

www.filserhotel.de

Filser
Hotel in Oberstdorf ★★★★★



Der Gipfel der Erholung

Unser Team für Ihre Erholung

Kompetent, gut ausgebildet und einfach richtig sympathisch ... das ist unser Wellness-Team. Gerne beraten wir Sie schon bei der Reservierung persönlich zu Ihrem perfekten Erholungsurlaub im Hotel Filser.

Wandern oder Massage? Warum nicht beides! Ein anspruchsvolles Bergerlebnis und danach die passende Fußreflexzonenmassage. Lassen Sie uns Ihren perfekten Allgäu-Tag kreieren.

Team

Rezeption



Wellness



Wandern



Inhalt

Wellness neu gedacht 4 – 5

Aktiv & Outdoor 6 – 9

Entspannung & Wohlfühl 10 – 11

Wellnessbehandlungen 12 – 17

Filser Wellness-Etikette 18 – 19



Wellness – neu gedacht

Wellness ist mehr als Massage und Saunagang. Es ist vor allem der ganzheitliche Blick auf den Menschen für ein neues, besseres Körpergefühl, wobei auch die psychische und mentale Erholung eine wichtige Rolle spielen. Das Allgäu und die Region rund um unser Haus bieten die Möglichkeit, Wellness neu zu denken. Denn die inspirierende, mal raue, mal liebeliche Bergwelt und unsere Gesundheitskompetenz schaffen den idealen Rahmen für Erholung von Geist und Körper.



NATUR

Mit jedem Schritt in die Berge rückt der Alltag ein Stück mehr in den Hintergrund. Machen Sie die Natur zu Ihrer Wellness-Oase.



GESUNDHEIT UND SPA

Verspannungen? Kreislaufprobleme? Unsere Therapeuten finden wohltuende und effektive Anwendungen für mehr Energie – auch nach dem Urlaub.

DER GIPFEL DER ERHOLUNG



WOHLGEFÜHL

Warme Aromaöle, Massagen, Yoga, Achtsamkeits-Kurse, ... Finden Sie Ihren ganz eigenen Weg zur Erholung.

Gemeinsam unterwegs im Allgäu – auf dem E-Bike oder zu Fuß

Monika, was zeichnet eine geprüfte Wanderführerin wie dich aus?

Wenn man, wie ich, in den Bergen aufgewachsen ist, wurden einem viele Eigenschaften, die ein Wanderführer braucht, schon in die Wiege gelegt. Ein gesundes Bauchgefühl, um die richtigen Entscheidungen zu treffen, die Liebe zu den Bergen sowie Achtsamkeit, Dankbarkeit und Demut gegenüber der Natur, den Tieren und der Macht der Berge. Einfühlungsvermögen, Kompetenz und Humor dürfen natürlich auch nicht fehlen.

Welche ist deine Lieblingsroute?

Ich bin sehr gerne im Rappental und auf der Rappenseehütte und schwimme zur Abkühlung eine Runde im Rappensee, bevor es auf einen der umliegenden Gipfel wie den Biberkopf (2599 m), den Hochrappenkopf (2425 m) oder das Hohe Licht (2651 m) weitergeht.

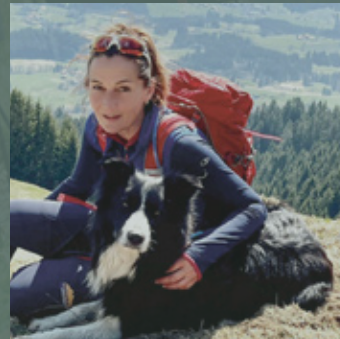
**Entdecken Sie mit unseren
einheimischen Wanderführern mehr-
mals pro Woche die Allgäuer Berge.
Beim Wandern, Winterwandern, mit den
Schneeschuhen oder mit dem E-Bike.**

Wie organisierst du deine Wanderungen?

Die Wahl der Wanderung ist abhängig von: Jahreszeit, Wetter, Schwierigkeit, Kondition und Gesundheit der Teilnehmer. Auch Höhenmeter und Kilometer sowie Einkehrmöglichkeiten sind wichtige Kriterien.

Welche Tipps hast du für Wanderfans in Oberstdorf?

