



ALPEN  
spa

*Balance in  
den Bergen*



## DER WEG ZU NEUER VITALITÄT UND BALANCE

Auf 1.500 m<sup>2</sup> bieten wir Ihnen alle Möglichkeiten, Gesundheit aus Wasser bewusst zu spüren. Im AlpenSPA steht Ihnen ein professionelles Team für Wellness und Kosmetik zur Verfügung, das Sie mit wohltuenden und regenerierenden Behandlungen verwöhnt. Lassen Sie sich von ihnen beraten, welche Anwendung für Ihre aktuellen Bedürfnisse optimal ist.

Wellness im AlpenSPA – ein Dankeschön an Ihren Körper.



## DIE RICHTIGEN PARTNER

### MARIA GALLAND

**Die Methode, bei der Schönheit Profil zeigt.**

Selbstbewusstsein, Lebensfreude und Persönlichkeit – dafür steht Maria Galland Paris seit über 50 Jahren.

Eine international renommierte Instituts- und Spa-Kosmetikmarke, deren Erfolgskonzept auf drei Kompetenzbereichen beruht: Produkte, Behandlungen und Beratung. Höchste Qualität und kosmetische Innovationen sowie hocheffiziente und individualisierte Behandlungen machen die besondere Klasse der Premiummarke aus.

### KURLAND

**Mit der Kraft der Natur.**

Der Begründer Paul Haslauer gilt als Pionier in der physikalischen Therapie. Als Spezialist auf dem Gebiet der Balneologie und Naturheilkunde entwickelte er innovative zeitgemäße Produkte, basierend auf alten Rezepturen und wirkungsvollen Inhaltsstoffen. Innovation, Leidenschaft und hohe Wertvorstellungen machen die Kurlandprodukte zu einer vollendeten Komposition für Ihr Wohlbefinden und Pflegeergebnis.

MARIA GALLAND  
PARIS



# SPA PACKAGES



## AlpenFREUNDE

Genießen Sie die Zeit mit Ihrem Lieblingsmenschen und lassen Sie sich von uns verwöhnen.

- AlpenJUWEL – Gesichtsbildung (50 Min.)
- HandFEST – Spa-Maniküre (50 Min.)
- StandHAFT – Spa Pediküre (50 Min.)
- AlpenAKTIV – Teilkörpermassage

175 Minuten

€ 168,-

## AlpenGENUSS

Ideales rundum Programm für Entspannung und Schönheit.

- AlpenDUFT – Aromaölmassage
- AlpenJUWEL – Gesichtsbildung (50 Min.)
- Alpen LUFT – Meersalz-Mandel-Körperpeeling

130 Minuten

€ 147,-

## AlpenGLÜHEN

Ankommen: Bei sich – bei uns – in der Natur. Dieses Balancepaket verwöhnt Ihrer Seele und beruhigt Ihren Geist.

- AlpenINDIVIDUAL – Auf Ihre Bedürfnisse abgestimmte Massage
- AlpenKLAR – Ohrenkerzenbehandlung
- AlpenRUHE – Nachtkerzenbad in der Schwebeliege

170 Minuten

€ 210,-

## AlpenENERGIE – Entschlackungspaket

Klare Konturen und gefestigtes Bindegewebe sind das Ergebnis dieses zweitägigen Programms. Diese Behandlungskombination unterstützt Ihren Hautstoffwechsels optimal.

- Tag 1: aktivierendes Peeling auf warmem Stein mit anschließendem WhirlBad
- Tag 2: Algenpackung in der Schwebeliege mit wirkungsverstärkender Lymphdrainage zum Abschluss

130 Minuten

€ 160,-





*Nichts bringt uns auf unserem Weg  
besser voran als eine Pause.*

## PAAR ZEIT

### AlpenSPA-Private – Zeit für dich und mich

Genießen Sie unsere Räumlichkeiten wie das Dampfbad und die romantische Partnerwanne ganz privat.

50 Minuten pro Person € 35,-

### AlpenLIEBE

Zelebrieren Sie Ihre Partnerschaft bei einem besonderen Wellness-Ritual.

