

Spa Menü

Tschuggen Grand Hotel
Deutsch



MOVING
MOUNTAINS



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.

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 bieten mit unserem Partner Pharmos Natur daher zertifizierte Naturkosmetik und EMAS-zertifizierte Nachhaltigkeit – vegan, ohne Tierversuche und Gentechnik sowie frei von Nanopartikel und Mikroplastik.

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.

Beauty, Nail & Hair Lounge





Pharmos Natur

Pharmos Natur steht für Green Luxury Naturkosmetik und ganzheitliche Spa-Behandlungen mit tiefwirkender Pflanzenkraft. Die Produkte und Anwendungen basieren auf heilsamen, feuchtigkeitsspendenden Pflanzen aus ökologisch nachhaltigem und sozial verantwortlichem Anbau.

Das Herzstück der Pharmos Natur Treatments ist das Sacred Aloe Vera Frischpflanzenblatt. Die in den Pflanzen bei der natürlichen Entwicklung angereicherte Energie aus dem Sonnenlicht (Biophotonen) wird bewahrt und gezielt genutzt, um die Wirksamkeit der Pflanzenstoffe zu vertiefen – ein Ansatz, der sich in jedem Ritual erleben lässt.

Die Themenwelten der Pharmos Natur Anwendungen orientieren sich dabei ganz spezifisch an dem, was Haut und Körper am meisten brauchen, um zur natürlichen Strahlkraft zu finden: Anti-Stress, Detox, Intensive Hydration, Relax & Move und Moving Mountains Ritual.



Gesichtsbehandlungen

Natur, die wirkt: Individuell abgestimmte Facials aktivieren die Selbstheilungskräfte der Haut und sorgen für eine tiefe Regeneration und Leichtigkeit.

Holistische Massagen

Ganzheitliche Massagen leiten den Stress aus, lösen Verspannungen und unterstützen den Fluss neuer Energie – je nach Schwerpunkt mit Fokus auf Kopf, Nacken und Füße oder Rücken.

Körperbehandlungen

Von aktivierend bis regenerierend: Intensive und ganzheitliche Pflege für Körper und Seele.

Pharmos Natur Gesichtsbehandlungen

«Stress Release Face Treatment»

Entspannende Behandlung für Haut und Seele, beruhigend und stärkend: Das hochwirksame «Calming & Regenerating Elixir» sorgt für neue Leucht- und Spannkraft und stimuliert die Zellerneuerung. Unruhige und gereizte Haut ist ausgeglichen und strahlt wieder.

90 min / CHF 290

«Skin Balance»

Eine erfrischende, tiefenreinigende Gesichtsbehandlung mit ausgleichender und entzündungshemmender Wirkung für ein verfeinertes Hautbild. Die Haut ist porentief rein, Entzündungen sind beruhigt, die Haut ist mattiert.

60 min / CHF 210

«Love Your Age Power Treatment»

Regenerierend und straffend: Unterstützt Elastizität, Hautdicke und glättet das Hautbild sichtbar. Pflanzliche Hyaluronsäure und traditionelle Heilpflanzen reduzieren Alterszeichen, Ergebnis ist eine gestraffte und geglättete Haut, mit jugendlicher, lebendiger Ausstrahlung.

90 min / CHF 290

«Teenie Face Treatment»

Vorbeugende Pflege für junge Haut. Unreine Haut erhält eine Ausreinigung und eine heilende Maske, normale und trockene Haut eine kurze Massage und eine Feuchtigkeitsmaske.

60 min / CHF 210

«Essential Care Face Treatment»

Die regenerierende Basisbehandlung für jeden Hauttyp, auch empfindliche Haut. Pharmos Natur Green Luxury Produkte mit «Sacred Aloe Vera» Frischpflanzenblatt und «BiophotonactivE® Complex» sorgen für strahlende und energetisierte Haut.

