

# Spa Menü



MOVING  
MOUNTAINS DE

# Das Moving Mountains Spa Konzept

Wir geben der Zeit ihren Wert zurück.

Umgeben von unberührten Landschaften, vom Herzen der Schweizer Alpen bis zu den majestätischen Ufern des Lago Maggiore bietet Ihnen unser ganzheitliches Moving Mountains Programm einen Ansatz Ihre Vitalität wieder herzustellen, in die Natur einzutauchen und das Leben zu zelebrieren.

Und so verfolgt auch unser Moving Mountains Spa Konzept einen darauf aufbauenden, ganzheitlichen Ansatz mit dem Ziel nachhaltiger Erholung durch den Einklang von Körper, Geist und Seele.

## **Öffnungszeiten** (täglich geöffnet)

Wasserwelt & Fitness

---

**07:00 Uhr bis 20:00 Uhr\* (Fitness 24/7)**  
**(\*im Winter bis 21:00 Uhr)**

---

Sauna

---

**11:00 Uhr bis 20:00 Uhr\* (\*im Winter bis 21:00 Uhr)**

---

Spa-Recéption

---

**08:30 Uhr bis 20:00 Uhr\* (\*im Winter bis 21:00 Uhr)**

---

Behandlungen & Coiffeur

---

**10:00 Uhr bis 20:00 Uhr**

---

## **Kontakt** Für Terminreservierung & Auskunft

Tel. +41 81 378 95 95

---

E-Mail: [bergoase@tschuggen.ch](mailto:bergoase@tschuggen.ch)

---

### **Inspiziert von den Schweizer Bergen.**

Die Schweiz, das Land der schneebedeckten Berge und kristallklaren Seen, bietet die perfekte Kulisse für unsere preisgekrönten Moving Mountains Spas. Unsere Behandlungen kombinieren traditionelle Heilmethoden und Rituale mit der heilenden Wirkung der Umgebung.

### **Wissenschaftlich fundiert.**

Unsere Spas verbinden fundiertes medizinisches Wissen und moderne Wissenschaft, um einen langfristigen Nutzen zu gewährleisten.

### **Nachhaltig.**

Wir wollen die Umwelt, in der wir leben, schützen und verwenden daher Spa Produkte mit rein biologischen oder zertifizierten natürlichen Inhaltsstoffen, vegan, mit einem limitierten CO2-Fussabdruck und tierversuchsfrei.

Unsere individuellen Moving Mountains Spa Behandlungen verhelfen somit nicht nur zu strahlender Schönheit und blühender Vitalität, sondern ebenso zu ganzheitlichem Wohlbefinden.

**Herzlich Willkommen in unserem Moving Mountains Spa.**

## **Unser Spa Angebot**

<b>Hautverjüngung</b>	4-15
<b>Beauty, Nail &amp; Hair Lounge</b>	16-23
<b>Holistische Massagen</b>	24-27
<b>Belebende &amp; aktivierende Massagen</b>	28-31
<b>Detox-Körperbehandlungen</b>	32-37
<b>Ganzheitliches Wohlbefinden</b>	38-43
<b>Exklusiver Spa-Bereich</b>	44-45
<b>Allgemeine Informationen</b>	46-48



# Hautverjüngung

# Methode Physiodermie

Entsprechend unserer Moving Mountains Philosophie arbeiten wir in unseren Spas ausschliesslich mit rein biologischen oder zertifizierten Naturprodukten. Mit der Marke Methode Physiodermie des Laboratoire Sintyl aus Genf haben wir einen verlässlichen Partner gefunden, der eine perfekte Synergie zwischen natürlichen Inhaltsstoffen und modernster Schweizer Technologie geschaffen hat. Seit 1974 ist das Schweizer Laboratoire Sintyl ein Pionier in der personalisierten Hautpflege und widmet sich der Forschung und Entwicklung von Cosmeceuticals für Hautpflegeprofis. Die Formeln werden im Genfer Labor nach den strengen Standards der Schweizer Kosmetikindustrie entwickelt, hergestellt und getestet, um eine perfekte Qualität zu garantieren. Die ECOCERT-Zertifizierung bezeugt seit 2019 das ökologisch-nachhaltige Engagement von Methode Physiodermie.

Die Ergebnisse stehen im Mittelpunkt des klinischen Ansatzes: Die Beseitigung der Ursachen und nicht der Folgen jeder Hautveränderung führt zu einer gesunden Haut.

