

# Spa Menü



TSCHUGGEN GRAND HOTEL

AROSA



## Die Kraft der Natur

### **Nähren. Stärken. Heilen.**

Die frische Luft der Berge und die rohe Energie des Wassers, welches im Herzen der Schweizer Alpen entspringt und im tiefblauen Lago Maggiore ruht, beleben nicht nur die umliegende Landschaft, sondern auch den menschlichen Organismus.

In unseren individuellen Spa Journeys nutzen wir diese Kraft und kanalisieren sie durch massgeschneiderte Behandlungen für nachhaltige Gesundheit und ganzheitliches Wohlbefinden. Dabei setzen wir auf rein biologische oder zertifizierte Naturprodukte. Biomimetische Technologien beleben die natürlichen

Energien unserer Haut, sogar bis auf Zellebene. Die Kraft, die aus pflanzlichen Potenzialen entsteht, fließt mit Hilfe einzigartig-tiger innovativer Technologien in leistungsstarke Kosmezeutika. Indem wir diese elementare Kraft der Natur mit Wissenschaft und Nachhaltigkeit kombinieren, schaffen wir individuell abgestimmte Programme, die für Erfrischung und Ausgleich sorgen. Individuelle Spa Journeys führen Sie durch erneuernde, reinigende, entschlackende und stärkende Behandlungen und damit zu strahlender Schönheit und Vitalität.

### Inspiriert von den Schweizer Bergen

*Die Schweiz, das Land der schneebedeckten Berge und kristallklaren Seen, bietet die perfekte Kulisse für unsere preisgekrönten Spas. Sich mit der Kraft der Natur wieder zu vereinen und die natürliche Heilung zu fördern, ist das Ziel unserer ganzheitlichen Spa Journeys.*

### Wissenschaftlich fundiert

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

### Nachhaltig

*Wir glauben an den Schutz der Umwelt, in der wir leben, und verwenden daher Spa Produkte mit rein biologischen oder zertifizierten natürlichen Inhaltsstoffen, vegan, mit einem limitierten CO2-Fussabdruck und tier-versuchsfrei. Unsere Spas verfolgen einen ganzheitlichen Ansatz, welcher in all unseren Behandlungen fest verankert ist.*

## Unser Spa Angebot

Holistische Massagen und Therapien	06-13
Detox-Körperbehandlungen	14-19
Hydrotherapie-Bad	20-23
Hautverjüngung	24-37
Schönheitspflege & Nail Lounge	38-45
Ganzheitliches Wohlbefinden	46-49
Bewegungsangebote	50-55
Allgemeine Informationen	56-59

A lush green forest scene featuring a waterfall cascading over mossy rocks. In the foreground, a large, vibrant green herb plant with white flowers and yellow buds grows prominently. The background is filled with dense foliage and hanging vines, creating a serene and natural atmosphere.

# Holistische Massagen und Therapien

## Signature-Massage

Skifahren, Radfahren, Wandern oder Golfspielen – Sie haben Ihr Abenteuer erlebt und es hat seine Spuren hinterlassen. Lösen Sie die Verspannungen... Wir beginnen unsere Signature-Massage mit einem wohltuenden Fussbad mit Schweizer Alpensalz, Thymian, Rosmarin und Lavendel. Die folgende Ganzkörper-Tiefengewebsmassage mit Warm- und Kaltsteintherapie entspannt müde Muskeln und Gelenke mit Schwerpunkt auf Beinen und Füssen.

Ist das Ihr Weg zum Wohlbefinden?

*Leiden Sie nach einem anstrengenden Tag beim Skifahren, Radfahren, Wandern oder Golfspielen unter Muskel- oder Gelenkschmerzen? Oder haben Sie einfach das Bedürfnis nach einer entspannenden Massage? Dann wird Ihnen diese Behandlung gut tun.*

*60 Min. plus 15 Min. ganzheitliche Einführung*  
**CHF 240**

## Aromatherapie

*Der Duft der Natur*

Er ist da. Er liegt in der Luft. Der erhabene Duft der Berge... Gönnen Sie sich eine ganzheitliche Massage mit den besten ätherischen Ölen aus dem grössten Kanton der Schweiz, der für seine unberührte Natur bekannt ist. Wählen Sie Ihr Lieblingsöl aus unserer Aromakollektion. Regen Fenchel, Rosmarin oder Thymian Ihre Sinne an? Lassen Sie sich intensiv entspannen, entgiften oder beleben.

