



# SHAPE



Spa des Monats

## Buntes Programm

**Innovative Methoden für maximale Erholung: Im "Sporthotel Steffisalp" in Warth am Arlberg kommt Farbe in Ihr Leben, innere Blockaden verwandeln sich in strömende Energieflüsse**



"Bock auf Berge?" - So lautet der Slogan des "Sporthotels Steffisalp". Aber ja - spätestens wenn man im Schaukelstuhl sitzt und durch die Panoramasscheibe auf den Arlberg blickt. Wanderer freuen sich über den benachbarten Sessellift, aber genauso verlockend ist es, das riesige Spa-Angebot zu testen.

### Farbmagie

Der Schwerpunkt in "Steffis Spa" liegt auf dem Sofri-Farb-Energie-System, das den sieben Chakren untergeordnet ist. Der Gast entscheidet sich intuitiv für eine der Farben und damit für das entsprechende Behandlungspaket. So beinhaltet z. B. das blaue Paket (99 €) ein Gesichtspeeling, eine Lymphdrainage, ein Milchbad sowie eine Nackenmassage. Zum roten Paket (160 €) gehören u. a. eine Fußmassage, Cellulite-Wickel und eine

Gesichtsbehandlung.

### **Strömungslehre**

Erschöpfung, Rückenschmerzen oder Migräne - all das kann auf Blockaden innerer Energiebahnen beruhen. Durch "Strömen", bei dem ein Therapeut miteinander verbundene Punkte wie die Leiste und Knieinnenseite berührt, lösen sich diese Staus (45 Min., 40 €).

### **Ballast abwerfen**

Zum Entschlacken stehen Bio-, Finnische und Ladies-Sauna (ab 20 Uhr für Paare zu mieten) sowie ein Dampfbad bereit. Ungewöhnlich, aber ebenfalls reinigend: die "Ohrenkerze" (22 €). Ein Filterröhrchen brennt 10 Minuten im Ohr ab, wobei es nach dem Schornsteinprinzip Gifte aus dem Gehörgang zieht.

### **Aktivposten**

Auf dem Laufband joggen und trotzdem die Natur vor Augen haben - auf der Fitnessterrasse kein Problem! Hier finden auch Qigong-, Yoga- und Meditationskurse statt. Gut gegen Cellulite: Aqua-Workouts im Vital-Pool. Natürlich mit Bergblick!

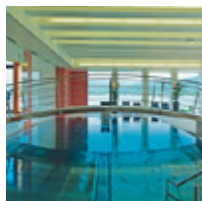
Kleiner Rundgang durch das "Sporthotel Steffisalp":

### **Sporthotel Steffisalp**

Bregenzerwaldstr. 36  
6767 Warth, Österreich  
DZ/HP ab 90 € p. P.  
Tel. +43 / 55 83 / 36 99  
[www.steffisalp.at](http://www.steffisalp.at)



### **Weitere Artikel zum Thema**



#### **Fasten wie in Kärnten**

Im VIVA-Zentrum am wunderschönen Wörthersee können Sie abnehmen, entschlacken und einfach nur entspannen [...]



#### **Heißkalte Momente**

Macht eine Traum-Haut und bringt den Kreislauf in Schwung: Holen Sie sich den Beautykick durch heißkalte Momente unter der Dusche [...]

**"Mehr Asanas statt Ananas!"**

Warum Jennifer Aniston nie ohne Yoga-Matte dreht und Bananen möglichst meidet [...]

**Shiatsu**

Die traditionelle japanische Druckmassage verschafft pure Entspannung [...]

**Baden wie die Römer**

Baden wie Römerinnen - eine heiße Angelegenheit, die nicht nur entspannt, sondern auch noch schön macht [...]



[Alle Artikel zum Thema anzeigen](#)

© 2007 Marquard Media AG