Dazu bietet Methode Physiadermie drei verschiedene Kosmetiklinien, die speziell auf die unterschiedlichen Haut-Bedürfnisse abgestimmt sind:

### **Equilibre Essentiel**

Schweizer Cosmeceuticals für eine schönere, vitalere Haut

---

### **Clinical Swiss Organics**

Die erste 100% biologische Schweizer Hautpflegelinie

---

### **Chrono Repair Homme**

Eine Hautpflege, speziell entwickelt für die männliche Haut

---



# Equilibre Essentiel

Die Equilibre Essentiel Linie von Methode Physiodermie bietet massgeschneiderte Lösungen zur Behandlung von Hautveränderungen wie Hautalterung, Augenringe und Tränensäcke, Akne, Rosazea und Pigmentstörungen. Da jede Haut jedoch einzigartig ist, werden die Produkte für jede Behandlung speziell auf die individuellen Bedürfnisse der jeweiligen Haut abgestimmt.



## **Equilibre Essentiel Expert Treatment**

Nach einer genauen Analyse der Haut wird die Behandlung personalisiert, um auf individuelle Hautveränderungen zu reagieren. Dank der Synergie zwischen den leistungsstarken Inhaltsstoffen und der Wirkung der Produkte wirkt die Behandlung in der Tiefe der Haut und sorgt für nachhaltige Ergebnisse. Eine massgeschneiderte Behandlung für eine veränderte Haut!

### — **Bei empfindlicher Haut.**

Feuchtigkeitsspendende Anwendung zum Ausgleich des Hautgleichgewichts

### — **Bei unreiner Haut.**

Normalisierung der Talgproduktion durch ein klärendes Facial

### — **Für strahlende Augen mit Soforteffekt.**

Spezielle Behandlung der Augenpartie bei Augenringen, Tränensäcken, Fältchen, geschwollenen oder müden Augen

### — **Rettung bei Rötungen.**

Restaurative Behandlung mit hochwertigen Pflanzenextrakten um Entzündungen zu reduzieren

---

**60 min/CHF 210**

---

### **Hyaluronic Acid Age Plus Booster Für sofortige Hautstraffung.**

Spezielle Anti-Aging Behandlung, um die Haut aufzupolstern und ihre Elastizität zu verbessern. Kombiniert mit mikroverkapseltem Schweizer Gletscherwasser dringt ein Komplex aus zwei Hyaluronsäuren tief in die Haut ein und erzielt eine sofortige Wirkung. Individuell abgestimmte Seren sorgen für langanhaltende Ergebnisse.

---

**75 min/CHF 270**

---

### **Anti-Aging Lösung für reife Haut.**

Natürliche, feuchtigkeitsspendende Lift-  
ing-Behandlung mit spezieller Massage-  
technik in Kombination mit individuell  
abgestimmten Seren.

---

**90 min/CHF 290**

---

## **T3 SKIN REJUVENATOR**

### **Dreistufiges Verfahren zur Verbesserung der alternden Haut.**

Diese exklusive Gesichtsbehandlung ist eine nicht-invasive Technologie, die für eine maximale Hauterneuerung und -verjüngung sorgt. Dieser innovative instrumentelle Ansatz wird auch zur Behandlung einer breiten Palette von Hautproblemen eingesetzt, mit dem spezifischen Ziel, strahlende Schönheitsergebnisse zu erzielen. Das T3 SKIN REJUVENATOR Gerät bewirkt eine sichtbare Verbesserung der Haut bei Hyperpigmentierung, Sonnenschäden, Hautunreinheiten, Akne, Rötungen oder Rosacea.

Das Verfahren kombiniert eine Diamantmicrodermabrasion, ein Aquafacial sowie eine Frequenztherapie in nur einer Behandlung!

