

A close-up photograph of two hands cupped together under a waterfall. Water is splashing and falling around the hands, creating a sense of freshness and relaxation. The background is a deep blue, and the water droplets are in sharp focus.

Massagen & Therapien



Felbermayer
Hotel & AlpineSpa - Montafon





Sich etwas Gutes tun...

Seit Jahrzehnten hat sich in unserem Haus ein ausgewogenes Therapiekonzept bewährt, das für die Entspannung und das Wohlbefinden unserer Gäste eine wichtige Rolle spielt. Unsere **erstklassig ausgebildeten Therapeuten** betreuen Sie fachkundig mit individuell auf Ihre Bedürfnisse abgestimmten **Massagen und Hydrotherapien**.

Vereinbaren Sie bitte frühzeitig einen Termin über unsere Rezeption.

Klassische Massage

Die Klassische Massage ist eines der ältesten Heilmittel der Menschheit. Sie steigert die Durchblutung von Haut, Bindegewebe und Muskulatur, lindert Schmerzen und allgemeine Verspannungen, hat einen positiven Einfluss auf die inneren Organe, wirkt stressreduzierend und führt zu einer Steigerung des allgemeinen Wohlbefindens.

Ganzkörpermassage Dauer: 40 / 55 Minuten **EUR 58,- / 68,-**

Teilmassage, z.B. Rückenmassage Dauer: 25 Minuten **EUR 39,-**

Fußreflexzonenmassage

Die Fußreflexzonenmassage ist mehr als nur eine lokale Fußmassage: Alle Organe haben zugeordnete Reflexzonen am Fuß. Durch den Daumendruck gibt man eine Reizung auf die Reflexzonen, die sich auf die entsprechenden Organe und Körperteile auswirkt.

Wir empfehlen eine Fußreflexzonenmassage: zur Mobilisierung und Stärkung der körpereigenen Kräfte und zur Anregung der Organe zur Selbstheilung.

Dauer: 25 / 40 Minuten **EUR 39,- / 58,-**

Lymphdrainage nach Dr. Vodder

Das Lymphsystem hat für unseren Organismus eine wichtige Bedeutung: Es arbeitet als Reinigungsapparat, sowie als Schutz- und Abwehrmechanismus.

Eine manuelle Lymphdrainage nach Dr. Vodder regt das Lymphgefäßsystem an und erreicht so eine vermehrte Ausscheidung von Wasser und Stoffwechselprodukten. Sie wirkt entgiftend und entwässernd, beruhigend und schmerzlindernd.

Dauer: 40 / 55 Minuten **EUR 58,- / 68,-**

Akupunktmassage nach Penzel

Die Akupunktmassage ist eine der ältesten europäischen Meridiantherapien mit Ursprung in der Traditionellen Chinesischen Medizin und der klassischen Akupunkturlehre. Der Körper wird über sein übergeordnetes Steuersystem, die Meridiane behandelt. Der Therapeut fährt mit einem Stäbchen entlang der Meridiane und Akupunkturpunkte.

Wir empfehlen eine Akupunktmassage: wenn Schmerzen oder Unwohlsein als Symptome eines gestörten Energiekreislaufs betrachtet werden sowie zur Narbenentstörung und bei Wirbelsäulenproblemen.

Erstbehandlung 40 Minuten **EUR 58,-**

Folgebehandlung 25 Minuten / 40 Minuten **EUR 40,- / 58,-**



CranioSacral Therapie *

Diese Bezeichnung bezieht sich auf das Cranium (Kopf) und das Kreuzbein (Sacrum), die zusammen mit der Wirbelsäule das zentrale Nervensystem umgeben. Ist das CranioSacrale System durch Spannungen in den Hirnhäuten gestört, wird die Bewegung von Hirnhäuten und Schädelknochen beeinträchtigt oder sogar blockiert. Ein erfahrener Therapeut nimmt Blockaden der Cranio-Sacralen Struktur wahr und löst sie mit sanften Berührungen.

Die Therapie hat einen breiten Einsatzbereich und wird zum Beispiel bei Migräne, bei chronischen Hals- und Rückenschmerzen, nach Unfällen sowie Operationen angewendet und kann auch bei seelischen Belastungen helfen.

Dauer: 40 / 55 Minuten **EUR 78,- / 90,-**

* Voranmeldung notwendig!

Vereinbaren Sie bitte frühzeitig einen Termin über unsere Rezeption.