Ist das Ihr Weg zum Wohlbefinden?

*Ob belebend, entspannend oder entgiftend – eine Aromamassage, die zu Ihrer Stimmung passt und den Kopf frei macht. Nur zu!*

*50 Min. plus 10 Min. ganzheitliche Einführung*  
**CHF 190**

## Kräuterstempel-Massage

*Die Essenz der Schweiz findet sich in unseren Kräutern*

Verwöhnen Sie Ihre Sinne mit feinsten Schweizer Kräuterdüften. Erwärmte Kräuterstempel werden in sanften, kreisenden Bewegungen angewandt, um die Haut zu peelen und zu massieren, während sie gleichzeitig mit Nährstoffen versorgt wird. Diese Behandlung fördert die Durchblutung, den Gewebestoffwechsel und die Bildung neuer Hautzellen.

Ist das Ihr Weg zum Wohlbefinden?

*Entspannend und beruhigend. Der Selbstheilungsprozess wird aktiviert und der Stoffwechsel gefördert. Diese Behandlung ist besonders hilfreich in Zeiten von Anspannung oder Stress. Die Massage lindert Rücken- und Nackenschmerzen, Ischiasbeschwerden, rheumatische Beschwerden und Gelenkprobleme. Entspannen und geniessen!*

*60 Min. plus 15 Min. ganzheitliche Einführung*  
**CHF 240**

## Fully Individual Massage

*Lassen Sie Ihren Körper die Führung übernehmen*

Wir beginnen mit einem ausführlichen Beratungsgespräch, um herauszufinden, auf welche Bereiche Sie sich konzentrieren möchten, welche Probleme Sie derzeit haben und welche Art der Massage Sie bevorzugen. Ihr spezialisierter Therapeut geht auf Sie und Ihren Körper ein, um für eine auf Ihre individuellen Bedürfnisse zugeschnittene Massage zu sorgen. Eine perfekte Mischung aus ätherischen Ölen, entsprechend Ihren Prioritäten, ergänzt diese Behandlung.

Ist das Ihr Weg zum Wohlbefinden?

*Sie wissen, dass Ihnen etwas fehlt; Sie spüren es, aber ... Hier ist es! Die ultimative Massage, die ganz auf Ihre Bedürfnisse zugeschnitten ist, konzentriert sich auf Ihre Problemzonen. Gönnen Sie sich ein bisschen Individualität.*

*50 Min. plus 10 Min. ganzheitliche Einführung*  
**CHF 190**

## Kopf- und Nackenmassage

*Kopf hoch!*

Entspannen Sie Ihren Geist. Spüren Sie den Frieden. Ihre Behandlung beginnt mit beruhigenden Atemübungen. Die anschliessende Kopf-, Nacken- und Gesichtsmassage zielt auf Akupressurpunkte ab, die Lymphflüssigkeit im Gesicht fliesst ab. Warme und kalte Gesichtskompressen sorgen für wohlige Entspannung. Es folgt eine sanfte Gesichtsmassage, bei der die neun Marma-Energiepunkte stimuliert werden. Die Kopfmassage zielt darauf ab, die Energien des Körpers wieder ins Gleichgewicht zu bringen.

Ist das Ihr Weg zum Wohlbefinden?

*Sind Sie gestresst? Fällt es Ihnen schwer, abzuschalten?  
Können Sie sich nicht konzentrieren? Leiden Sie unter  
Kopfschmerzen oder Migräne? Lassen Sie los und  
entspannen Sie sich!*

*25 Min. plus 10 Min. ganzheitliche Einführung*  
**CHF 110**

*50 Min. plus 10 Min. ganzheitliche Einführung*  
**CHF 190**

## Good Vibrations Klang- & Energietherapie

*Bringen Sie Körper, Geist und Seele  
ins Gleichgewicht mit dieser  
ganzheitlichen Klangschalenmassage*

Die energetische Naturheilmethode ermöglicht es dem Therapeuten, mit der Therapie auf der körperlichen Ebene zu arbeiten und die Energieebene und den Geist zu stimulieren, indem der freie Energiefluss gefördert, Ihre persönliche Resonanz harmonisiert und Sie in einen meditativen Zustand versetzt werden. Der Klang und die Schwingungen der Klangschalen bewirken eine tiefe Entspannung in allen Aspekten Ihres Wesens. Eine einzigartige Erfahrung!