## **Effekte & Ergebnisse**

- Erfrischung und Verbesserung für alle Hauttypen
- individuell auf den jeweiligen Hautzustand abgestimmte Behandlungen
- GLOW-Effekt bereits nach der ersten Anwendung sichtbar
- wirksam, schmerzlos, nicht-invasiv
- keine Einschränkungen bei Aktivitäten nach der Behandlung
- gesünderer, jüngerer und strafferer Teint
- langanhaltende Feuchtigkeitsversorgung

---

**90 min/CHF 390**

---



# Clinical Swiss Organics

Wir sind stolz darauf, die erste 100% biologische Schweizer Hautpflegelinie anzubieten, die von ECOCERT Greenlife zertifiziert ist und dem COSMOS Organic Standard entspricht. Alle Produkte der Clinical Swiss Organics Linie enthalten nur die wichtigsten Inhaltsstoffe und sind frei von Parfüm, Silikon, Paraben, Mineralöl und EDTA/BHA/BHBT. Zudem sind die Produkte umweltverträglich, denn sie sind organisch, ökologisch verantwortungsbewusst, vegan, biologisch abbaubar, alkohol-, sulfat- und tierversuchsfrei



Diese Gesichtsbehandlungen liefern die besten Ergebnisse mit dem grössten Respekt für die Haut und die Umwelt! Dank Clinical Swiss Organics von Methode Physiadermie gibt es keine Entscheidung mehr zwischen zertifizierter Biokosmetik und sichtbaren Ergebnissen.



### **Bio Skin Balance**

Wiederherstellung des Gleichgewichts der Haut durch ein verfeinerndes und glättendes 10%iges Milchsäure-Peeling in Kombination mit einer bioenergetischen Lymphdrainage. Dadurch wird die natürliche Fähigkeit der Haut sich wieder selbst zu regulieren gestärkt und überschüssige Gewebeflüssigkeit aktiv bekämpft.

Ein Serum und eine wirkungsvolle Maske bilden den Abschluss und intensivieren die langanhaltende Wirkung.

---

**60 min/CHF 210**

---

### **Bio Skin Energising**

Diese Behandlung besteht aus einem 10%igen Milchsäure-Peeling zur Glättung der Haut, gefolgt von einer dynamischen Muskeltoning-Behandlung zur Neudefinition der Gesichtsform und sichtbaren Straffung der Haut. Feuchtigkeit belebt die Haut. Eine rückfettende Maske steigert die Hautelastizität und verbessert sichtbar die Festigkeit der Haut.

---

**90 min/CHF 290**

---



# Chrono Repair Homme

Erforscht und entwickelt für die männliche Haut. Weil die Haut des Mannes anders ist. Eine umfassende Reinigung und Pflege-Kombination. Komplettpflege für individuelle Männerhaut.



### **Chrono Repair Men Care**

Die Behandlung mit einem speziell auf Männerhaut zugeschnittenem Reinigungsgel beseitigt Giftstoffe und Unreinheiten, stimuliert das Lymphsystem und wirkt einem Lymphstau entgegen.

---

**60 min/CHF 210**

---

### **Chrono Repair Men Natural Lifting**

Die Behandlung reduziert die sichtbaren Zeichen der Hautalterung und revitalisiert die Hautstruktur. Der Muskeltonus wird stimuliert, um für ein spürbares Lifting zu sorgen. Das Ergebnis ist ein strahlendes Aussehen und ein natürlicher Anti-Aging-Effekt.

---

**90 min/CHF 290**

---



# Beauty, Nail & Hair Lounge



## Beauty Lounge

Wimpern färben

---

**ca. 20 min/CHF 30**

---

Augenbrauen färben

---

**ca. 10 min/CHF 25**

---

Wimpern und Augenbrauen färben

---

**ca. 35 min/CHF 50**

---

Augenbrauen zupfen

---

**ca. 20 min/ab CHF 25**

---

## Haarentfernung für Sie und Ihn

Gerne beraten wir Sie individuell hinsichtlich unseres Angebots zur Haarentfernung.

---

**ab CHF 25**

---



# nooii Nail Lounge

nooii steht für hochwertige, in der Schweiz gefertigte Produkte, die gut für den Körper sind und die Umwelt nicht belasten. Die fünf Buchstaben im Firmennamen stehen für - natural or organic ingredients inside.



## **Aroma Maniküre**

Maniküre mit spezieller Pflege für die Nagelhaut, damit diese mit Feuchtigkeit versorgt wird. Gefolgt von einem sanften Peeling und einer wohltuenden Packung für die Hände.

---

**60 min (ohne Nagellack)/CHF 120**  
**75 min (mit Nagellack)/CHF 140**  
**90 min (Gel Color Londontown)/CHF 175**

---

## **Aroma Pediküre**

Pediküre mit Kräuterfussbad, um müde Füße zu entgiften und zu heilen. Besondere Mischung aus natürlichen Inhaltsstoffen die die Füße mit Peeling, Packung und Feuchtigkeitspflege verwöhnt.