Kneipp'sche Güsse

Neben der erfrischenden, belebenden Wirkung sind bei Kneipp'schen Güssen viele regulierende Effekte zu erfahren: Die Durchblutung wird angeregt und reguliert. Das bringt den Wärmehaushalt des Körpers (wieder) ins Gleichgewicht. Durch den Wärme- und Kältereiz des Wassers wird über die Hautnerven das vegetative Nervensystem angesprochen. Dies führt zu einer unmittelbaren Wirkung auf die Blutgefäße bzw. zu einer Mitreaktion der verschiedenen Organe.

Bei einem Knie- und Schenkelguss beispielsweise werden die Organe im kleinen Becken angesprochen. Ein Ober- oder Armguss wirkt hingegen insbesondere auf die Brustorgane, Herz und Lunge, sowie auf den Kopf.

Dauer: 5 bis 10 Minuten **EUR 15,- bis 22,-**

Rückenblitz

Der Rückenblitz ist ein Blitzguss und wird mit einem unter Druck stehenden Wasserstrahl ausgeführt. Außer der Temperaturwirkung eines Gusses findet zudem noch eine Druckmassage statt. Er wird kalt, warm bis heiß und im Wechsel verabreicht und ist eine bewährte Heilmaßnahme. Ein Rückenblitz stellt einen intensiven Reiz dar und wird daher nur nach ärztlicher Rücksprache verordnet.

Wir empfehlen einen Rückenblitz: bei muskulären Verspannungen im Rückenbereich, bei sogenanntem HWS- und LWS-Syndrom aber auch bei chronischem Bandscheibenschaden. Er wirkt abhärtend und kreislaufstärkend, gegen Appetitlosigkeit und Stoffwechselschwäche.

Dauer: 15 Minuten **EUR 38,-**

Vereinbaren Sie bitte frühzeitig einen Termin über unsere Rezeption.

Naturmoor-Packung

Naturmoor wird seit Jahrhunderten als Wärme- oder Kältepackung in der physikalischen Therapie erfolgreich genutzt. Moor kann sehr vielseitig eingesetzt werden:

Es wirkt bei Rheuma, Muskelverspannung und Gelenksabnutzung. Dabei ist es krampflösend, entzündungshemmend, hormonell ausgleichend und hat eine besondere Tiefenwirkung.

Warme Moorpackung:

Dabei wird eine zimmerwarme Moorpackung mit einem auf 60 bis 65°C erwärmten Wärmeträger überlagert und mit einem passenden Wickel an die gewünschte Körperregion gewickelt.

Kalte Moorpackung:

Diese wird bei akuten Entzündungen, Verstauchungen und Prellungen angewendet. Sie wirkt Wärme entziehend, abschwellend und entzündungshemmend.

Dauer: 30 Minuten **EUR 32,-**



©Kurland Treatments

Schwebebad in der Soft-Pack-Liege

Beim Schwebebad liegen Sie, eingehüllt von duftenden und pflegenden Zusätzen, entspannt auf einem Wasserbett. Neben der beruhigenden Wärmewirkung dieses »Schwebebades« entfalten auch die verschiedenen Badezusätze, die mittels einer Folie Ihren Körper umschließen, ihre volle Wirkung.

Die langsam ansteigende Temperatur und das »schwerelose Liegen« führen zur Entspannung der Muskulatur sowie des Stützapparates und verstärken dadurch die therapeutische Wirkung der Anwendung.

Dauer: 20 Minuten **EUR 34,- bis 38,-**

Wählen Sie aus diesen Zusätzen:

Wiesenheublumen: wirken entschlackend, belebend und entkrampfend

Naturmoor: wirkt bei chronischen, rheumatischen Beschwerden und durchblutungsfördernd

Meeresalgen: wirken entschlackend, entwässernd, entgiftend und regen die Durchblutung an

Ziegenbutter: wirkt bei trockener, zu Irritationen neigender Haut und vermindert Hautalterung



© Kees

Der Heusack

Der Heusack ist eine warme Heuauflage, die an der zu behandelnden Stelle sowohl örtlich, als auch in der Tiefe und reflektorisch auf die darunter liegenden Organe ihre Wirkung entfaltet. Der Heusack wirkt entkrampfend und entspannend, durchblutungsfördernd, stoffwechsellregend, beruhigend und schmerzlindernd.

