

since 1904

Schweizerhof

L E N Z E R H E I D E

BergSpa



Finden Sie das Glück. Besuchen Sie unseren BergSpa.

Erfrischende Bergluft, eine imposante Bergkulisse und der zwischen dunklen Tannen funkelnde Heidsee – im Herzen der Bündner Bergwelt erwartet Sie eine 1500 Quadratmeter grosse Wellness-Oase mit einem reichhaltigen Wohlfühl- und Pflege-Angebot. Design und Natur. Tradition und Moderne. Lassen Sie den Alltag hinter sich, und besuchen Sie den BergSpa des Hotels Schweizerhof Lenzerheide.

Entspannen, geniessen und Energie tanken. Sich selbst sein bis in die Zehenspitzen. Gönnen Sie sich eine Massage, besuchen Sie unseren Hamam, geniessen Sie ein Aromabad – wählen Sie ganz einfach das passende Verwöhnprogramm aus unserem grossen Angebot. Bei uns im BergSpa finden Sie einzigartige Behandlungen – für sich selbst, als Paar oder Familie.

Nachhaltigkeit und Regionalität liegen uns am Herzen. Wir verwenden ausschliesslich Produkte von höchster Qualität. Achtsam ausgewählt. Und mit Sorgfalt eingesetzt.

Finden Sie das Glück. Tauchen Sie ein in die Wohlfühlwelt unseres BergSpas.
Wir freuen uns auf Sie.

Die Schweizerhof-Gastgeber

Hamam ist sinnlich, Hamam ist Ritual.
Sanftes Licht und milde Wärme.
Reinigungs- und Begegnungsstätte.

Tauchen Sie ein in unsere Sinneswelten!



Hamam – ein geheimnisvolles Wort, das wir mit Genuss, Reinigung und Entspannung verbinden.

Hamam und seine Herkunft

Die orientalische Badegeschichte reicht 800 Jahre zurück – bis nach Mittelanatolien und Istanbul. Das Baderitual liess Alltagsprobleme aussen vor, es wurde genossen, aber man traf sich ebenso zum Austausch. Schon in den altrömischen Thermen wurde die Entspannung mit der Begegnung verbunden. Noch heute wird diese Badekultur im Orient in wunderschönen Badehäusern gepflegt.

Das Hamam dient uns als Oase für alle Sinne. Düfte, Feuchtigkeit und Massagen lassen Kräfte erwecken und bringen die eigene Harmonie wieder ins Lot. Durch all die Jahrhunderte wurde die Hamam- und Wellness-Kultur mit neuen Facetten angereichert. Zum Beispiel, dass bei uns im Westen in der Stille genossen und das Plaudern auf später verschoben wird.

Hamam – eine Kultur des Seins. Dampf und Wärme. Entspannung und Kraft.

Wir wünschen Ihnen viel Vergnügen beim Eintauchen in die sinnliche Welt unseres Kleinods in den Alpen.

Ein Hauch Orient

Ablauf Hamam

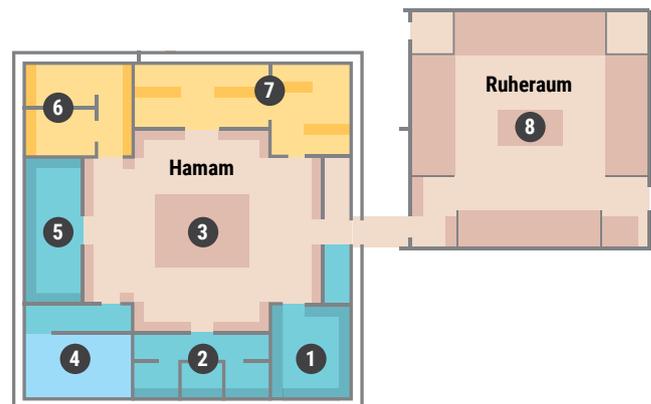
Der Besuch des Hamams entspricht einem Reinigungsritual für Körper, Geist und Seele. Unser Hamam ist ein Ort der Stille, und wir bitten Sie, auf laute Gespräche zu verzichten. Wir empfehlen Ihnen folgenden klassischen Ablauf (ca. 60 bis 90 Minuten)