---

**60 min (ohne Nagellack)/CHF 120**  
**75 min (mit Nagellack)/CHF 140**  
**90 min (Gel Color Londontown)/CHF 175**

---

## **Medizinische Pediküre**

Klassische medizinische Fusspflege zur Linderung oder Beseitigung von Fussbeschwerden und Erkrankungen, wie Hühneraugen und Nagelbettentzündungen.

---

**80 min (ohne Nagellack)/CHF 150**  
**95 min (mit Nagellack)/CHF 170**  
**110 min (Gel Color Londontown)/CHF 205**

---

Klassische Maniküre/Pediküre

---

**45 min (ohne Nagellack)/CHF 100**  
**60 min (mit Nagellack)/CHF 120**  
**75 min (Gel Color Londontown)/CHF 155**

---

Entfernen von Gel-Lack

---

**20 min/CHF 40**

---

## Hair Lounge - Damen

Waschen, Föhnen

---

**ab CHF 65**

---

Waschen, Legen

---

**ab CHF 75**

---

Waschen, Haarschnitt, Föhnen/Legen

---

**ab CHF 125**

---

Hochsteckfrisur/Abendfrisur

---

**ab CHF 85**

---

Frisieren

---

**ab CHF 40**

---

## Aroma Hair Spa

Anregend, entspannend oder vitalisierend. Begeben Sie sich auf eine wunderbare Sinnesreise und geniessen Sie die Wirkung der unterschiedlichen Aromen und die Kraft der Öle.

---

**90 min/CHF 110**

---

## Nourishing Hair Spa

Das Haar erhält neue Substanz, Kraft, Glanz und optimalen Schutz. Eine erfrischende Augenmaske rundet das Treatment zu einem entspannten Ritual ab.

---

**90 min/CHF 110**

---

## **Färben (Damen & Herren)**

Färben

---

**ab CHF 85**

---

Mèches

---

**ab CHF 105**

---

Tönen

---

**ab CHF 65**

---

## **Hair Lounge - Herren**

Waschen, Föhnen

---

**ab CHF 60**

---

Waschen, Haarschnitt, Föhnen

---

**ab CHF 85**

---

Fassonieren

---

**ab CHF 35**

---



# Holistische Massagen

## **Moving Mountains Massage**

### **Ankommen im Hier und Jetzt**

Ganzkörper-Tiefengewebsmassage mit Warm- und Kaltsteintherapie entspannt müde Muskeln und Gelenke, speziell die Beine und Füsse.

---

**60 min plus 15 min Einführung/CHF 240**

---

## **Aromaölmassage**

### **Zeit, um den Kopf abzuschalten**

Ganzheitliche Massage mit den besten ätherischen Ölen aus der Schweiz - belebend, entspannend oder entgiftend.

---

**50 min plus 10 min Einführung/CHF 190**

---

## **Klangschalenmassage**

### **Im Einklang mit Körper, Raum und Zeit**

Bringen Sie Körper, Geist und Seele mit einer ganzheitlichen Klangschalenmassage ins Gleichgewicht. Der Klang und die Schwingungen der Klangschalen bewirken eine tiefe Entspannung in allen Bereichen Ihres Körpers.

---

**50 min plus 10 min Einführung/CHF 190**

---

## **Schweizer Arvenmassage**

### **Herz und Kreislauf vitalisieren**

Arvenöl und Massagestäbe aus Arvenholz unterstützen die Entspannung und lösen Blockaden, damit Sie sich wieder mit dem eigenen Selbst verbinden können.

---

**50 min plus 10 min Einführung/CHF 210**

---

## **Schweizer Bergkräuter-Stempelmassage**

### **Innere Balance finden**

Mit feinsten Schweizer Bergkräutern die Sinne verwöhnen. Erwärmte Kräuterstempel versorgen die Haut während sanft, kreisender Massage-Bewegungen mit Nährstoffen.

---

**75 min plus 15 min Einführung/CHF 290**

---



**Belebende &  
aktivierende Massagen**



## **Fully Individual Massage**

### **Loslassen und abgeben**

Eine auf die individuellen Bedürfnisse zugeschnittene Massage mit der perfekten Mischung aus ätherischen Ölen.

---

**50 min plus 10 min Einführung/CHF 190**

---

## **Kopf- & Gesichtsmassage**

### **Klare Gedanken**

Beruhigende Atemübungen entspannen den Geist. Die Kopf- und Gesichtsmassage fördert den Lymphfluss und wirkt aktivierend und belebend.