- AlpenLUFT – Meersalz-Mandel-Peeling im Aromadampfbad
- AlpenAKTIV – Teilkörpermassage
- Alpen RAUSCH – romantisches Kräuterschaumbad zu zweit

70 Minuten € 76,-

### AlpenTRAUM für die perfekte Zeit zu Zweit

- Alpen DUFT – Aromaölmassage
- Alpen RAUSCH – Kräuterschaumbad

50 Minuten pro Person € 62,-

# ALPINE KOSMETIK



## AlpenJUWEL – Gesichtsbehandlung

Für ein Optimum an Ausstrahlung mit unmittelbarer Anti-Aging-Wirkung. Eine wohltuende Massage und hochwertige Produkte tragen signifikant zur Regeneration und Straffung der Haut bei. Das Zusammenspiel von Produkten und Kompetenz der Kosmetikerin sorgen im höchsten Maße für Entspannung. Reinigung, Peeling, Massage von Gesicht, Hals und Dekolleté, Maske und Abschlusspflege.

50 Minuten

€ 62,-

### 80 Minuten zuzüglich:

Tiefenreinigung, Augenbrauenformung und Wirkstoff-Essenz

€ 90,-

### EMPFEHLUNG

Gönnen Sie Ihrer Haut einen zusätzlichen Wirkstoff-Cocktail – Für ein sofort sichtbares und spürbar besseres Ergebnis!

€ 15,-



## AlpenLUXUS – Gesichtsbehandlung

Neue Energie und Spannkraft für einen gesunden und vitalen Teint. In diesem Pflege-Ritual ist Effektivität und Wohlgenuss perfekt auf Ihre Haut abgestimmt und sorgt so für ein sichtbar verjüngtes Ergebnis.

Reinigung, Peeling, Tiefenreinigung, Wirkstoffampulle, Gesichtsmaske, effektive Augenbehandlung.

110 Minuten

€ 129,-

### Das Besondere:

Wohltuende Massagen begleiten die einzelnen Behandlungsschritte, entspannen die Gesichtszüge, glätten die Haut und vitalisieren das Bindegewebe.

Inkl. Augenbrauenkorrektur, Färben von Wimpern und Brauen sowie Hand- oder Fußmassage



## AlpenKRAFT – Herren Gesichtsbehandlung

Energie, Vitalität und Klarheit für Ihre Haut. Komplexe Wirkstoffe machen Ihre Haut stark gegen die Belastungen des Alltags. Nach einer milden Reinigung und einem tiefenwirksamen Peeling wird Ihre Haut mit einem Vital-Serum sowie einer ausgewählten Maske in seine Balance gebracht. Die revitalisierende Massage sorgt für ein hohes Wohlbefinden und erhöht die Widerstandskraft Ihrer Haut.

50 Minuten

€ 65,-



### HandFEST – Spa Maniküre

Das besondere Pfleegerlebnis für Ihre Hände! Wir verwöhnen Sie mit: Handbad, Peeling, Packung, Nagelpflege und abschließender Massage der Finger, Hände und des Unterarmes. Dieses Handritual sorgt für intensive Pflege der beanspruchten Hände. Das Ergebnis: Linderung des Spannungsgefühls und sichtbar glattere Hände.

**80 Minuten** € 70,-

**50 Minuten** € 40,-  
Handbad, Nagelpflege, Handmassage

### StandHAFT – Spa Pediküre

Wie auf Wolke 7 fühlen sich Ihre Füße nach dieser Fuß-Freizeit. Fußbad, Peeling, Nagelpflege, Packung und abschließender Massage der Füße, ein wahrer Hochgenuss. Für ein optimales Ergebnis sorgen die gehaltvollen Pflegeprodukte in Kombination mit der rundum Versorgung Ihrer Füße – perfekt gepflegt den Alltag beschreiten.

**80 Minuten** € 70,-

**50 Minuten** € 50,-  
Fußbad, Hornhaut entfernen, Nagelpflege, Fußmassage

#### JESSICA LACKIERUNG

Nur in Verbindung mit einer Maniküre/Pediküre buchbar.