Ist das Ihr Weg zum Wohlbefinden?

*Fällt es Ihnen schwer, Ihre Gedanken zu beruhigen?  
Werden Sie von innerer Unruhe geplagt und haben  
Schwierigkeiten, sich zu entspannen? Befreien Sie sich davon!*

*50 Min. plus 10 Min. ganzheitliche Einführung*  
**CHF 190**

## Arvenholz-Massage

*Für entspannende Momente*

Bei dieser energetisch ausgleichenden, von der Region inspirierten Massage werden Arvenöl und Massagestäbe aus heimischem Arvenholz verwendet, um Ihnen zu helfen sich zu entspannen, Blockaden zu lösen und sich mit dem eigenen Selbst zu verbinden.

Ist das Ihr Weg zum Wohlbefinden?

*Haben Sie Lust, die wohltuende Wirkung von Inhaltsstoffen und Materialien aus der Region zu erleben? Fühlen Sie sich ruhelos und suchen Sie nach innerem Frieden? Möchten Sie Spannungen abbauen? Versuchen Sie es hiermit.*

*50 Min. plus 10 Min. ganzheitliche Einführung*

**CHF 210**

## Reflexzonenmassage

*Von den Zehenspitzen an*

Die Stimulierung der Reflexzonen- und Marmapunkte an den Füßen sowie der Energielinien, die durch den Körper fließen, regt den Stoffwechsel an und wirkt sich positiv auf alle Lebensfunktionen aus. Die Behandlung beginnt mit einem entspannenden Fussbad und endet mit einem wohltuenden Aromatherapie-Peeling.

Ist das Ihr Weg zum Wohlbefinden?

*Diese Behandlung hilft bei Migräne, Verdauungsproblemen und Schlafstörungen und stärkt den Energiefluss im Körper.*

*25 Min. plus 10 Min. ganzheitliche Einführung*

**CHF 110**

*50 Min. plus 10 Min. ganzheitliche Einführung*

**CHF 190**

## Sportmassage

*Tiefengewebsmassage, die die innen liegenden Muskelschichten anspricht*

Mit sanftem Druck tief in die Muskelschichten wirken wir auf die Problemzonen ein, um Muskelverspannungen zu lösen, Entzündungen zu verringern, die Durchblutung zu fördern und die Beweglichkeit zu verbessern.

Ist das Ihr Weg zum Wohlbefinden?

*Probleme mit dem Bewegungsapparat? Muskelschmerzen und Steifheit? Ischias? Diese Massage hilft bestimmt.*

*50 Min. plus 10 Min. ganzheitliche Einführung*

**CHF 190**

## Physiotherapie

Hochprofessionelle Physiotherapeuten bieten eine individuell abgestimmte Therapie.

Ist das Ihr Weg zum Wohlbefinden?

*Diese Behandlung hilft bei lokalen Muskel- und Gelenkschmerzen, akuten und chronischen Beschwerden sowie bei der Rehabilitation nach komplizierten Knochenbrüchen oder Muskelverletzungen.*

*50 Min.*

**CHF 210**



Detox-Körper-  
behandlungen

## Full Body Renew Ballancer®

Fühlen Sie sich träge, schwer, erschöpft und ausgebrannt? Entgiften Sie Ihren Körper, aktivieren Sie Ihre Energie und stellen Sie das natürliche Gleichgewicht wieder her. Das Programm Full Body Renew Ballancer® beginnt mit einem Derma-Scan zur Analyse Ihrer morphologischen Veranlagung, gefolgt von einer manuellen Bauchbehandlung. 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. 24 einzelne Luftkammern überlappen sich und sorgen für umlaufende Kompressionsbewegungen, um jeden Zentimeter des Behandlungsbereichs zu erreichen. Dies fördert

die Durchblutung, mildert das Erscheinungsbild von Cellulite, verbessert den Hauttonus und entstaut Problemzonen gründlich. Der Body Ballancer® reduziert das Volumen in Bereichen, die von übermässigen Wassereinlagerungen betroffen sind. Seine sanfte, rhythmische Wirkung fördert zudem die Entspannung. Das Bodystyling-Programm wird mit einer Körperpackung abgeschlossen, die je nach Ausprägung der Cellulite entweder warm oder kalt ist.