**Tipp:** verbinden sie ein Facial mit einer Kopf- und Gesichtsmassage.

---

**25 min plus 10 min Einführung/CHF 110**

**50 min plus 10 min Einführung/CHF 190**

---

## **Fussreflexzonenmassage**

### **Aktivierung der Selbstheilungskräfte**

Anregung des Stoffwechsels durch die Stimulierung der Reflexzonen- und Marmapunkte an den Füßen sowie der Energielinien, die durch den Körper fließen. Positive Auswirkung auf alle Lebensfunktionen.

---

**25 min plus 10 min Einführung/CHF 110**

**50 min plus 10 min Einführung/CHF 190**

---

## **Sport Massage**

### **Lockerung beanspruchter Muskeln**

Lösen von Muskelverspannungen durch gezielten Druck auf die Muskelschichten, um Entzündungen zu verringern, die Durchblutung zu fördern und die Beweglichkeit zu fördern.

---

**50 min plus 10 min Einführung/CHF 190**

---

## **Physiotherapie**

### **Den Körper tiefwirkend optimieren**

Unsere hochprofessionellen Physiotherapeuten bieten eine individuell abgestimmte Therapie.

---

**50 min plus 10 min Anamnese/CHF 240**

---

A close-up photograph of a rectangular stone fire pit. Inside the pit, several logs are burning, with a bright orange flame rising from the center. The stone has a textured, light brown appearance. The background is dark and out of focus, with a horizontal light blue glow running across the middle.

# Detox- Körperbehandlungen



# Hydrotherapie-Bäder

Zur körperlichen Entlastung sowie zur Prävention: Die Hydrobäder mit Produkten der Marke Methode Physiodermie verhelfen dem Körper bei Ermüdung und Trägheit durch stimulierende Düfte wieder zu mehr Vitalität und Beweglichkeit.



## **Belebendes Hydrobad**

### **Gegen Ermüdung & Muskelkater**

Entspannende und beruhigende Düfte gegen Muskelermüdung und zum Abbau von stressbedingten Ermüdungserscheinungen.

## **Straffendes Hydrobad**

### **Reduzierung von Cellulite**

Tonifizierende und stark stimulierende Düfte, die die Epidermis weich und geschmeidig machen.

**Tipp:** Kombinieren Sie das Bad mit einem Körperpeeling und einer Lymphdrainage.

## **Revitalisierendes Hydrobad**

Hilft, das Gefühl von Müdigkeit und Schwere in den Beinen zu lindern.

**Tipp:** Trinken Sie viel Wasser, um den Kreislauf zu unterstützen und bewegen Sie Ihre Zehen, um den Blutfluss anzuregen.

## **Ausgleichendes Hydrobad**

Entfernt Unreinheiten für ein gesünderes Aussehen, hinterlässt ein frisches und reines Körpergefühl, unterstützt das Gewichtsmanagement.

---

**jeweils 20 min plus 10 min Einführung/CHF 75**

---

## **Schweizer Salz-Körperpeeling**

### **Reinigung der Poren**

Tief reinigendes Peeling mit natürlichem Schweizer Salz, das abgestorbene Hautzellen entfernt und ein hydratisiertes, samtweiches Hautgefühl hinterlässt.

**Tipp:** kombinieren Sie das Körperpeeling mit einer vorherigen Kräuterstempel-massage oder einer Aromaölmassage für ein samtweiches Hautgefühl.

---

**30 min/CHF 90**

---

## **Lymphdrainage**

### **Aktivierung des Lymphsystems**

Belebende, manuelle Therapie, die beruhigende und rhythmische Massagetechniken kombiniert, um das Lymphsystem zu stimulieren und Hautspannungen zu reduzieren. Special Touch: Am Ende der Behandlung wird ein entgiftender Kräutertee serviert.

---

**50 min plus 10 min Einführung/CHF 190**

---

## **Schweizer Detox Bürsten und Sandornöl-Massage**

### **Aktiviert den Lymphfluss**

Bürsten ist ein echter Energie-Booster, reinigt die Haut, fördert die Durchblutung und bringt den Kreislauf in Schwung. Die Mikrozirkulation und der Hauterneuerungsprozess werden angekurbelt. Damit verleiht das Trockenbürsten der Haut mehr Spannkraft und einen strahlenden Teint.