60 min / CHF 210

«Moving Mountains Treatment»

Moving Mountains steht für Regeneration und neue Präsenz: ein Treatment für den stimmigen Reset von Kopf bis Fuss, mit Fussbad zum Entspannen, Frischekick für Kopf und Nacken, lösender Rückenmassage und erfrischem Gesichtspflegeritual mit «Sacred Aloe Vera» Frischpflanzenblatt.

90 min inkl. Rückenmassage / CHF 290

«Nature of Men Treatment»

Nachhaltige Tiefenentspannung und sichtbar glattere und festere Haut: Füllt die Feuchtigkeitsdepots der Haut wieder auf und beruhigt Irritationen. Eine wirkungsvolle Behandlung von Gesicht, Kopf und Nacken für neue Energie.

60 min / CHF 210

90 min inkl. Rückenmassage / CHF 290



Cellcosmet & Cellmen

Schweizer Kosmetik für sie und ihn: Cellap Laboratoire bietet Spitzenqualität und lässt die neuesten Erkenntnisse aus der Kosmetikwissenschaft in die Entwicklung der Cellcosmet- und Cellmen-Pflegeprodukte einfließen.

Die SwissCellSpa Experience ist ein Konzept mit massgeschneiderten Anwendungen für Gesicht und Körper – Rituale, die Sinnlichkeit und Wirksamkeit vereinen, mit exquisiten Texturen und sorgfältig ausgewählten Wirkstoffen.



Die drei Behandlungsstufen – Essential, Booster und High Performance – sind auf ganz spezifische Bedürfnisse angepasst. Alle Anwendungen kombinieren Formulierungen mit konzentrierten Inhaltsstoffen, fachkundige Massagen und modernste Beauty Tools und Technologien.

Cellmen: Diese Hightech-Produkte bieten eine zielgenaue Pflege. Die hoch revitalisierenden, nährenden und feuchtigkeitsspendenden Cellmen-Pflegeprodukte sind passgenau auf die spezifischen Bedürfnisse der männlichen Haut abgestimmt.



Essential

Eine massgeschneiderte Gesichtsbildung, die auf die ganzheitlichen Bedürfnisse Ihres individuellen Hauttyps zugeschnitten ist. Ein entspannendes Gesicht-Ritual, um der Haut zu geben, was sie wirklich braucht.

Booster

Sanfte Straffung und Entspannung: Eine revitalisierende Anwendung, die die Elastizität und Festigkeit Ihrer Haut fördert und Sie rundum strahlen lässt. Das Geheimnis: Die Synergie zwischen Elastin und mit Kollagen angereichertem Serum - und einer Straffungsmassage, inspiriert von Kobido.

High Performance

Die ultimativ hautstraffende Behandlung: Diese Behandlung bringt Ihre Haut in Top-Form, für Ausstrahlung und Festigkeit, die Sie spüren können. Der sofortige Straffungseffekt mindert Fältchen - für sichtbar neu definierte Gesichtskonturen und prallere, glattere, straffere Gesichtshaut.

Die «SwissCellSpa Rituals» von Cellcosmet

«Cellular Tailor-Made Ritual»

Eine massgeschneiderte Gesichtsbehandlung, die auf die individuellen Bedürfnisse jedes Hauttyps zugeschnitten ist.

60 min / CHF 210

«Skin Renewal Ritual»

Eine charakteristisch belebende Behandlung von Cellcosmet, nach einer ultrapräzisen Routine, kombiniert mit modernsten Techniken: Perfekt für Haut, die frische Energie braucht und mehr Straffheit sowie strahlenden Glanz verdient.

90 min / CHF 310

120 min / CHF 390

«Hydra-Firming Ritual»

Eine präzise Behandlung, inspiriert von den Kobido Massagetechniken und Gesichtsyoga, kombiniert mit unseren hochrevitalisierenden, zellulären Hautpflegeformeln für optimale Ergebnisse.

90 min / CHF 310

«Expert Smoothing Collagen Ritual»

Das Geheimnis: eine Kollagenmaske in Kombination mit unserem Zellserum, reich an glättenden Peptiden und intensiv feuchtigkeitsspendender Hyaluronsäure.