### Tipp:

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

*120 Min.  
CHF 320*

## Lymphdrainage

Diese belebende manuelle Therapie kombiniert beruhigende und rhythmische Massagetechniken, um das Lymphsystem zu stimulieren, überschüssige Flüssigkeit aus dem Gewebe abzuleiten, die natürliche Entgiftung zu fördern und durch Wassereinlagerungen verursachte Hautspannungen zu reduzieren.

### Ist das Ihr Weg zum Wohlbefinden?

*Leiden Sie unter rheumatoider Arthritis oder chronischer Veneninsuffizienz? Haben Sie Cellulite? Oder wollen Sie einfach nur Ihren Körper von Schlacken und Giftstoffen befreien ... Nur zu!*

*50 Min. plus 10 Min. ganzheitliche Einführung  
CHF 190*

## Physioslim-Detox-Behandlung

Eine an Ihre Morphologie angepasste Schlankheits- und Anti-Cellulite-Behandlung, um Ihre Figur neu zu definieren. Die Detox-Behandlung beginnt mit einem Derma-Scan zur Analyse Ihrer morphologischen Tendenz, gefolgt von einer manuellen Bauchbehandlung. Wir beleben die Energiepunkte des Körpers, um das Verdauungssystem anzuregen und den Körper bei der Ausscheidung von Giftstoffen zu unterstützen. Das Bodystyling-Programm wird mit einem Körperwickel abgeschlossen. Ihr Körper wird fester, straffer und formschöner.

### Ist das Ihr Weg zum Wohlbefinden?

*Fühlen Sie sich träge, schwer, erschöpft und ausgebrannt? Entgiften Sie Ihren Körper, aktivieren Sie Ihre Energie und stellen Sie das natürliche Gleichgewicht wieder her.*

*60 Min.  
CHF 210*

## Schweizer Salz-Körperpeeling

Seit Millionen von Jahren im Gestein konserviert und mit reinem Gebirgswasser extrahiert, bildet natürliches Schweizer Salz die Basis für diese aktivierende Behandlung. Das tief reinigende Peeling entfernt abgestorbene Hautzellen und hinterlässt ein hydratisiertes und samtweiches Hautgefühl.

Ist das Ihr Weg zum Wohlbefinden?

*Wirkt Ihre Haut ein wenig glanzlos?*

*Dieses Körperpeeling ist die Lösung!*

*Gönnen Sie sich eine raffinierte Abwechslung!*

*30 Min.*

**CHF 90**

# Hydrotherapie-Bad

*Entlastung und Prävention*



## Gegen körperliche Ermüdung und Muskelkater

Entspannende und beruhigende Düfte gegen Muskelermüdung und zum Abbau von stressbedingten Ermüdungserscheinungen. Denken Sie einfach an Wohlbefinden!

*20 Min.*  
**CHF 65**

## Reduzieren Sie das Erscheinungsbild 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!*

*20 Min.*  
**CHF 65**

## Müde und schwere Beine retten

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

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

*20 Min.*  
**CHF 65**

## Beseitigung von Unreinheiten für mehr Frische

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

*20 Min.*  
**CHF 65**



Hautverjüngung

*Ihre Haut ist so einzigartig wie Sie selbst.  
Deshalb bieten wir drei verschiedene Kosmetiklinien an,  
die speziell auf Ihren Hauttyp abgestimmt sind.*

**Physiodermie Clinical Swiss Organics**  
*Biologischer Luxus für junge Haut.*

**Methode Physiodermie – Equilibre Essentiel**  
*Schweizer Kosmezeutika für die Gesundheit der Haut.*

**Chrono Repair Homme**  
*Erforscht und entwickelt für die männliche Haut.*

## Methode Physiodermie

### *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 enthalten nur die wichtigsten Inhaltsstoffe und sind frei von Parfüm, Silikon, Paraben, Mineralöl und EDTA/BHA/BHBT.

Umweltverträglich, vegan, biologisch abbaubar, alkohol-, sulfat- und tierversuchsfrei.