---

**60 min/CHF 190**

---

## **Physioslim Detox-Behandlung**

### **Aktivierung des Stoffwechsels**

Eine an Ihre Morphologie angepasste Schlankheits- und Anti-Cellulite-Behandlung, um die Figur neu zu definieren - und Bodystyling mit dem Body Ballancer®.

---

**60 min/CHF 210**

---

## **Pure Ballancer Pro**

### **Leichte Beine**

Eine Body Ballancer® Lymphmassage mit innovativer und patentierter Kompressionstechnologie beschleunigt den Abtransport von überschüssiger Flüssigkeit über das Lymphsystem.

**Tipp:** kombinieren Sie die Detoxbehandlung mit einem Peeling, Kopf- und Gesichtsmassage, Gesichtsbildung Bio Skin Balance oder einer manuellen Lymphdrainage, Bürsten-Massage

---

**30 min plus 15 min Einführung / CHF 140**

---

## **Full Body Renew Ballancer®**

### **Entgiftung des Körpers und Aktivierung der Energie**

Das Programm Full Body Renew Ballancer® beginnt mit einer Analyse Ihrer morphologischen Veranlagung. Wir beleben die Energiepunkte des Körpers, um das Verdauungssystem zu stimulieren und den Körper bei der Ausscheidung von Giftstoffen zu unterstützen. Eine anschliessende Body Ballancer® Lymphmassage mit innovativer und patentierter Kompressionstechnologie beschleunigt den Abtransport von überschüssiger Flüssigkeit über das Lymphsystem. Der Body Ballancer® reduziert das Volumen in Bereichen, die von übermässigen Wassereinlagerungen betroffen sind.

**Tipp:** das Programm Full Body Renew Ballancer® bietet sich aufgrund seiner entgiftenden Wirkung optimal für nach dem Saunagang an.

---

**120 min/CHF 320**

---

# Ganzheitliches Wohlbefinden





## Nourish

Was auch immer Sie in Ihr persönliches Moving Mountains Spa Erlebnis integrieren möchten, unsere Moving Mountains Menüs bieten die perfekte Ergänzung – rein pflanzlich, nährstoffreich, leicht verdaulich, in den Schweizer Bergen verwurzelt und köstlich. Achten Sie einfach auf das Moving Mountains Symbol auf den Speisekarten unserer Restaurants.



## Rest

Die heilende Wirkung von Schlaf und tiefer Entspannung wird zunehmend anerkannt. Deshalb arbeiten wir mit der Hofklinik Luzern zusammen, um Ihnen ein optimales Schlaferlebnis bieten zu können. Eine ausgewählte Spa Behandlung bereitet Sie optimal auf einen behutsamen Abend vor und unsere Dream-Butler kreieren das ideale Umfeld für einen erholsamen Schlaf.

### **Dream Butler Experience** **Abschalten und Entspannen**

Für weitere Informationen fragen Sie bei der Spa Rezeption nach.

---

**CHF 390 (CHF 320 für Dine Around Gäste)**

---



## **Atmen Sie tief durch**

**Atmen ist das Erste, was wir tun,  
wenn wir das Licht der Welt erblicken**

Es gibt nichts Belebenderes und Entspannenderes als die frische Bergluft – also entspannen Sie sich und atmen Sie durch. Bewusstes Atmen hilft, Stress abzubauen und inneren Frieden zu finden. Konzentrieren Sie sich auf den natürlichen Rhythmus Ihres Körpers, während Sie Ihre Lunge öffnen.

---

**25 min/CHF 50**

---

## **Achtsame Meditation**

**Offen für alle – keine Erfahrung  
erforderlich!**

Entdecken Sie die Vorteile der Achtsamkeitsmeditation und fördern Sie ein tieferes Bewusstsein für Ihren Körper. Wenn das Wetter es zulässt, machen wir einen kurzen Spaziergang in der Natur und legen den Schwerpunkt dabei auf Atmung und Meditation. Andere Achtsamkeitstechniken können eine geführte Meditation oder eine Mantra-Meditation sein.