Mein Tipp für euch: Schnürt eure Wanderstiefel, nehmt euch Zeit zum Schauen und Staunen, seht die Blumen am Wegrand, hört die Vögel pfeifen und nehmt euch Zeit für eine schöne Rast. Egal, ob weit oben in den Bergen oder auf einer schönen Talwanderung – der WEG ist das ZIEL.



MONIKA
Wanderführerin

Achtsamkeit & Wandern

Eine Übung für Körper & Geist

Der Weg zu Fuß in die Berge ist nicht nur erlebnisreich, er kann auch entspannend sein. Man macht einen Schritt nach dem anderen, jeder findet sein eigenes Tempo. Das hat uns inspiriert, die Fühler nach einer neuen Idee auszustrecken: die Kombination aus Wandern und Achtsamkeit. Das Ziel ist es, nicht nur den Körper, sondern auch den Geist und die Seele zu aktivieren. Dazu werden besonders kraftvolle und beruhigende Wanderziele gesucht und wir arbeiten an verschiedenen Stationen mit Musik und Achtsamkeitsübungen.

Max Zellhuber ist einer unserer Wanderführer und langjähriger Bergwachtmann. Der 75-Jährige und seine Kollegen führen unsere



Gäste auf über 50 verschiedenen Routen durch die Oberstdorfer Täler und Gipfel. Doch nicht nur das. Unsere Wanderführer bereichern jeden Ausflug mit unzähligen Geschichten über Erlebnisse aus ihrer alpinen Wanderwelt. Max hat dabei die Achtsamkeit nicht nur im Wandern für sich entdeckt: „Die Achtsamkeit hat den Weg in mein Leben gefunden und fasziniert mich. Das Konzept ist für jeden ganz individuell umsetzbar und auch im Alltag einfach zu integrieren. Auf unseren Wanderungen kommen viele das erste Mal mit dieser Idee in Kontakt und es wird klar, dass das Prinzip einfach ist, aber sehr tief greift.“

Muss ich für diese Wanderung etwas Besonderes mitbringen?

„Nein! Es genügt, neugierig zu sein und sich zu trauen, etwas Neues zu entdecken. Jeder findet in der Achtsamkeit seinen ganz eigenen Weg und nimmt neue Inspiration mit nach Hause. Für die Wanderung müssen Sie Bergschuhe und die richtige Kleidung für jedes Wetter dabei haben.“

Vielfältig unterwegs



Für alle Radler & Biker

Ob Sie erste Erfahrungen mit dem E-Bike erleben oder nach anspruchsvollen Touren für geübte Fahrer suchen: Unsere kostenlosen E-Bike-Schnuppertouren und E-Bike-Touren starten bequem direkt vor der Hoteltür.

Bitte beachten Sie, dass für die Nutzung eines E-Bikes eine zusätzliche Leihgebühr berechnet wird.

Für alle Entdecker & Aktiven

Unkompliziert für unsere Gäste, direkt ab der Hoteltür:

- Leih-Schneeschuhe im Winter gegen Gebühr
- Kostenfreier Verleih von Leki-Wanderstöcken
- Kostenfreie Spielmöglichkeit auf dem 200 m entfernten Tennisplatz
- Vergünstigte Greenfees auf über 14 regionalen Golfplätzen, unter anderem: Golfplatz Oberallgäu, Sonnenalp-Golfplatz und Golfplatz Oberstdorf
- Und viele weitere Naturerlebnisse

Aktiv & Outdoor | Unsere Aktivangebote

Für alle Wanderer

Unkompliziert und kostenfrei für unsere Gäste:

- Wanderstöcke im Verleih
- Wanderungen für jedes Niveau: von gemütlichem Spaziergang bis hin zur Frühaufsteher-Wanderung mit Gipfel-Erklommung
- Geführte Schneeschuhtouren und Fackelwanderungen im Winter
- An unserer Rezeption erhalten Sie aktuelle Informationen und persönliche Empfehlungen zu Wanderungen und Touren in der Region.

Geführt & sicher in die Oberstdorfer Berge

Geführt von unseren einheimischen Wanderführern sind Sie stets in sicheren Händen. Das Wort „hofele“ kommt aus dem Oberstdorfer Dialekt und bedeutet „langsam und achtsam“. Das ist unser Slogan für all unsere geführten Touren.