Diese Gesichtsbehandlungen liefern die besten Ergebnisse mit dem grössten Respekt für Haut und Umwelt!

*Dank Clinical Swiss Organics von Methode Physiodermie müssen Sie sich nicht mehr zwischen zertifizierter Biokosmetik und sichtbaren Ergebnissen entscheiden.*

### Für Ausstrahlung sorgen

#### *Bio Skin Renew*

Nach einer gründlichen Reinigung der Haut werden die Zellen mit einem 10%igen Milchsäure-Peeling verjüngt. Die Haut wird entgiftet, indem sie von Unreinheiten und abgestorbenen Zellen befreit wird. Dies führt zu einer Verbesserung der Ausstrahlung, der Pigmentierung und der Unregelmässigkeiten der Haut. Die abschliessend aufgetragene Emulsion spendet Feuchtigkeit und stärkt den natürlichen Schutzschild der Haut.

*45 Min.*

**CHF 170**

### Das Gleichgewicht wiederherstellen

#### *Bio Skin Balance*

Diese Behandlung stellt das Gleichgewicht der Haut wieder her und besteht aus einem verfeinernden und glättenden 10%igen Milchsäure-Peeling in Kombination mit einer bioenergetischen Lymphdrainage, um die natürliche Fähigkeit der Haut zur Selbstregulierung zu stärken und überschüssige Gewebeflüssigkeit aktiv zu bekämpfen. Wohlbefinden, tiefe Entspannung und gesteigerte Hautvitalität sind die spürbaren Ergebnisse der daraus resultierenden inneren Harmonisierung. Ein Serum und eine wirkungsvolle Maske bilden den Abschluss und intensivieren die lang anhaltende Wirkung. Natürliches Hightech für einen glatten, entspannten und strahlenden Teint.

*60 Min.*

**CHF 210**

### Fast ein Facelifting

#### *Bio Skin Energising*

Diese von den fortschrittlichsten Techniken der ästhetischen Medizin inspirierte 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. Die gezielte Zufuhr von Feuchtigkeit beseitigt Trockenheit und belebt die Haut mit erstaunlicher Wirksamkeit. Eine rückfettende Maske mit individuell abgestimmten, aufpolsternden Seren steigert die Hautelastizität und verbessert sichtbar die Festigkeit der Haut. Überwinden Sie die Schwerkraft mit dieser hautstraffenden Behandlung!

*90 Min.*

**CHF 280**

## Methode Physiodermie – Equilibre Essentiel: *Schweizer Kosmezeutika für die Gesundheit der Haut*

Methode Physiodermie stellt eine perfekte Synergie zwischen den stärksten natürlichen Inhaltsstoffen und der modernsten Schweizer Technologie dar. Die Marke entstand aus einer fundierten Studie morphologischer Tendenzen und deren Auswirkungen auf individuelle ästhetische Variationen. Die Ergebnisse stehen im Mittelpunkt des klinischen Ansatzes: Die Beseitigung der Ursachen und nicht der Folgen jeder Hautveränderung führt zu einer gesunden Haut. 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.

*Physiodermie schleust Extrakte aus wasser- und ölbasierten Pflanzenstoffen über eine rezeptorgesteuerte Mikroverkapselungstechnologie in die Haut ein. Diese Technologie gewährleistet, dass die pflanzlichen Wirkstoffe dorthin transportiert werden, wo sie am wirksamsten sind. Wir bieten ein breites Spektrum an Spezialbehandlungen für Hautveränderungen wie Hautalterung, Augenringe und Tränensäcke, Akne, Rosazea und Pigmentstörungen.*

### Leistungsstarke Balance *Für empfindliche Haut*

Spendet Feuchtigkeit, wirkt ausgleichend und mindert Rötungen. Lindert Spannungen und hilft, die natürliche Feuchtigkeit für eine weiche und elastische Haut zu erhalten. Antioxidantien spielen bei dieser Behandlung die Hauptrolle.

*60 Min.*

**CHF 210**

### Hyaluronsäure Age Plus Boost *Für sofortige Hautstraffung*

Diese Anti-Aging-Behandlung wurde speziell entwickelt, um die Haut sofort 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 lang anhaltende Ergebnisse.

