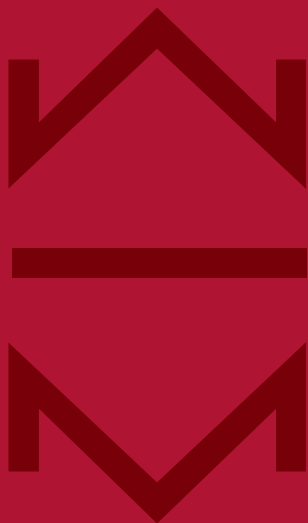


VALSANA

SPAIN



Spa Menü

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.

Herzlich Willkommen in unserem Moving Mountains Spa.



INSPIRIERT 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.



UNSER SPA ANGEBOT

HAUTVERJÜNGUNG

SCHÖNHEITSPFLEGE & NAIL LOUNGE

HOLISTISCHE MASSAGEN & THERAPIEN

GANZHEITLICHES WOHLBEFINDEN

BEWEGUNGSANGEBOTE



HAUTVERJÜNGUNG

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.

**DIE ERSTE
100 %
BIOLOGISCHE
SCHWEIZER
HAUTPFLEGE-
LINIE**

HAUTVERJÜNGUNG

BIO SKIN RENEW

Gründliche Reinigung der Haut mit einem 10%igen Milchsäurepeeling, um die Haut zu entgiften. Dadurch wird sie verjüngt und erhält wieder mehr Ausstrahlung.

45 Min.
CHF 140

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 170

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 210

SCHÖNHEITSPFLEGE UND NAIL LOUNGE

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

Spezielle Maniküre mit einem Salz- oder Ölbad für die Nägel, dass die Nagelhaut mit Feuchtigkeit versorgt und repariert. Gefolgt von einem sanften Peeling und einer wohltuenden Packung für die Hände.

60 Min. ohne Nagellack	CHF 80
75 Min. mit Nagellack	CHF 100
90 Min. mit Gellack	CHF 125

AROMA PEDIKÜRE

Pediküre mit ätherischen Ölen, Salzen und Kräutern, 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 80
75 Min. mit Nagellack	CHF 100
90 Min. mit Gellack	CHF 125

AUGEN

BRAUEN ZUPFEN (JE NACH AUFWAND)

ab 20 Min.

CHF 20

HAARENTFERNUNG FÜR SIE UND IHN

Gerne beraten wir Sie individuell hinsichtlich unseres Angebots zur Haarentfernung.

ab
CHF 25

HOLISTISCHE MASSAGEN UND THERAPIEN

AROMATHERAPIE

Zeit, um den Kopf abzuschalten

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

50 Min. plus 10 Min.
ganzheitliche Einführung
CHF 190

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.

60 Min. plus 15 Min.
ganzheitliche Einführung
CHF 190

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.
ganzheitliche Einführung
CHF 140

KOPF- & NACKENMASSAGE

Klare Gedanken

Beruhigende Atemübungen entspannen den Geist. Die Kopf-, Nacken- und Gesichtsmassage zielt auf Akupressurpunkte ab, damit die Lympheflüssigkeit im Gesicht abfließt.

25 Min. / 50 Min. plus 10
Min. ganzheitliche
Einführung
CHF 90 / CHF 140

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. / 50 Min. plus 10
Min. ganzheitliche
Einführung
CHF 90 / CHF 140

SPORT MASSAGE

Lockerung beanspruchter Muskeln

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

50 Min. plus 10 Min.
ganzheitliche Einführung
CHF 140

MOVING MOUNTAINS MASSAGE

Ankommen im Hier und Jetzt

Ganzkörper-Tiefengewebssmassage mit Warm- und Kaltsteintherapie entspannt müde Muskeln und Gelenke, speziell die Beine und Füße.

60 Min. plus 15 Min.
ganzheitliche Einführung
CHF 190

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 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.

30 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.

60 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.

60 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.

Kostenlos

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.

30 Min.
CHF 50

60 Min.
CHF 80

(60 Min. – CHF 160 für 2 Pers.)

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.

60 Min.
CHF 80



MOVING MOUNTAINS AKTIVITÄTEN



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



ÖFFNUNGSZEITEN

Relaxpool: 7 bis 20 Uhr | Fitnessstudio: durchgehend geöffnet

Behandlungen: 9 bis 20 Uhr nach Voranmeldung

Winterzeiten: Saunas, Dampfbad: 12 bis 20 Uhr | Sommerzeiten: Saunas, Dampfbad: 14 bis 20 Uhr
(Ausnahme bei schlechtem Wetter)

TERMINE

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.

Terminreservierungen und Auskünfte

Tel. +41 81 378 63 63, info@valsana.ch

NICHT GESTATTET

Bitte beachten Sie das generelle Rauchverbot im gesamten Spa Bereich. Aus Rücksicht auf andere Gäste bitten wir Sie zudem, auf die Benutzung von Mobiltelefonen zu verzichten. Tiere haben keinen Zutritt.

Kinder unter 16 Jahren dürfen den Valsana Spa nur in Begleitung eines Erwachsenen besuchen. Jugendliche haben ab 16 Jahren Zutritt zum Sauna Bereich.

GESCHENK-GUTSCHEINE

Gutscheine erhalten Sie an der Rezeption oder im Online-Shop.

Alle Preise sind in CHF (Schweizer Franken) inklusive der gültigen Mehrwertsteuer ausgewiesen. Wir behalten uns eine Preisänderung vor. Unsere AGB finden Sie unter valsana.ch.