Alle Aktivangebote sind folgendermaßen aufgebaut:

- 5 – 7 Übernachtungen
- Inklusive reichhaltigem Frühstücksbuffet
- Begrüßung und Tourenbesprechung mit dem Guide am Anreisetag
- Geführte Wander- bzw. Biketouren (je nach Aktivwoche)
- Lunchpaket bzw. Wanderverpflegung (je nach Aktivwoche)
- Leihgebühren für die vorgesehenen Aktivitäten inklusive
- Bergbahnticket (bei ausgewählten Aktivwochen inklusive)

Gut zu wissen

- Die Packliste erhalten Sie etwa drei Wochen vor Anreise.
- Die Aktivwochen eignen sich für Erwachsene und Kinder ab 13 bzw. 16 Jahren, je nach Aktivwoche.
- Die Aktivwochen finden ab drei Personen statt, es sind nur begrenzte Plätze verfügbar.
- Die Angebote sind nach Verfügbarkeit innerhalb der Aktivwochen buchbar, der Preis variiert je nach Zimmerkategorie und Termin.
- E-Bikes und Fahrräder stehen ausschließlich in der schneefreien Zeit zur Verfügung.
- Detaillierte Informationen finden Sie unter www.filserhotel.de oder in der Preisliste.



Entspannungstherapie

In der Gruppe im Rahmen unseres Aktivprogramms kostenfrei

Alle Achtsamkeits- und Entspannungsgruppen sind so aufgebaut, dass selbst eine einmalige Teilnahme eine Umsetzung im Alltag ermöglicht.

Autogenes Training

- Sich dauerhaft von innen heraus entspannen und Ruhe finden
- Eine Art der Selbsthypnose, bei der Sie durch gedankliche Konzentration zur Ruhe kommen
- Physiotherapie- Methode bei Störungen des vegetativen Nervensystems

45 Min. | Preis auf Anfrage

Meditation

- Auch für Einsteiger
- Durch Bodyscan und Atemmeditation finden Sie Ihre innere Ruhe.

60 Min. | Preis auf Anfrage

Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

- Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung einzelner Muskelgruppen
- Ziele: Senkung des Blutdrucks, Reduktion der Darmtätigkeit und deutlich ruhigere Atmung

45 Min. | Preis auf Anfrage

Yoga

- Für Einsteiger und Fortgeschrittene
- Die sanfteste Möglichkeit, den eigenen Körper in der Bewegung zu erleben
- Schafft innere Ruhe und Ausgeglichenheit, aber auch kraftvolle Lebendigkeit

60 Min. | Preis auf Anfrage





Es können auch Einzel-
stunden gebucht werden,
die ganz individuell auf Sie
abgestimmt werden.

Massagen

Medizinische Massagen

Unsere medizinischen Massagen werden mit einem hochwertigen Massageöl durchgeführt und lösen gezielt Verspannungen. Ein leichter, aber intensiver Druck und tiefenwirksame Techniken lockern verhärtete Muskelpartien und regen die Durchblutung spürbar an.

Medizinische Massagen

- Rücken
- Nacken und Schulter
- Füße und Waden
- Beine

20 Min. | 36 €

Ganzkörpermassage

45 Min. | 80 €

Entspannungsmassagen

Unsere Entspannungsmassagen werden mit einem Massageöl sanft durchgeführt. Langsames und rhythmisches Kneten und gezielte Streichungen entspannen Körper und Geist und reduzieren Stress.

- | | |
|--------------------|-----------------------|
| • Kopf | 20 Min. 33 € |
| • Kopf und Gesicht | 30 Min. 50 € |
| • Aromaöl-Massage | 20 Min. 35 € |
| • Ganzkörper | 40 Min. 63 € |
| • Ganzkörper | 50 Min. 78 € |

Kräuterstempelmassage

Ein Gefühl, als würde man sich auf der Bergwiese ausruhen! Diese Ganzkörperanwendung nach VITALIS Dr. Joseph ist eine intensive Massage mit wertvollen natürlichen Ölen, alpinen Bio-Kräutermischungen und einzigartigen Wirksynergien ätherischer Öle.

50 Min. | 88 €

Bürstenmassage

Bei der Bürstenmassage wird in kreisenden Bewegungen mit einer speziellen Bürste massiert. Dabei wird die Durchblutung angeregt, der Lymphfluss gefördert und abgestorbene Hautschüppchen entfernt. Sie kann vitalisierend wirken und das Immunsystem stärken.