90 min / CHF 270

Add-On

Lichttherapie mit «Dermalux LED»

Buchbar als Erweiterung zu jeder Gesichtsbehandlung oder als einzelne Anwendung. Ideal für «Well Aging» oder zur Unterstützung bei Hautproblemen wie Akne, Psoriasis oder Rosacea.

30 min / CHF 50

Revitalisierendes Hand- oder Fuss-Ritual

Gönnen Sie sich weichere Hände oder einen besonderen Feuchtigkeitsschub für Ihre Füße, inklusive Peeling, Pflege und Massage.

30 min / CHF 65

Beauty

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 und formen

ca. 20 min / CHF 25

Haarentfernung für Damen und Herren

Gerne beraten wir Sie individuell hinsichtlich unseres Angebots zur Haarentfernung.

ab CHF 25

Nail Lounge

Klassische Maniküre oder Pediküre

Kürzen und Formen der Nägel, inklusive Pflege der Nägel und Nagelhaut, mit Hornhautentfernung

Tipp: Für noch mehr Pflege, inklusive Peeling und Massage, buchen sie sich das 30-minütige Add-On Ritual von Cellcosmet als Erweiterung.

ohne Nagellack 45 min / CHF 100

mit Nagellack 60 min / CHF 120

mit Gel Color Londontown 75 min / CHF 155

Medizinische Pediküre

Klassische medizinische Fusspflege zur Linderung oder Beseitigung von Fussbeschwerden und -Erkrankungen, wie Hornhautverdickung (Clavus) und Entzündungen im Nagelbett (Panaritium/Paronychie).

ohne Nagellack 80 min / CHF 150

mit Nagellack 95 min / CHF 170

mit Gel Color Londontown 110 min / CHF 205

Entfernen von Gel-Lack

20 min / CHF 40

Hair Lounge

Damen

Waschen und Föhnen

ab CHF 55

Waschen, Schneiden und Föhnen

ab CHF 120

Individuelles Coiffeur-Styling

ab CHF 40

Hochsteckfrisur oder Abendfrisur

ab CHF 85

Herren

Waschen, Föhnen

ab CHF 45

Waschen, Schneiden und Föhnen

ab CHF 65

Express Cut (ohne Waschen und Föhnen)

CHF 35

Färben (Damen & Herren)

Färben (inkl. Waschen, Föhnen und Pflege)

nach Haarlänge CHF 150 - CHF 180
+ Haarschnitt ab CHF 65

Mèches / Highlights

(inkl. Waschen, Föhnen und Pflege)

nach Haarlänge CHF 155 - CHF 225
+ Haarschnitt ab CHF 65

Tönen (inkl. Waschen, Föhnen und Pflege)

nach Haarlänge CHF 115 - CHF 135
+ Haarschnitt ab CHF 65

Aroma Hair Spa

Nach Wunsch: 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

Holistische & aktivierende Massagen



Holistische Massagen

Moving Mountains Massage

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

60 min Massage + 15 min Anamnese / CHF 240

Entspannungs-Massage

Natürliche Elixiere beruhigen das Nervensystem, die Haut wird regeneriert und genährt, der Körper entspannt – im Mittelpunkt stehen Kopf, Nacken und Füsse.

50 min Massage + 10 min Anamnese / CHF 190

Schweizer Arvenmassage

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

50 min Massage + 10 min Anamnese / CHF 210

Schweizer Bergkräuter-Stempelmassage

Mit feinsten Schweizer Bergkräutern die Sinne verwöhnen. Erwärmte Kräuterstempel versorgen die Haut durch sanft kreisende Massage-Bewegungen mit Nährstoffen.

60 min Massage + 15 min Anamnese / CHF 240

Intensive nährnde Feuchtigkeitsmassage

Frisch zubereitetes Aloe Vera Gel unterstützt mit einer Extraportion Biophotonen den Teint und stärkt das Bindegewebe für seidig glatte und frische Haut.

