebene mit Gipfelterrasse, Fitnessraum, Ruheräume, Bergbistro mit Tee, Kaffee, Trockenfrüchten, Magazinen,...

Ein Kräuter-Relax-Tag im BergSpa

€ 220

- Begrüßung und Check-In
- kuscheliger Bademantel, Pantoffeln, BergSpa-Wellnesstasche
- vitales Frühstück vom Buffet bis 10.30 Uhr
- Kräuter-Entspannung-Gesichtsbehandlung (50 Minuten)
- "Schwereelos"-Massage mit Kräuteröl (50 Wohlfühlminuten)
- Nachmittagsjause von 14.00 - 16.00 Uhr
- inkl. BergSpa-Benutzung mit 1.600 m²: Innen- und Außenpool, Saunaebene mit Gipfelterrasse, Fitnessraum, Ruheräume, Bergbistro mit Tee, Kaffee, Trockenfrüchten, Magazinen,...

Die Day-Spa-Tage sind nur nach Verfügbarkeit buchbar, daher bitten wir höflichst um Voranmeldung per Mail unter: reservation@dasschaefer.at, oder auch gerne telefonisch unter: +43 5554 5228.

Der Spa-Knigge im DAS SCHÄFER

:

Im Spa-Bereich: Spa-Gäste wünschen sich Ruhe und Erholung. Es gibt drei absolute Tabus:

- Betreten des BergSpa in Straßenkleidung und Straßenschuhen, Rauchen und telefonieren oder laut sprechen!
- Bitte immer pünktlich zum gebuchten Spa-Termin erscheinen! (2 bis 3 Minuten früher bitte an der SPA-Rezeption melden).
- Wir bitten Sie höflich, mit den zur Verfügung gestellten Handtüchern achtsam umzugehen. Neue Tücher erhalten Sie jederzeit an der Rezeption.

Im Saunabereich

- Vor dem ersten Saunagang bitte immer abduschen, die Sauna dann aber gut abgetrocknet betreten.
- Beim Eintritt in die Sauna die Türe rasch schliessen, damit nicht zu viel Wärme entweicht - dasselbe gilt auch beim Verlassen der Sauna, Türe bitte zudrücken.
- Das Holz bitte immer mit einem Handtuch abdecken, sodass auch die Füße auf dem Handtuch stehen.
- Bevor Sie nach dem Saunagang duschen, lassen Sie möglichst viel kalte Luft an Ihren gesamten Körper - am besten draussen auf der Frischluftterrasse!

In den Ruhebereichen

- Bitte respektieren Sie das Ruhebedürfnis der anderen Gäste.
- Bitte das Ruhebett so verlassen, wie man es angetroffen hat - der nachkommende Gast wird es Ihnen danken.
- Benutzte Becher bitte in den Abfalleimer entsorgen, wenn man den Ruheplatz verlässt.
- Nicht mehr benötigte Zeitschriften bitte wieder an den Platz bringen, der nach Ihnen kommende Gast freut sich darüber!

Für den Heimweg

- Wir freuen uns sehr, wenn es Ihnen bei uns so gut gefallen hat, dass Sie ein Souvenir mitnehmen möchten. Bademäntel, Badetasche, Saunatücher und Handtücher sowie dergleichen gehören aber zur Hotelausstattung und dürfen **NICHT** mitgenommen werden. Alle Artikel können Sie gerne an der Rezeption käuflich erwerben.
- Ihre im Zimmer bereitgestellten Flip-Flops dürfen Sie gerne mit nach Hause nehmen.

Das SCHÄFER

KRÄUTER & SPA

DAS SCHÄFER Berghotel GmbH • Spa & Wellness in Vorarlberg

Kirchberg 77 • 6733 Fontanella

Tel. +43(0)5554 5228

reservation@dasschaefer.at • www.dasschaefer.at