*60 Min.*

**CHF 210**

## Ein kleines Lifting

### *Anti-Ageing-Lösung für reife Haut*

Mit zunehmendem Alter wird die Haut trockener, regeneriert sich weniger schnell und verliert an Elastizität. Diese natürliche Lifting-Behandlung spendet Feuchtigkeit und strafft den Muskeltonus dank einer speziellen Massagetechnik in Kombination mit individuell abgestimmten Seren.

*60 Min.*

**CHF 210**

## Klärung unreiner Haut

Akne, Hautunreinheiten, Pickel und Mitesser haben unterschiedliche Ursachen. Dieses Hautpflegeprogramm normalisiert die Talgproduktion, verkleinert die Poren, reinigt die Epidermis und klärt den Teint. Für einen natürlichen und gleichmässigen Hautton!

*60 Min.*

**CHF 210**

## Rettung bei Rötung

### *Restaurative Behandlung*

Wenn Sie unter Rosacea leiden, ist diese Gesichtsbildung genau das Richtige für Sie! Die positive Wirkung der Morpho-Lymphdrainage wird mit hochwertigen Pflanzenextrakten kombiniert, um Rötungen und Entzündungen zu reduzieren und gesunde Hautzellen zu fördern.

*60 Min.*

**CHF 210**

## Sofortig strahlende Augen

### *Augenkontur*

Stress, Schlafmangel und eine ungesunde Lebensweise wirken sich direkt auf den Stoffwechsel des Körpers aus. Das Ergebnis? Dunkle Augenringe, Tränensäcke und hängende Augenlider. Diese Gesichtsbildung reduziert sofort Augenringe und Tränensäcke, mildert sichtbar Falten und strafft das Gesichtsgewebe. Ausserdem fördert es Entgiftungsprozesse und versorgt die Zellen mit Sauerstoff und Inhaltsstoffen. Das innere Gleichgewicht ist der Schlüssel zu einer strahlenden Augenpartie.

*60 Min.*

**CHF 210**

# Tschuggen Grand Hotel

## *Exklusive Gesichtsbehandlung*

Die exklusive Gesichtsbehandlung des Tschuggen Grand Hotel ist eine nicht-invasive, patentierte 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 ein Peeling, eine Tiefenreinigung, eine individuell abgestimmte Wirkstoffinfiltration, eine Lymphdrainage, eine Zellerneuerung sowie eine Frequenz- und Lichttherapie in nur einer Behandlung!

## Dreistufiges Verfahren

Zunächst wird die Haut gründlich gereinigt und abgestorbene Hautzellen werden abgetragen. Ein ausgleichendes Tonikum mit individuell abgestimmten Bioaromen mit Synergieeffekt beruhigt die Haut. Im zweiten Schritt werden die Unreinheiten in den Poren mit einem Milchsäure-Peeling aufgeweicht und für die Tiefenreinigung vorbereitet. Unreinheiten, Talgablagerungen und überschüssige Hautzellen werden entweder mit einem Vakuum- oder einem Dermabrasionsgerät aus der Porenstruktur entfernt. Die zusätzliche Physiodetox-Lymphdrainage beschleunigt die Beseitigung von Stauungen und den Abtransport von Giftstoffen. Je nach Behandlungsschwerpunkt werden regenerierende Antioxidantien, Vitamine, Mineralien, Wirkstoffe, Nährstoffe oder Hyaluronsäure in die Hautschichten eingeleitet und mit verschiedenen Frequenz- und Lichttherapien kombiniert. Eine Finish-Behandlung rundet das T3 GLOW-Erlebnis ab.

## Effekte und 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*

- *lang anhaltende Feuchtigkeitsversorgung*

*90 Min.*

***CHF 350***

## Chrono Repair Homme

*Erforscht und entwickelt für die männliche Haut*

Weil die Haut des Mannes anders ist. Tiefenreinigung und Komplettpflege für individuelle Männerhaut.

### Chrono Repair Men Bio Skin Power

*Kraftvoll, natürlich, wirksam!*

Natürliche Kraft für ein dynamisches und perfekt gepflegtes Aussehen.