50 min Massage + 10 min Anamnese / CHF 190

Schwangerschafts-Körperbehandlung

Sanfte Wohlfühlbehandlung für «Mutter und Kind»: eine Behandlung für Leichtigkeit in den Beinen und Entlastung von Nacken, Schultern und Rücken. Der Babybauch wird liebevoll gepflegt mit den kostbaren Wirkstoffen des «Sacred Aloe Vera» Frischpflanzenblatts.

50 min Massage + 10 min Anamnese / CHF 190

Aktivierende Massagen

Fully Individual Massage

Eine individuelle Ganzkörpermassage, die unsere Therapeuten professionell auf Ihre Bedürfnisse abstimmen.

50 min Massage + 10 min Anamnese / CHF 190

Fussreflexzonenmassage

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

25 min Massage + 10 min Anamnese / CHF 110

50 min Massage + 10 min Anamnese / CHF 190

Kopf- und Nackenmassage

Spezielle Grifftechniken für den Kopf, Nacken- und Schulterbereich lösen Spannungen und klären den Geist, die Mikrozirkulation wird gefördert, Gefässe, Sinnesorgane und Nerven werden gestärkt. Die tiefe Berührung und das sanfte Dufterlebnis ermöglichen ein Abschalten vom Stress des Alltags. Ein unvergesslicher Moment, der tief befreiend wirkt.

50 min Massage + 10 min Anamnese / CHF 190

Therapeutische Massagen

«Relax & Move» Ganzkörpermassage

Die wärmende, ausleitende Massage mit natürlichen Ölen löst gezielt Verspannungen, belebt Muskeln und Gelenke und regt die Durchblutung an – mit besonderem Fokus auf einer intensiven Rückenmassage.

50 min Massage + 10 min Anamnese / CHF 190

Physiotherapie

Unsere Physiotherapeuten stellen eine individuell auf Sie abgestimmte Therapie zusammen.

50 min + 10 min Anamnese / CHF 240



Detox- Körperbehandlungen



Hydro-Therapie

Pharmos Natur-Hydro-Bad

Die wohltuende Wirkung des Wassers:

Die Hydro-Therapie nutzt die physikalischen Eigenschaften des Wassers, um Körper und Geist effektiv zu entlasten:

- Der Auftrieb im Wasser wirkt wie ein natürliches «Schweben» und entlastet Muskeln und Gelenke.
- Der hydrostatische Druck unter Wasser senkt die Reizempfindlichkeit des Nervensystems – hilfreich bei Unruhe und Schlafstörungen.
- Wärme öffnet die Hautporen und verbessert die Aufnahme von Pflegewirkstoffen.

- Massage-Düsen (Sprudelbad) lösen Verspannungen auch in tieferen Muskelschichten.
- Mineralisch und klärend: Das «Pure Detox» Badesalz mit höchstem Mineralienanteil (u. a. Magnesium und Bor) unterstützt die Entschlackung und Entsäuerung des Körpers, entspannt die Muskulatur und wirkt besonders wohltuend bei empfindlicher Haut.

20 min Hydro-Therapie + 10 min Einführung / CHF 75

Peeling

Pharmos Natur «Gentle Body Polish»

Ein sanftes Creme-Peeling mit «Sacred Aloe Vera» Frischpflanzenblatt befreit die Haut von alten Hornschüppchen, spendet Feuchtigkeit und festigt das Bindegewebe.

30 min / CHF 90

Pharmos Natur-Körperpeeling

Das edle Kräuter-Peeling mit adaptogenen Verjüngungspflanzen vitalisiert die Haut und fördert eine gesunde Durchblutung, für ein glattes, samtweiches und gestrafftes Hautgefühl.

30 min / CHF 90

Cellcosmet-Körperpeeling

Eine Ganzkörperbehandlung von Cellcosmet, ideal für alle Hauttypen: Ein sanftes Peeling mit Jojoba-Mikrokügelchen, um Ihre Haut perfekt zu glätten. Die Haut wird mit Feuchtigkeit versorgt, gestrafft, glatt und einfach samtweich.