€ 5,-

#### Beauty Service

Augenbrauenkorrektur	10 Minuten	€ 10,-
Brauen färben	10 Minuten	€ 12,-
Wimpern färben	15 Minuten	€ 15,-
Wimpern und Augenbrauen färben	25 Minuten	€ 25,-

#### Depilation

Oberlippe oder Kinn	10 Minuten	€ 10,-
Gesichtsdepilation	15 Minuten	€ 20,-
Beine harzen bis Knie	25 Minuten	€ 30,-
Beine harzen komplett	45 Minuten	€ 48,-
Achseln harzen	15 Minuten	€ 20,-
Arme harzen	25 Minuten	€ 25,-
Rückenharzen	25 Minuten	€ 35,-
Brustharzen	25 Minuten	€ 35,-

Tages-Make-up 30 Minuten € 40,-

*Die Seligkeit eines Augenblicks verlängert das Leben um tausend Jahre.*



# KÖRPER ANWENDUNGEN

## AlpenRAUSCH – Whirlwanne

Die rhythmischen Streichbewegungen der Wasserdüsen stimulieren das Gewebe unter der Haut, Muskelverspannungen und Blockaden lösen sich. Erleben Sie eine tiefe, entspannende Wirkung und ein leichtes, schwebendes Gefühl.

- Kräuterbad | anregend & vitalisierend zum Energie tanken
- Zirbenbad | reinigend & beruhigend zur Entspannung
- Kristallbad | aktiviert & fördert die Regeneration der Muskulatur

**20 Minuten** € 30,-

## AlpenRUHE – Packungsbad in der Schwebeliege

Das ganzheitlich wirkende Packungsbad in der Schwebeliege, das durch Wärme und Wasserdruck jedes Produkt optimal und tief wirken lässt, beruhigt Ihr Nervensystem und lässt Sie tief entspannen. Pflege für Gesundheit und Schönheit.

- Algenmaske | unterstützt den Hautstoffwechsel & vitalisiert das Bindegewebe

- Tiroler Steinölpackung für den Rücken | wirkt muskelentspannend & lindert Gelenksbeschwerden
- Fangopackung | fördert die Beweglichkeit & stärkt das Immunsystem
- Nachtkerze | beruhigend & intensiv pflegend für neue Hautvitalität

**30 Minuten** € 43,-

## AlpenLUFT – Körperpeeling

Aktivierende Griffe und fließende Streichungen sorgen für ein prickelndes und frisches Hautgefühl. Die ideale Vorbereitung für jede Folgebehandlung.

Wählen Sie Ihr Hautgefühl:

- Meersalz-Mandelöl | gestärkt & aktiviert
- Meerfenchel & Sonnenblume | vitalisiert & geschmeidig
- Traubenölpeeling | straffer & glatter
- Zirbenpeeling | praller & seidiger

**30 Minuten** € 40,-

### EMPFEHLUNG DES SPA-TEAMS

Ein optimales Ergebnis nach dem Peeling erhalten Sie mit einem anschließenden Packungsbad in der Schwebeliege.

## AlpenREINHEIT – Detox & Energie

Neue Vitalität und Kraft für Haut und Seele sind das Ergebnis dieses Detox-Programms. Spezielle Massagetechniken lösen Muskelverspannungen in der Tiefe und stimulieren gleichzeitig Ihre Energiebahnen. Die wirkungsvollen Behandlungsmethoden aus Peeling, Massage und Körperpflege sowie die belebenden Power-Elixiere von Maria Galland sorgen für mehr Festigkeit und unvergleichbare Zartheit Ihrer Haut. Sie fühlen sich körperlich und geistig belebt und vital.

**90 Minuten** € 102,-

## AlpenSCHÖNHEIT- Lift-Aktiv-Minceur & Fermete

Straff modellierte Konturen, aktiviertes, gestärktes und festeres Gewebe. Bei diesem Behandlungsritual steht optische Verringerung von Cellulite im Mittelpunkt. Abgestimmte Behandlungstechniken kombinieren Peeling, Massage und Packung mit wirkungsvollen Aktivstoffen. Das fühlbare und sichtbare Ergebnis wird Sie begeistern!

