

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 Nidra, 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

PRIVATE FITNESS TRAINING

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.)

PRIVATE 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.