Ein Heusack ist besonders geeignet bei nicht entzündlichen Verspannungen der Muskulatur und Hohlorgane (z.B. Koliken der Gallenwege und im Magen-Darmbereich), Verschleißerscheinungen von Wirbelsäule und Gelenken im nicht-entzündlichen Stadium und bei akuter und chronischer Bronchitis. **Er wird ergänzend zur Heilfasten- und F. X. Mayr-Kur empfohlen.**

Dauer: 60 Minuten **EUR 32,-**

Schiele Fußbad

Das Schiele Fußbad ist ein ansteigendes Fußbad, das ein passives Kreislauftraining bewirkt. Die Anfangstemperatur des Wassers liegt bei 30°C und wird innerhalb von 20 Minuten um ca. 10°C erhöht. Die Erwärmung des Blutes an den Füßen regt die Fußreflexzonen an und regeneriert die inneren Organe. Wichtig dabei ist eine Nachruhe von mindestens 30 Minuten.

Wir empfehlen ein Schiele Fußbad: bei Störungen im Wärmehaushalt (chronisch kalte Füßen), bei Erkältungskrankheiten im Anfangsstadium, bei Durchblutungsstörungen und akuten und chronischen Harnwegsinfekten.

Dauer: 20 Minuten **EUR 20,-**

Der Dunstwickel

Beim Dunstwickel wird ein Leinentuch, das zu einer Rolle gewickelt ist, mit heißem Wasser und Kümmelöl getränkt. Dann wird es um den Bauch herumgeführt und mit einem trockenen Baumwollflanelltuch fest eingewickelt. Zwei Wärmeträger verstärken die Wirkung des Dunstwickels. **Wirkung:** Intensive, tiefe Durchwärmung, krampflösend, schmerzlindernd, entspannend.

Wir empfehlen den Dunstwickel: bei Blähungen, Darmträgheit, Koliken der Bauch- und Unterleibsorgane, Blasenentzündung, zur Anregung des Stoffwechsels, bei Übergewicht, Unruhe und Schlafbeschwerden.

Dauer: 40 Minuten **EUR 30,-**





Beinwickel mit Algen (kalt)

Die Algen werden warm zu einem cremigen Brei angerührt und dann auf eine Temperatur von 4 – 6°C abgekühlt. Der kalte Brei wird für etwa 20 bis 30 Minuten auf die ganzen Beine aufgetragen. Der Algenwickel wirkt tonisierend, lindert die Stauungen durch den Gehalt an Efeu und Rosskastanie und stärkt die Widerstandsfähigkeit der Kapillargefäße.

Wir empfehlen den Beinwickel mit Algen: bei Venenproblemen, bei Schmerzen in den Beinen, die durch Stauungsödeme auftreten («schwere Beine» durch schlechte Durchblutung). Noch effektiver wirkt ein Algenwickel, wenn er nach einer Lymphdrainage an den Beinen angewendet wird.

Dauer: 20 Minuten **EUR 32,-**



Dauerbrause nach Dr. Lust

Es gibt kaum eine vergleichbare Hydrotherapie, die sich so individuell auf Empfinden und Konstitution des Patienten anpassen lässt. Sie liegen dabei auf einer gepolsterten Bank, während aus einem auf einer Schiene verschiebbaren Brausekopf das 37 bis 39°C warme Wasser aus mindestens 1,20 m Höhe den Körper berieselt. Die als zarte Vibrationsmassage wirkende Berieselung lockert sämtliche Gewebsschichten. Die Folge ist eine verbesserte Durchblutung, die Ausschwemmung alter Ablagerungen sowie eine intensive Lymphdrainage. Der Stoffwechsel wird angeregt. Die Dauerbrause beeinflusst sehr stark die Ausscheidungsorgane. Nicht nur die Nieren, auch der Darm, die Lunge und die Haut werden zur starken Ausscheidung angeregt.

Dauer: 30 / 60 Minuten **EUR 35,- / 62,-**

Heiße Rolle

Ein trichterförmig gerolltes Handtuch wird mit heißem Wasser getränkt und in gezielten Bewegungen über die Haut gerollt. Dadurch entsteht lokal eine intensive, tiefe Wärmewirkung.

Wir empfehlen eine Heiße Rolle: zur lokalen Durchwärmung nach Kälteeinwirkung (zB bei Rückenschmerzen), bei Erkrankungen der Bronchien sowie zur allgemeinen Entspannung und Lockerung der Muskulatur.

Dauer: 20 Minuten **EUR 35,-**





Felbermayer

Hotel & AlpineSpa - Montafon

★★★★

6793 Gaschurn im Montafon - Austria, Dorfstraße 20a
Tel: +43(0)5558/8617-0, info@felbermayer.at, www.felbermayer.at