30 min / CHF 110

Lymphstimulierende Behandlungen

Lymphdrainage

Manuelle Therapie, die beruhigende und rhythmische Massagetechniken kombiniert, um das Lymphsystem zu stimulieren und Hautspannungen zu reduzieren.

50 min Massage + 10 min Anamnese / CHF 190

Schweizer Detox Bürsten- und Sanddornöl-Massage

Die Bürsten-Massage ist ein echter Energie-Booster. Dabei werden die Mikrozirkulation und der Hauterneuerungsprozess angekurbelt, und damit verleiht das Trockenbürsten der Haut mehr Spannkraft.

60 min / CHF 190

Pure Ballancer Pro für leichte Beine

Eine Body Ballancer® Lymphmassage mit innovativer und patentierter Kompressions-technologie beschleunigt den Abtransport von überschüssiger Flüssigkeit über das Lymphsystem und die natürliche Regeneration müder und schwerer Beine wird gefördert.

Tipp: kombinieren Sie die Detoxbehandlung mit einem Peeling, Kopf- und Nackenmassage, Gesichtsbehandlung Cellular Tailor-Made.

30 min + 15 min Anamnese / CHF 140

«Detox Body Treatment»

Ausleitend und aktivierend: Die ganzheitliche Entgiftungsbehandlung mit «Detoxing Oil» und «Sacred Aloe Vera» Frischpflanzenblatt zur Reinigung des Körpers und Entschlackung der Lymphe stärkt und festigt das Bindegewebe in Beinen, Bauch und Armen, aktiviert den Stoffwechsel und mildert Cellulite.

60 min / CHF 210

«Love Your Age» Peeling-Massage

Exklusive Kräuterpeeling-Massage mit kostbaren Regenerationskräutern: Der Stoffwechsel wird angeregt, Haut und Gewebe gestrafft und vitalisiert, für glatte, samtweiche und geschmeidige Haut.

60 min / CHF 190

90 min inkl. Körperpflege zur Massage / CHF 290

Straffende Behandlungen

«Maderotherapie» von Cellcosmet

Diese Body Sculpting Massage ist eine ganz-
zielle Holzinstrumente zum Einsatz kommen.
Sie wirkt effektiv gegen alle Arten von Cellu-
lite, regt die Durchblutung sowie den Lymph-
fluss an und trägt so zu einer verbesserten
Versorgung des Gewebes bei. Gleichzeitig
strafft und glättet sie die Haut, verfeinert die
Körperkonturen und sorgt für ein harmoni-
sches Erscheinungsbild. Neben den ästheti-
schen Vorteilen fördert die Maderotherapie
auch die Entspannung, lindert Muskelschmer-
zen und hilft, Verspannungen sanft zu lösen.

90 min / CHF 320

«Balanced Face & Body» Ritual von Cellcosmet

Eine straffende Ganzkörperbehandlung inklu-
sive Gesichtsmassage. Ihr Erlebnis für einen
Moment purer Entspannung. Geniessen
Sie Hochleistungsformeln, die mit fachmänni-
schen Massagetechniken aufgetragen werden,
und die Haut revitalisieren und gleichzeitig
ein Gefühl des Wohlbefindens erzeugen. Die
Haut wird straffer, intensiv mit Feuchtigkeit
versorgt, glatt, prall und einfach strahlend.

90 min / CHF 320

Körperpackungen

«Love Your Age» Körperpackung von Pharmos Natur

Verjüngende Wirkstoffpackung für reife Haut: Der «Cell-Repair-Komplex» wirkt als hocheffektiver Radikalfänger, die Haut wird ganz natürlich gestrafft, das Bindegewebe gestärkt, Feuchtigkeitsdepots aufgefüllt – für ein regeneriertes Gefühl.

30 min / CHF 90

«Detox Wrap» von Pharmos Natur

Entgiftende und reinigende Körperpackung für das Gewebe, die den Lymphfluss aktiviert, das Gewebe strafft und Cellulite deutlich mildert.