*50 Min.*

**CHF 180**

### Chrono Repair Men Care

*Schneller Weg zu einem frischen Look*

Das zu Beginn aufgetragene Reinigungsgel ist speziell auf Männerhaut zugeschnitten, um den Herausforderungen des Lebens zu begegnen. Diese Behandlung beseitigt Giftstoffe und Unreinheiten, stimuliert das Lymphsystem und wirkt einem Lymphstau entgegen.

*60 Min.*

**CHF 210**

### Chrono Repair Men

**Natural Lifting**

*Tiefgreifende Zellregeneration und Feuchtigkeitszufuhr*

Diese 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.

*75 Min.*

**CHF 260**

A large, mature tree with a dense canopy of bright yellow leaves, characteristic of autumn. The tree's branches are dark and intricate, creating a complex pattern against the clear, deep blue sky. The lighting is bright, highlighting the individual leaves and the texture of the bark.

Schönheitspflege  
und Nail Lounge

## Nail Lounge

*nooii steht für hochwertige und biozertifizierte 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 Spa Manicure by nooii

Unsere spezielle Maniküre beginnt mit einem Salz- oder Ölbad für die Nägel, das mit Jasmin und einheimischen Blüten angereichert ist und die Nagelhaut mit Feuchtigkeit versorgt und repariert. Es folgt ein sanftes Peeling und eine luxuriöse und wohltuende Packung für Ihre Hände. Die Behandlung schliesst mit einer beruhigenden Feuchtigkeitscreme, die Ihre Haut regeneriert und nährt, sowie mit einem Lack Ihrer Wahl ab.

*45 Min. ohne Nagellack*

**CHF 100**

*60 Min. mit Nagellack*

**CHF 120**

*15 Min. für Gel-Farbe hinzufügen*

**CHF 35**

## Aroma Spa Pedicure by nooii

Unsere spezielle Pediküre setzt auf ätherische Öle, Salze und Kräuter, um müde Füße zu entgiften und zu heilen. Eine einzigartige Mischung aus natürlichen Inhaltsstoffen bietet ein Haut- und Nagelritual, das Ihre Füße mit Peeling, Packung und Feuchtigkeitspflege verwöhnt und Ihnen perfekt gepflegte Zehen beschert.

*45 Min. ohne Nagellack*

**CHF 100**

*60 Min. mit Nagellack*

**CHF 120**

*15 Min. für Gel-Farbe hinzufügen*

**CHF 35**

## Medizinische Pediküre

Unsere Füße brauchen wir jeden Tag, ständig sind sie belastet und gefordert. Deshalb brauchen sie auch spezielle Pflege. Linderung oder Beseitigung von Fussbeschwerden und Erkrankungen, wie Hühneraugen und Nagelbettentzündungen sind Aufgabe der medizinischen Fusspflege.

*80 Min.*

**CHF 150**

## Kosmetik

Tages-Make-up	45 Min.	<b>CHF 65</b>
Abend-Make-up	50 Min.	<b>CHF 85</b>
Wimpern färben	20 Min.	<b>CHF 30</b>
Augenbrauen färben	10 Min.	<b>CHF 25</b>
Wimpern und Augenbrauen färben	35 Min.	<b>CHF 50</b>
Augenbrauen zupfen	ab 20 Min.	<b>CHF 25</b>

## Haarentfernung für Sie

Oberlippe/Kinn	ab	<b>CHF 20</b>
Bikinizone oder Achseln	ab	<b>CHF 35</b>
Beine: halbes Bein	ab	<b>CHF 55</b>
Beine: ganzes Bein	ab	<b>CHF 90</b>
Beine inkl. Bikinizone	ab	<b>CHF 120</b>

## Haarentfernung für Ihn

Achseln	ab	<b>CHF 35</b>
Brust/Abdomen	ab	<b>CHF 40</b>
Rücken	ab	<b>CHF 40</b>

# Coiffeur

## Damen

Waschen, Föhnen	ab	<i>CHF 60</i>
Waschen, Legen	ab	<i>CHF 75</i>
Waschen, Haarschnitt, Föhnen/Legen	ab	<i>CHF 125</i>
Hochsteckfrisur/Abendfrisur	ab	<i>CHF 85</i>
Frisieren	ab	<i>CHF 40</i>

## Herren

Waschen, Schneiden	ab	<i>CHF 65</i>
Fassonieren	ab	<i>CHF 35</i>

## Färben

Färben	ab	<i>CHF 85</i>
Mèches	ab	<i>CHF 105</i>
Tönen	ab	<i>CHF 65</i>



Ganzheitliches  
Wohlbefinden

## 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 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.

Ist das Ihr Weg zum Wohlbefinden?