50 Min. | 75 €

Aufpreise für:

hochwertiges Pflegeöl | 5 €

hochwertiges Aromaöl | 4 €

Mass

agen

Fußreflexzonenmassage

Die Füße sind die Landkarte unseres Körpers. Die Fußsohle ist in Areale unterteilt, die mit bestimmten Organen im Körper zusammenhängen. Wird ein ausgewählter Punkt auf der Fußsohle stimuliert, lässt sich das entsprechende Organ reflektorisch beeinflussen.

- Aktiviert die Selbstheilungskräfte
- Verbessert die Durchblutung der Organe
- Löst angestauten Stress und bringt Ihr Leben wieder zurück in die gewünschte Dynamik

25 Min. | 46 €

50 Min. | 92 €





Bäder, Packungen & Anwendungen

Kleopatra-Bad

Ziegenmilch, Butter und Honig sind eine spannende Mischung und ideal für trockene, empfindliche Haut. Das in der Milch enthaltene Milchfett und die Milchsäure spenden Feuchtigkeit und beruhigen. Proteine fördern die Elastizität und machen die Haut weich und zart, Honig trägt zur Hautstraffung bei.

- Molkebad

15 Min. | 37 €

Heilpackungen

Heilpackungen eignen sich zur Behandlung von Schmerzen und nichtentzündlichen Erkrankungen und wirken belebend und stärkend. Sie sind eine spezielle Form der Thermotherapie, bei der Wärme und Kälte eingesetzt werden. In Kombination mit natürlichen Sedimenten fördert diese Behandlung die Entgiftung über die Haut.

- Fangopackung **26 €**
- Naturmoorpackung **29 €**
- Heublumenpackung **26 €**

Kneipp-Anwendungen

Die bewährten Wasseranwendungen beleben, stärken das Immunsystem und straffen Ihre Haut. Darüber hinaus wirken sie als Einschlaf- oder Aufwachhilfe, für eine natürliche Gesichtssstraffung oder einen Kreislaufkick. Da jeder Guss individuell auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt ist, erzielen wir die bestmögliche Wirkung.

- Wechselvollguss **5 Min. | 14 €**
- Wechselblitzguss **5 Min. | 14 €**
- Wechselteilguss **5 Min. | 13 €**

Manuelle Lymphdrainage

Die manuelle Lymphdrainage zielt auf Muskelentspannung und die Stärkung der Abwehrkräfte ab. Diese spezielle medizinische Form der Massage wirkt entstauend und schmerzlindernd.

- Teilkörperbehandlung **30 Min. | 51 €**
- Ganzkörperbehandlung **45 Min. | 75 €**
- Ganzkörperbehandlung **60 Min. | 96 €**

Bewegungstherapie im Wasser

Dies ist die ideale Anwendung bei jeder Art von Rehabilitation. Das Training nutzt im 30 °C warmen Wasser des Therapiebeckens den Wasserauftrieb zur Entlastung und den Wasserwiderstand zur Kräftigung.

- Im Rahmen des Aktivprogramms kostenlos
- Einzelstunde **20 Min. | 64 €**

(Dieses Angebot gibt es ausschließlich von Oktober bis Mai.)

15





Unsere Wohlfühlarrangements

Reflex-Sensitiv-Massagen

Fußreflexzonenmassage trifft auf Aromaöl-Teilmassage.

50 Min. | 78 €

Freier Kopf

Kopf-, Schulter- und Nackenmassage kombiniert mit sanfter Gesichtslymphdrainage

80 Min. | 128 €

Wanderermassage

Nach der Tour: Fuß- und Wadenmassage, Nacken und Schultern entspannen, dazu eine Rückenpackung nach Wahl

60 Min. | 98 €

Verbunden mit der Natur

Rückenpackung nach Wahl, gefolgt von intensiver Rückenmassage

40 Min. | 62 €



gements

Eins mit der Natur

Eine Packung nach Wahl als
Auftakt für die Ganzkörpermassage

75 Min. | 103 €

Müde Beine

Kneippguss für Unterschenkel
und Füße mit anschließender
Fußreflexzonenmassage

40 Min. | 56 €

Verspannungen lösen

Eine Fußreflexzonenmassage
im Zusammenspiel mit einer
gezielten Rückenmassage

50 Min. | 79 €



Filser Wellness-Etikette

Wissenswertes zu Ihrem Aufenthalt

Öffnungszeiten

Wellnessbereich

Mittwoch bis Sonntag 13:00 – 19:00 Uhr

Mittwoch bis Montag 08:00 – 12:00 Uhr
nach Terminabsprache

Schwimmbad

Täglich 07:00 – 22:00 Uhr

Die Wassertemperatur variiert zwischen 28 °C
und 30 °C.