30 min / CHF 90

«Relax & Move» Körperpackung von Pharmos Natur

Wärmende, durchblutungsfördernde Körperpackung zur wohltuenden Unterstützung von Muskeln und Gelenken. Sie löst Verspannungen und kann Muskel- und Gelenksbeschwerden spürbar lindern.

30 min / CHF 90

Ganzheitliches Wohlbefinden





Rest

Die heilende Wirkung von Schlaf und tiefer Entspannung ist ein essenzieller Teil von ganzheitlicher Entspannung. 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 ruhigen Abend vor und unsere Dream-Butler kreieren das ideale Umfeld für einen erholsamen Schlaf.



Dream Butler Experience

Abschalten und Entspannen: Weitere Informationen erhalten Sie gerne direkt an unserer Spa-Rezeption.

CHF 390 (CHF 320 für Dine Around-Gäste)



Meditation und Atemübungen

Atmen Sie tief durch

Es gibt nichts Belebenderes und Entspannenderes als die frische Bergluft – also atmen Sie tief ein und geniessen Sie die Frische der Alpen. Bewusstes Atmen hilft, Stress abzubauen und inneren Frieden zu finden. Erfahren Sie, wie Sie sich auf den natürlichen Rhythmus Ihres Körpers konzentrieren können.

25 min / CHF 50

Achtsame Meditation

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

keine Vorkenntnis notwendig



Move

Körperliche Betätigung ist unerlässlich, um unsere Vitalität wiederherzustellen und einen klaren Kopf zu erlangen. Unsere Trainer führen durch massgeschneiderte Einzel oder Kleingruppenkurse in unseren modernen Fitnessstudios oder unter freiem Himmel. Gleichzeitig haben wir ein Yoga-Angebot auf höchstem Niveau geschaffen, das geführte Retreats, persönlichen Unterricht vor Ort und ein speziell kreiertes privates Yoga-Programm auf Ihrem Zimmer umfasst.



Private Yoga- und Fitnesslektionen

Massgeschneiderte Betreuung für Ihr Wohlbefinden

Egal, ob Sie eine entspannende private Yoga-Stunde in unseren exklusiven Yogabereichen, ein herausforderndes Outdoor-Training inmitten der Natur oder eine intensive Fitness-einheit in unserem brandneuen Gym absolvieren möchten – unsere erfahrenen Trainer bieten Ihnen individuelle Betreuung, die ganz auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt ist.

Jedes Programm wird speziell auf Ihr persönliches Fitnesslevel zugeschnitten, damit Sie Ihre Ziele optimal erreichen und gleichzeitig Ihre Gesundheit fördern können. Tanken Sie neue Energie beim Training in der unberührten Natur oder lassen Sie den Tag bei einer privaten Yoga-Sequenz ruhig ausklingen – ganz nach Ihren Wünschen.

Unsere Privatstunden bieten Ihnen nicht nur Flexibilität, sondern auch die Möglichkeit, sich voll und ganz auf Ihre persönliche Entwicklung zu konzentrieren.

Gönnen Sie sich diese exklusive Auszeit und erleben Sie, wie Sie Körper und Geist in Einklang bringen.

50 min / ab CHF 100

Moving Mountains Yoga

In-Room Yoga-Erlebnis

Individuell auf Sie abgestimmter Yoga-Unterricht, in der Privatsphäre Ihres eigenen Zimmers: Fragen Sie nach unserem In-Room-Yoga-Kit und nutzen Sie rund um die Uhr die Schritt-für-Schritt-Anleitung Ihres TV-Systems.

In-Room Yoga-Tasche steht für Sie auf Anfrage bereit.

Gruppenlektionen

Yogastunden in unseren Yogaräumen finden Sie in unserem wöchentlichen Fitness-Programm. Dieses erhalten sie bei Anreise oder auch an der Spa-Rezeption. Unsere Yoga-Experten freuen sich auf Sie: Namasté.



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.