---

**50 min/CHF 80**

---

## **Privater Yoga-Unterricht**

Yoga ist sowohl eine körperliche als auch eine geistige Übung. Das im Hotel angebotene Hatha-Yoga ist eine sanfte Form der Bewegung. Atmung und Bewegung verschmelzen zu einem dynamischen Fluss, der zu einer verbesserten Haltung, Durchblutung und inneren Balance führt. Beginnen Sie Ihren Morgen mit dem Surya Namaskar (Sonnengruss), der Sie leicht und erfrischt in den Tag starten lässt, und beenden Sie Ihren Tag mit dem Chandra Namaskar (Mondgruss) oder Yoga Nindra, um sich vollkommen zu entspannen und tief zu schlafen. Yoga kann im Yogaraum und in verschiedenen anderen offenen Yogabereichen des Hotels praktiziert werden. Mehrmals pro Woche werden kostenlose Yogastunden angeboten. Private Yogastunden können auf Anfrage und gegen eine Gebühr arrangiert werden.

---

**50 min/ab CHF 80**

---

## **Moving Mountains In-Room-Yoga**

Eine Auswahl an individuell abgestimmtem Yoga-Unterricht ist in der Privatsphäre Ihres Zimmers möglich. Fragen Sie nach unserem In-Room-Yoga-Kit und nutzen Sie die Schritt-für-Schritt-Anleitung Ihres TV-Systems zu jeder Tages- und Nachtzeit.

---

**In-Room-Yoga Tasche steht für Sie auf Nachfrage bereit.**

---

### **Privates Fitnesstraining**

Buchen Sie Ihren persönlichen Fitnesskurs mit einem unserer engagierten Personal Trainer. Der in London ansässige Fitnessexperte Matt Gleed hat bereits mehrere Olympioniken, Fussballvereine der ersten Liga und Tennisprofis trainiert. Zusammen mit unseren Inhouse-Trainern hat er nun ein massgeschneidertes funktionelles Fitnessprogramm entwickelt, das auf Ihr jeweiliges Niveau zugeschnitten ist und für Gesundheit und ein langes Leben sorgt.

---

**50 min/ab CHF 80**

---

### **Privates Outdoor-Training**

Tanken Sie neue Energie in der unberührten Natur rund um unser Hotel. Erkunden Sie die Umgebung und entdecken Sie die zahlreichen Möglichkeiten, die Umwelt in Ihr Fitnessprogramm einzubeziehen.

---

**50 min/ab CHF 80**

---

# Exklusiver Spa-Bereich



## **Tschuggen Bergoase Exklusiv**

### **Exklusivität geniessen**

Freie Nutzung des Tschuggen Bergoase Spa mit Sauna- und Dampfbadbereich, den Ruheräumen sowie der Wasserwelt. Inklusive Bademantel, Handtücher, Slipper, Erfrischungen und Früchten.

---

**Sommer CHF 1600 (für 2 Stunden)**

**Winter CHF 3000 (für 2 Stunden)**

**Max. 10 Personen**

**Sommer: 20 - 22 Uhr/Winter: 21 - 23 Uhr**

---

## **Private Spa Suite**

### **Zeit für Einander.**

Nutzen Sie unsere Private Spa Suite mit Whirlwanne, Dampfbad & Sauna exklusiv und verbringen Sie gemeinsame Momente.

---

**Suite Muscida (50m<sup>2</sup>) - 3 Stunden/CHF 380**

**Suite Polaris (60m<sup>2</sup>) - 3 Stunden/CHF 490**

**Inkl. Erfrischungsgetränken und kulinarischen Köstlichkeiten für Zwei.**

---

## **Spa Suiten Arrangement**

### **Für spezielle Momente.**

Geniessen Sie zu zweit eine Fully Individual Massage, sowie Ihren eigenen Sauna-, Dampfbad- und Whirlwannen-Bereich.

---

**Suite Polaris - 4 Stunden/CHF 720 inkl. Fully Individual Massage, Erfrischungsgetränken und kulinarischen Köstlichkeiten für Zwei.**

---

## **Zusätzliches Angebot**

- Blumen Arrangement
- Geburtstagskuchen
- Aufguss in der Suiten Sauna
- Meditation
- Breakfast Vital Basket

---

**Preis auf Anfrage**

---

## Spa Arrangements

### Day Spa

---

**CHF 250/Spa-Eintritt inkl. einer Fully Individual Massage.  
Mit Voranmeldung und nach Verfügbarkeit.**

---

### Eintritt nach Behandlung

---

**CHF 80/gültig für 4 Stunden, nach einer Behandlung mit einem Mindestwert von CHF 110.  
Mit Voranmeldung und nach Verfügbarkeit.**

