

Kräuter für Körper und Geist

:

Das Schäfer
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

:

- 03 Bei uns im BergSpa
- 04 Übersichtsplan 3. OG
- 05 Übersichtsplan 4. OG und Allerlei
- 06 BergSpa-Signature-Kräuter-Treatment
- 07 BergSpa-Signature-Kräuter-Modul
- 08 Unser Treatment für Paare
- 09 BergSpa-Faszien-Behandlung
- 10 BergSpa-Massage-Methode
- 12 BergSpa Kräuter-Relax-Methode
- 14 BergSpa-Kräuterstempel-Massage
- 15 BergSpa-Entgiftungs-Methode

DAS SCHÄFER BERGSPA

Achtsam. Wirksam. Echt.

:

Wenn sich geballte Kräuterkraft und fachkundige Hände, Jahrhunderte altes Wissen und fundierte wissenschaftliche Erkenntnisse zusammenfinden, dann sind Sie bei uns 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.

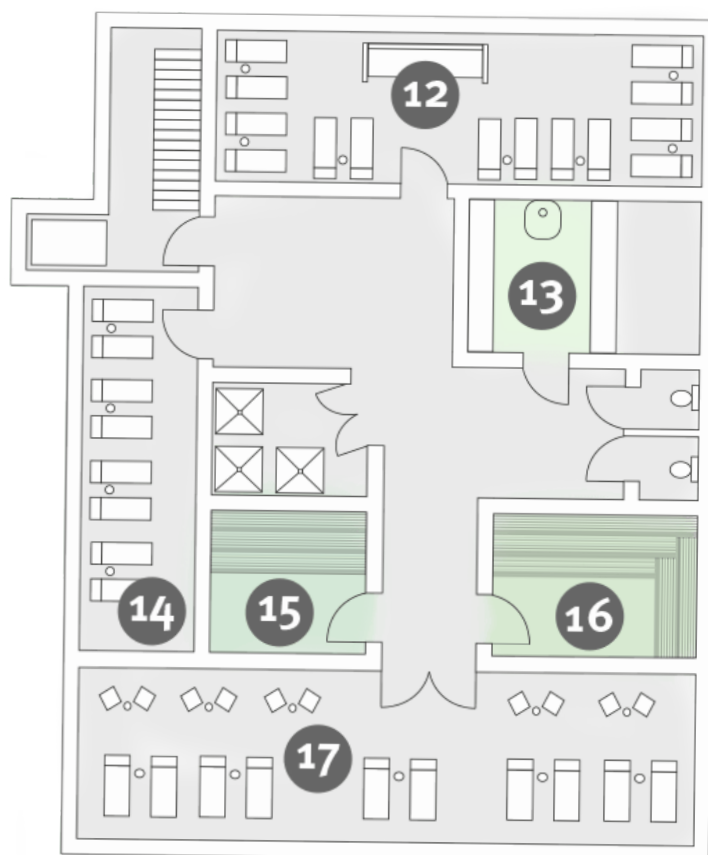
Echte Wolle und echtes Feuer.





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 Bewegungsraum
- 11 Behandlungsräume (Kosmetik und Massage)



4. Etage

- 12 Ruheraum „Königskerze“
- 13 Kräuterdampfbad 60°
- 14 Ruheraum „Silbermantel“
- 15 Heublumensauna 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.

Unser BergSpa Signature-Kräuter-Treatment

:

Speziell für Sie - und nur bei uns im BergSpa!

Ein speziell entwickeltes Signature Treatment - 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



Unser BergSpa Signature-Kräuter-Modul

:

Speziell für Sie - und nur bei uns im BergSpa!

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.

„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



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-Behandlung

:

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-Behandlung an: Verklebungen lösen, Schmerzentlastung, myofasziale Mobilisierung und Steigerung der Körper-Elastizität!

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



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-Schmerzstiller-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.

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

Lymphbehandlung

Individuell abgestimmte Lymph-Stimulation für Ihren Körper. Das Therapiekonzept der Lymphbehandlung hat zum Ziel, die Gewebeh Flüssigkeit 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.)

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