Exklusiver Spa-Bereich

Tschuggen Bergoase Exklusiv

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

Sommer - 2 Stunden / CHF 1600 (von 20.00 - 22.00 Uhr)
Winter - 2 Stunden / CHF 3000 (von 21.00 - 23.00 Uhr)
max. 10 Personen

Private Spa Suite

Zeit für Einander: Nutzen Sie unsere Private Spa Suite mit Whirlwanne, Dampfbad & Sauna exklusiv und verbringen Sie gemeinsame Momente. Inklusive Flasche Champagner, Erfrischungsgetränke und kulinarische Köstlichkeiten für Zwei.

Suite Muscida (50m²) - 3 Stunden / CHF 400
Suite Polaris (60m²) - 3 Stunden / CHF 510

Spa Suiten Arrangement

Für besondere Momente: Geniessen Sie zu zweit jeweils eine personalisierte Massage sowie Ihren eigenen Sauna-, Dampfbad- und Whirlwannen-Bereich. Inklusive: Personalisierte Massage, Flasche Champagner, Erfrischungsgetränke und kulinarische Köstlichkeiten für Zwei.

Suite Polaris (60m²) - 4 Stunden / CHF 740

Zusätzliche Angebote für Ihr persönliches Wellness-Erlebnis:

- Blumen Arrangement
- Geburtstagskuchen
- Aufguss in der Spa Suite
- Geführte Meditation
- Kulinarisches: Breakfast Vital-Korb

Preis auf Anfrage

Exklusive Arrangements für Tagesgäste

Day Spa Deluxe

Mo - Do (8.30 - 18.00 Uhr) / CHF 149

Fr - So (8.30 - 18.00 Uhr) / CHF 189

inkl. 10% auf Spa Behandlungen

mit Voranmeldung und nach Verfügbarkeit

Summer Wellness

4 Stunden / CHF 95

nur in der Sommersaison buchbar

mit Voranmeldung und nach Verfügbarkeit

Adults Only im Winter

2.5 Stunden / CHF 95

18.30 - 21.00 Uhr

mit Voranmeldung und nach Verfügbarkeit

Spa & Lunch

Starten Sie Ihren Tag mit einem entspannten Spa-Erlebnis: Von 9.30 bis 12.30 Uhr geniessen Sie die Tschuggen Bergoase und einen wohltuenden Lunch in unserer stilvollen Spa-Lounge. Zu einem knackigen Salat wählen Sie zwischen zartem Poulet, saftigen Garnelen oder mediterranem Grillgemüse, perfekt abgerundet mit einem Glas prickelndem Champagner.

3 Stunden / CHF 149

9.30 - 12.30 Uhr

Alle Eintritte sind buchbar für Tagesgäste ab 16 Jahren.

Folgende Leistungen sind auch in den exklusiven Spa-Arrangements inklusive:

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

Mitgliedschaften

Sommer & Winter-Mitgliedschaft

CHF 2400

Winter-Mitgliedschaft

CHF 1900

Sommer-Mitgliedschaft

CHF 1000

Ihre Vorteile auf einen Blick:

- Freie Nutzung der gesamten Tschuggen Bergoase mit Fitnesscenter, Sauna- und Dampfbadbereich, Ruheräumen und Wasserwelt
- Bademäntel, Handtücher, Erfrischungen und Früchte
- Garantierter Relax-Check-In
- Teilnahme an dem wöchentlichen Move-Programm ist ebenfalls inbegriffen.
- Saisonale Specials & Events werden Ihnen exklusiv mitgeteilt – inklusive Pre-Booking-Vorteil.
- 10% auf alle Anwendungen

Öffnungszeiten (täglich geöffnet)

Wasserwelt & Fitness

07.00 Uhr bis 20.00 Uhr (im Winter bis 21.00 Uhr)
Fitness durchgehend geöffnet

Sauna

11.00 Uhr bis 20.00 Uhr (im Winter bis 21.00 Uhr)

Spa-Rezeption

08.30 Uhr bis 20.00 Uhr (im Winter bis 21.00 Uhr)

Behandlungen & Hair Lounge

10.00 Uhr bis 20.00 Uhr (Hair Lounge nur im Winter)

Kontakt

Für Terminreservierung & Auskunft

Tel.: +41 81 378 95 95

E-Mail: bergoase@tschuggen.ch

Gutscheine

Verschenken Sie eine Auszeit: Gerne stellen wir Ihnen einen Geschenkgutschein Ihrer Wahl aus, auch als Print@Home.