Der Schwimmbereich befindet sich im
Untergeschoss im hinteren Ostflügel des Hotels.

Saunen

Täglich 13:00 – 22:00 Uhr

Indoor-Sauna finnisch mit 75 °C

Außen-Sauna finnisch mit 90 °C

Fitness-Studio

Täglich 07:00 – 22:00 Uhr

Im Untergeschoss des Ferienhauses Höfats,
über den Filser Tunnel in Richtung Garage
erreichbar

Buchung der Anwendungen

Wir empfehlen, Ihre Behandlungen bereits vor
Ihrer Anreise anzufragen, damit wir Ihnen den
gewünschten Termin zusichern können.

Buchungen können direkt über unsere Massage-
abteilung unter 08322/708 518, über unsere
Rezeption unter 08322/7080 oder per E-Mail an
info@filserhotel.de vorgenommen werden.

Wir nehmen Ihre Buchungen für den nächsten
Tag am Vortag bis 18:00 Uhr entgegen. Sprech-
stunde für Terminvereinbarungen ist zwischen
13:00 – 13:30 Uhr (außer Montag und Dienstag)

Gesundheit & Schwangerschaft

Informieren Sie uns bitte über gesundheitliche
Bedenken, Krankheiten, Unverträglichkeiten oder
eine Schwangerschaft vor der Buchung einer
Anwendung.

Wir möchten Sie höflich darauf hinweisen,
dass unsere Kollegen in der Massageabteilung
keine Anwendungen bei Gästen mit Erkältungs-
symptomen (z. B. Husten, Fieber, Schnupfen etc.)
durchführen.

Sollten Sie kurzfristig Erkältungssymptome auf-
weisen, informieren Sie bitte vorab die Rezeption
oder unsere Wellnessabteilung. Ihre Anwendun-
gen werden in diesem Fall kostenfrei storniert.

Etikette

Vorbereitung auf Ihre Anwendung

Bitte kommen Sie einige Minuten vor Ihrer Behandlung in den Wellnessbereich.

Geeignete Kleidung

Bitte kommen Sie im Bademantel ohne Schmuck und ohne Wertgegenstände. Unsere Saunaanlage ist ein Nacktbereich. Besuchen Sie die Sauna aus gesundheitlichen und hygienischen Gründen ohne Badebekleidung (bitte ein Handtuch während des Saunaganges unter Ihren gesamten Körper legen).

Essen & Trinken

Wir empfehlen, direkt vor den Behandlungen keine schweren Mahlzeiten zu sich zu nehmen.

Nach der Anwendung

Lassen Sie Ihre Behandlung entspannt ausklingen und verweilen Sie einige ruhige Minuten in unserer Tee-Lounge vor den Behandlungsräumen.

Verhalten im Wellnessbereich

Unsere Wellness- und Behandlungsräume sind Ruhe- und Erholungszonen. Kinder unter 16 Jahren haben keinen Zutritt. Kinder können sich gerne in unserem Schwimmbadbereich aufhalten. Wir bitten Sie, leise zu sprechen und Ihr Mobiltelefon stummzuschalten.

Stornierung

Sollten Sie einen Termin nicht wahrnehmen können, bitten wir Sie um eine rechtzeitige Absage. Bitte beachten Sie, dass bei kurzfristigen Stornierungen oder Nichterscheinen Ausfallgebühren berechnet werden können.

Bezahlung

Gerne buchen wir Ihre Behandlungen direkt auf Ihre Hotelrechnung.





brandnamic.com | Fotos: Björn Hünslar, Dominik Berthold, Fritjof Kjer, Volker Anders, unsplash.com



Hotel FILSER GmbH | Freibergstraße 15
D-87561 Oberstdorf (Allgäu) | T +49 8322/708-0
info@filserhotel.de | www.filserhotel.de