**90 Minuten** € 102,-





# ALPEN MASSAGE



*Träumen heißt,  
durch den Horizont  
blicken.*

## AlpenSTEIN – Massage mit heißen Steinen

Spüren Sie den Fluss der Energie! Die Massage mit warmen Kraft-Steinen schenkt Tiefenentspannung auf muskulärer und mentaler Ebene. Fließende Massagegriffe, in Kombination mit heißen Steinen, lockern Ihre Muskulatur und lösen Energieblockaden durch das gezielte Auflegen der Steine auf Ihren Energiebahnen. Geborgenheit und Aktivierung – wohltuend, befriedigend für Körper, Geist und Seele.

**70 Minuten** € 79,-

## AlpenHOLZ – Zirbenmassage

Ein Gefühl von Leichtigkeit und tiefer Entspannung. Dieses einzigartige Massageritual mit warmen Zirbenholzstäben ermöglicht eine tiefe Lockerung der Muskulatur und wirkt dabei positiv auf die Erholungsfähigkeit des Körpers. Durch die vorgewärmten Holzstäbe und den rhythmischen Einsatz mit wechselnder Druckstärke werden Verspannungen in der Muskulatur gelöst und Ihr Körper völlig zur Ruhe gebracht. Nach dieser alpinen Massage-Zeremonie fühlen Sie sich innerlich beruhigt, voller neuer Energie und Kraft. Für Naturgenuss auf höchstem Niveau.

**70 Minuten** € 80,-

## AlpenMEER – Lomi Lomi Nui

Dieses hawaiianische Massageritual ist wie der Rhythmus des Meeres – kraftvoll und im Takt der Natur. Durch die respektvolle, achtsame Massage-technik kommt Ihre Körperenergie ins fließen und Verspannungen sowie Blockaden können so auf sanfte Weise gelöst werden. Ihr Körper fühlt sich weich und beweglich an. Die Gedanken fließen ruhig und der Kopf ist frei. Sie sind angekommen bei sich selbst – in Ihrer Mitte.

**90 Minuten** € 130,-

## AlpenGLÜCK – Ayurvedamassage

Ausgleich und Vitalität sind die Ziele dieser Massage. Lange Streichungen mit warmem Öl fördern die Balance zwischen Innen und Außen und stärken so Ihre Gesundheit und Wohlbefinden. Diese ganzheitliche Behandlungsmethode wird optimal auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt und unterstützt besonders die tiefgehende Entspannung, Harmonisierung von Körper und Seele, Bewegungs- und Gedankenfreiheit.

**50 Minuten** € 80,-  
**80 Minuten** € 120,-

## AlpenDUFT – Aromaölmassage

Sanfte Massagegriffe und wohltuende Aromen verwöhnen Ihre Muskulatur. Ruhige, achtsame Hände und gleitende Ausstreichungen am ganzen Körper sorgen für Beruhigung und Ausgleich.

**50 Minuten** € 60,-

## AlpenKLAR – Ohrenkerzenbehandlung mit Gesichtslymphdrainage

Durch Wärme- und Unterdruckentwicklung, die beim Abbrennen der Kerze entstehen, werden im Ohrkanal gelegene Akupunkturpunkte stimuliert. Die anschließende manuelle Lymphdrainage – eine ganz sanfte Massageform – unterstützt das Lymphsystem im Kopfbereich. Rhythmische Griffe führen Gewebsflüssigkeit ab und beruhigen den Geist. Ein freier Kopf – für freie Gedanken.

**50 Minuten** € 60,-

# ALPEN KLASSIKER

## AlpenAKTIV – klassische Massage

Die therapeutische Massage wird individuell auf Ihre Bedürfnisse und Wünsche abgestimmt und durchgeführt. Intensive Griffe und gezielte Streichungen lockern Ihre Muskulatur und machen sie wieder leistungsfähig. Kraftvoll, aktivierend für ein vitales Körpergefühl!