---

### Summer Wellness

---

**CHF 85/gültig für 4 Stunden, nur in der Sommersaison buchbar.  
Mit Voranmeldung und nach Verfügbarkeit.**

---

### Adults Only

---

**CHF 75/gültig für 2 Stunden, Winter: 19 - 21 Uhr/Sommer: 18 - 20 Uhr  
Mit Voranmeldung und nach Verfügbarkeit.**

---

### **Folgende Leistungen sind in den Spa Arrangements inklusive:**

Freie Nutzung des gesamten Tschuggen Bergoase Spa mit Fitnesscenter, Sauna- und Dampfbadbereich, den Ruheräumen sowie der Wasserwelt. Inklusive Bademantel, Handtücher, Slipper, Erfrischungen und Früchten.

## Memberships

Sommer & Winter-Membership

---

**CHF 2200**

---

Winter-Membership

---

**CHF 1800**

---

Sommer-Membership

---

**CHF 1000**

---

### **Folgende Leistungen sind in den Memberships inklusive:**

Unbegrenzter Eintritt in unser Fitness und unsere Wasserwelt inklusive Saunen & Dampfbäder.

Teilnahme am wöchentlichen Fitnessprogramm.

Die Tschuggen Bergoase Memberkarte ist persönlich und nicht übertragbar. Die Mitgliederzahl ist limitiert. Änderungen der Preise und Öffnungszeiten vorbehalten.

## **Spa Etiquette**

Damit Sie Ihren Aufenthalt in vollen Zügen geniessen können, vorab ein paar nützliche Informationen:

- Wir freuen uns, Sie 10 Minuten vor Ihrem Termin im Spa begrüßen zu dürfen. Bitte nutzen Sie diese Zeit, um uns über eventuelle gesundheitliche Probleme zu informieren, die Sie haben könnten.
- Wir stellen Ihnen Einwegunterwäsche zur Verfügung, die Sie während der Behandlungen tragen können.
- Sollte die von Ihnen gewünschte Behandlung nicht in unserem Spa-Menü aufgeführt sein, arrangieren wir gerne eine individuelle Behandlung Ihrer Wahl.
- Tagesgäste sind nach Verfügbarkeit herzlichst willkommen.
- Bitte beachten Sie, dass der gesamte Spa-Bereich eine rauchfreie Zone ist. Wir bitten Sie auch, Ihre Mobiltelefone nicht zu benutzen. Aufgrund gegenseitiger Rücksichtnahme bitten wir Sie, das Fotografieren auf unsere Flash Time von 14:00 bis 18:00 Uhr zu beschränken.
- Altersbeschränkungen: Kinderbadezeiten sind zwischen 07:00 Uhr und 18:00 Uhr und ausschliesslich in Begleitung von Erwachsenen. Splash Time für Kinder ist von 14:00 - 18:00 Uhr. Ab 18:00 Uhr ist die Tschuggen Bergoase ein Adults Only Bereich. Zutritt ab 14 Jahren. Der Sauna Bereich ist grundsätzlich für Gäste ab 16 Jahren reserviert.
- Wir empfehlen Wertgegenstände im Zimmersafe zu deponieren. Haftung ausgeschlossen.

## **Allgemeine Informationen**

Sollten Sie zu spät kommen, haben Sie bitte Verständnis dafür, dass wir Ihre Behandlung entsprechend kürzen müssen, falls der Therapeut oder der Behandlungsraum im Anschluss gebucht sind. Bitte teilen Sie uns bis 24 Stunden vorher mit, falls Sie einen Termin nicht wahrnehmen können, ansonsten müssen wir den Gesamtbetrag verrechnen.

Personen, die an Herz- und/oder Kreislaufbeschwerden leiden, sowie Schwangere, sollten vor Benutzung des Spa Bereichs einen Arzt konsultieren. Wegen möglicher Komplikationen erhalten schwangere Frauen keine Massagen.

Alle Preise verstehen sich in Schweizer Franken inklusive gesetzlicher Mehrwertsteuer.

## **Gutscheine**

Gerne stellen wir Ihnen einen Geschenkgutschein Ihrer Wahl aus. Auch als Print@Home.

TSCHUGGEN GRAND HOTEL

AROSA

Tschuggentorweg 1 – 7050 Arosa – Switzerland – Tel. +41 81 378 99 99 – [www.tschuggen.ch](http://www.tschuggen.ch)

*A Tschuggen Collection Hotel*