*Erschöpft, gestresst und emotional herausgefordert?*

*Dann drücken Sie die Pausentaste und atmen Sie tief durch.*

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 wunderschönen Natur und legen den Schwerpunkt dabei auf Atmung und Meditation. Andere Achtsamkeitstechniken können eine geführte Meditation oder eine Mantra-Meditation sein.

Ist das Ihr Weg zum Wohlbefinden?

*Möchten Sie Ihre Gedanken neu ausrichten oder sich selbst und Ihre Umgebung bewusster wahrnehmen? Reduzieren Sie Stress, kontrollieren Sie Ängste und fördern Sie Ihre emotionale Gesundheit.*

50 Min.

**CHF 80**



## Nourish



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





# Bewegungsangebote

## Privater Yoga-Unterricht

### *Yoga inmitten spektakulärer Bergkulisse*

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.*

**CHF 80**

## Moving Mountains In-Room-Yoga

### *Geniessen Sie die Privatsphäre in Ihrem Zimmer*

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.



## Moving Mountains Aktivitäten



*Wählen Sie aus einem breiten Angebot an kostenlosen Moving Mountains Aktivitäten. Fragen Sie nach unserem Wochenprogramm.*



## Privates Fitnessstraining

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.*

**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.*

**CHF 80**

## Sommeröffnungszeiten *(Täglich geöffnet)*

Wasserwelt, Sauna & Fitness	<b>07.00 bis 20.00 Uhr</b> <i>(Saunabereich ab 8.00 Uhr)</i>
Behandlungen & Coiffeur	<b>09.00 bis 20.00 Uhr</b>
Spa-Rezeption	<b>08.00 bis 20.00 Uhr</b>

## Winteröffnungszeiten *(Täglich geöffnet)*

Wasserwelt, Sauna & Fitness	<b>07.00 bis 21.00 Uhr</b> <i>(Saunabereich ab 8.00 Uhr)</i>
Behandlungen & Coiffeur	<b>09.00 bis 20.00 Uhr</b>
Spa-Rezeption	<b>08.00 bis 20.00 Uhr</b>

## Eintrittspreise

*Nur nach Voranmeldung und nach Verfügbarkeit.  
Der Preis beinhaltet die freie Nutzung der gesamten B ergoase mit Fitnessclub, dem Sauna- und Dampfbadbereich, den Ruheräumen sowie der ganzen Wasserwelt, inklusive Bademantel, Handtücher, Erfrischungen und Früchte. Die Teilnahme an unserem Sport- und Fitnessprogramm ist ebenfalls inbegriffen.*

*Kinder unter 4 Jahren haben keinen Zutritt zur Tschuggen B ergoase. Die B ergoasen-Memberkarte ist persönlich und nicht übertragbar. Die Mitgliederzahl ist limitiert.*

## Gutscheine

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

## Angebot

Eintritt nach Behandlung	3h	<b>CHF 35</b>
Member 1 Monat		<b>CHF 400</b>
Member Sommer- und Wintersaison		<b>CHF 2200</b>
Member Wintersaison (Ende November bis April)		<b>CHF 1500</b>
Sommersaison (Juli bis September)		<b>CHF 1000</b>
Wintersaison ohne Samstag und Sonntag		<b>CHF 1250</b>

## Gut zu wissen

Damit Sie Ihren Spa-Besuch in vollen Zügen geniessen und von einer Behandlung optimal profitieren können, möchten wir Sie über ein paar wichtige Punkte informieren.

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 50 % des Behandlungspreises verrechnen. Bei Nichterscheinen wird der Gesamtbetrag verrechnet. Preisänderungen vorbehalten.

### **Kontakt für Terminreservierung & Auskunft**

Tel.+41 81 378 95 95

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

Photography by *Robert Bösch*

*Alle Preise verstehen sich in Schweizer Franken inklusive gesetzlicher Mehrwertsteuer.*

T SCHUGGEN GRAND HOTEL

AROSA

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

*A Tschuggen Collection Hotel*