50 Minuten € 60,-

25 Minuten € 35,-  
Kopf-Schulter-Nacken-, Waden-  
oder Rückenmassage

## AlpenFLUSS – manuelle Lymphdrainage

Neue Stärke für Ihre Abwehr durch die pumpenden, kreisenden und rhythmischen Massagegriffe. Diese Behandlungstechnik fördert den Abtransport von Flüssigkeitseinlagerungen und stärkt Ihr Immunsystem.

50 Minuten € 65,-

## AlpenMIX – Kombi-Massage

Diese Behandlungskombination für Rücken und Füße erzielt ein besonders nachhaltiges Ergebnis. Durch die tiefenmuskuläre und punktuelle Behandlung der Muskelverspannungen im gesamten

Rückenbereich wird die Durchblutung angeregt und Säure abgebaut. Die dann folgende Fußreflexzonenmassage fördert diesen Effekt und beschleunigt ihn. Für Bewegungsfreiheit und Vitalität.

50 Minuten € 60,-

## AlpenREFLEX – Fußreflexzonenmassage

Über die Fußreflexzonen kann Ihre Lebensenergie gestärkt werden. Die gezielte Druckpunktmassage sorgt mit besonderer Aufmerksamkeit für den energetischen Ausgleich und aktiviert Ihre Selbstheilungskräfte. Fühlen Sie sich geerdet und meistern Sie den Lebensweg mit Leichtigkeit.

45 Minuten € 50,-

## AlpenSPORT – Sportmassage

Kraftvolle und intensive Massagegriffe zum Abbau von Verspannungen sind konzentriert auf Ihre Verhärtungen ausgerichtet. Diese Tiefenmassage befreit Sie von Muskelblockaden und lindert Müdigkeitserscheinungen. Erfahren Sie einen neuen muskulären Ausgleich.

50 Minuten € 65,-



*Jeder Tag ist wie ein Frühling,  
der uns die Chance bietet,  
neu aufzublühen.*



# SPA ETIKETTE

## Behandlungen buchen und ankommen

Um sich Ihre Wunschbehandlung zu sichern, empfehlen wir, die Beratung und Buchung noch vor Ihrer Anreise zu buchen. Ihre Terminbestätigung erhalten Sie direkt bei Anreise in unserem Hause.

Bitte finden Sie sich ca. 10 Minuten vor Behandlungsbeginn ein und genießen Sie im Wartebereich eine Tasse Tee. Sie werden dort von uns abgeholt.

Aus Respekt gegenüber den nachfolgenden Gästen bitten wir um Verständnis, dass bei Verspätung ihrerseits, diese Zeit von Ihrer Behandlungszeit reduziert werden muss.

## Gesundheit

Unsere Anwendungen haben ganz unterschiedliche Wirkungen. Damit diese immer positiv und unterstützend für Ihren Körper sind, bitten wir Sie, uns vorab eventuelle Beschwerden oder gesundheitliche Themen mitzuteilen.

## Bekleidung

Bitte kommen Sie zu Ihrer Anwendung im Bademantel. Um Ihre Intimsphäre zu schützen, offerieren wir Ihnen bei jeder Behandlung einen Einmalclip und gehen während der Behandlung achtsam mit Ihrer Privatsphäre um. Ausnahme ist der Sauna-Bereich, der in unserem Haus als Nacktbereich definiert ist.

## Stornierungen

Terminstornierungen können wir bis 24 Stunden vorab kostenfrei entgegen nehmen – kurzfristige Absagen werden mit 50 % in Rechnung gestellt – bitte haben Sie Verständnis.

Ihr Spa-Team freut sich auf Ihren Besuch







**Alpenhotel Montafon | Rudi Bitschnau**  
Silvrettastraße 175 | A-6780 Schruns im Montafon  
T +43 5556 75700 | F +43 5556 75700-8  
alpenhotel@montafon.net | www.alpenhotel-montafon.net