Spa Etiquette

Damit Sie Ihren Aufenthalt in der Tschuggen Bergoase in vollen Zügen geniessen können, geben wir Ihnen schon vorab die wichtigsten Informationen für Ihren Besuch an die Hand und beantworten allgemeine Fragen:

- Wir freuen uns, Sie bereits 10 Minuten vor Ihrem Termin im Spa begrüssen zu dürfen und möchten Sie bitten, diese Zeit zu nutzen, um uns über eventuelle gesundheitliche Probleme zu informieren.
- Für Ihren Komfort stellen wir 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.
- Bitte beachten Sie, dass der gesamte Spa-Bereich eine rauchfreie Zone ist. Aus Rücksicht gegenüber den anderen Gästen, bitten wir Sie, Ihr Mobiltelefon in diesem Bereich nicht zu nutzen.
- Tagesgäste heissen wir nach vorheriger Reservierung und bei zeitlicher Verfügbarkeit herzlich willkommen.
- Altersbeschränkungen: Kinder heissen wir zwischen 07.00 Uhr und 18.00 Uhr in Begleitung eines Erwachsenen herzlich willkommen. Ab 18.00 Uhr ist die Tschuggen Bergoase ein Adults Only Bereich und steht unseren Gästen ab 14 Jahren zur Verfügung.
- Unser Sauna-Bereich ist für Sicherheit und Wohlbefinden, für Gäste ab 16 Jahren geöffnet.
- Für ein gelungenes Spa-Erlebnis empfehlen wir Ihnen, Wert-

gegenstände im Zimmersafe zu deponieren, da wir die Haftung für persönliche Gegenstände im Spa-Bereich ausschliessen müssen.

- Im Badebereich dürfen Sie gerne Badehosen, Badeshorts, Bikinis, Badeanzüge, oder Badekleider (Burkinis) aus synthetischen Stoffen tragen. Aus hygienischen Gründen bitten wir Sie, auf andere Kleidung zum Schwimmen zu verzichten.

Unsere Mitarbeitenden stehen Ihnen bei weiteren Fragen zur Nutzung der Tschuggen Bergoase gerne zur Verfügung und leiten Sie durch Ihren Aufenthalt.

Allgemeine Informationen

Da wir die zeitliche Einhaltung unserer Behandlungen und Angebote für alle Gäste garantieren, bitten wir um Verständnis, dass wir verspätet begonnenen Termine entsprechend verkürzen müssen. Sollten Sie Ihren Termin nicht wahrnehmen können, haben Sie bis zu 24 Stunden vorab die Möglichkeit zu stornieren. Nach diesem Zeitraum müssen wir den Gesamtbetrag verrechnen.

Ihre Gesundheit ist uns wichtig: Wir möchten Sie bitten, uns bereits bei der Buchung über eventuelle Einschränkungen oder Besonderheiten, wie eine Schwangerschaft, kurz zuvor durchgeführte Operationen oder Eingriffe, hohen Blutdruck, Herzkrankheiten, Allergien oder Ähnliches zu informieren. Für unsere schwangeren Gäste geben wir besondere Empfehlungen oder führen auf Ihren Wunsch auch Behandlungen mit Haftungsausschluss durch.

Alle Preise verstehen sich in Schweizer Franken inklusive gesetzlicher Mehrwertsteuer.

T S C H U G G E N G R A N D H O T E L

A R O S A

Tschuggentorweg 1 – 7050 Arosa – Switzerland – Tel. +41 81 378 99 99 – www.tschuggen.ch

A Tschuggen Collection Hotel