- 1 Sogukluk**
Behutsames Aufwärmen im Dampfraum bei ca. 38 – 40 Grad.
ca. 10 Verwöhnminuten
- 2 Kесе-Lif**
Selbst ausgeführtes Peeling mit Kесе (Seidenhandschuh und Olivenölseife).
5 Verwöhnminuten
- 3 Nabelstein**
Ausruhen auf dem warmen Stein im zentralen Raum.
5 – 10 Verwöhnminuten
- 4 Sicaklik**
Eintauchen ins 37 Grad warme Wasserbecken.
5 – 10 Verwöhnminuten
- 5 Bingül**
Poren öffnen sich im 45 Grad warmen Kräuterdampfraum.
ca. 15 Verwöhnminuten
- 6 Rhassoul** (falls gebucht)
Unter farbigem Licht wird ein Pflegeschlamm auf den Körper aufgetragen, der bei Kräuterdampf einwirken kann. Die Regendusche bildet den Abschluss dieses Verwöhnrituals.
15 Verwöhnminuten
- 7 Nabelstein**
Ausruhen auf dem warmen Stein im zentralen Raum.
5 – 10 Verwöhnminuten
- 7 Verwöhnmomente**
Unterschiedlich je nach Buchung einer Massage.
- 8 Camekan**
Ruhens bei Tee, Sirup, Nüssen und türkischen Spezialitäten.
30 Verwöhnminuten nach Bedarf

Räumlichkeiten

Ein Hamam ist in drei Bereiche gegliedert:

- Nassbereich** Dampfräume, Peelingraum und Bad
Aufenthaltsdauer ca. 60 – 90 Minuten
- Verwöhnbereich** Peeling, Seifenschaum-, Seifenbürsten- und Ölmassagen sowie Rhassoul
- Trockenbereich** Ruhe und Erholung bei Tee und Früchten
Aufenthaltsdauer ca. 30 Minuten



Preise

Hamam

| | |
|----------------------------------|--------------|
| Einzeleintritt | 55.- |
| 12er-Abo | 550.- |
| Jahres- und Halbjahresabo | 1200.-/850.- |



Unser Tipp

Gönnen Sie sich vor oder nach Ihrem Hamambesuch eine Massage oder eine Kosmetikbehandlung.

Hamam in Kombination mit einem Verwöhnmoment

35.- (anstelle 55.-)

Sauna

| | |
|----------------------------------|-------------|
| Einzeleintritt | 30.- |
| 12er-Abo | 300.- |
| Jahres- und Halbjahresabo | 850.-/550.- |

BergSpa exklusiv

(inkl. Hamam, Activity, Sauna und Schwimmbäder)

| | |
|-------------------------------|--------|
| Jahresabo exklusiv | 2050.- |
| Halbjahresabo exklusiv | 1025.- |

Profitieren Sie von 50 % Ermässigung auf allen Partnerabos.

Hotelgäste geniessen freien Eintritt in den Hamam und in die Saunen. Entsprechend reduzieren sich die Packages für Hotelgäste preislich um 35.- pro Person.

Alle Preise in CHF. Änderungen vorbehalten. Stand November 2018

In allen unseren Angeboten inbegriffen:

Eintritt in den Hamam, Tee, Quellwasser und Früchte im Ruheraum

Gerne stellen wir Ihnen ein Pestemal (Körpertuch), einen Kese (Handschuh) und ein Badetuch zur Verfügung.

Wir empfehlen Ihnen, den Aufenthalt im Hamam und alle Verwöhnmomente im Voraus zu buchen.

Tel. +41 81 385 25 11

Während der Wellnessbenutzung kostenlose Kinderbetreuung (ab 2 Jahren) im Kindergarten (ohne Essen). Beachten Sie die Öffnungszeiten des Kindergartens (Tel. +41 81 385 25 10, Reservation erwünscht).

Weitere Informationen finden Sie unter

www.bergspa.ch

Öffnungszeiten Hamam

Sommer Mai – Sept. Montag – Freitag, 14.00 – 20.30 Uhr

Winter Okt. – April Montag – Freitag, 12.00 – 20.30 Uhr

Weekend Sommer/Winter, 10.00 – 20.30 Uhr

Bitte beachten Sie jeweils die Betriebsferien im Frühling (ca. Mitte April bis Mitte Mai).

Bitte beachten Sie, dass in den Massagezeiten Umkleiden und Nachruhen einberechnet sind. Sollten Sie Ihren Termin nicht wahrnehmen können, bitten wir Sie, uns dies 24 Stunden im Voraus mitzuteilen. Andernfalls müssen wir Ihnen 50 % der gebuchten Leistung in Rechnung stellen.

Herzlichen Dank für Ihr Verständnis!



BINGÖL

Romantische Paar-Momente

Romantischer Genuss

- Eintritt in den Hamam
- Gegenseitiges Auftragen von Meersalzpeeling
- Seifenschaum- und Ölmassage 60 Minuten

ca. 3½ Genussstunden **380.-***

Romantischer Orient

- Eintritt in den Hamam
- Rhassoul 15 Minuten
- Seifenschaummassage 45 Minuten
- Ölmassage 30 Minuten

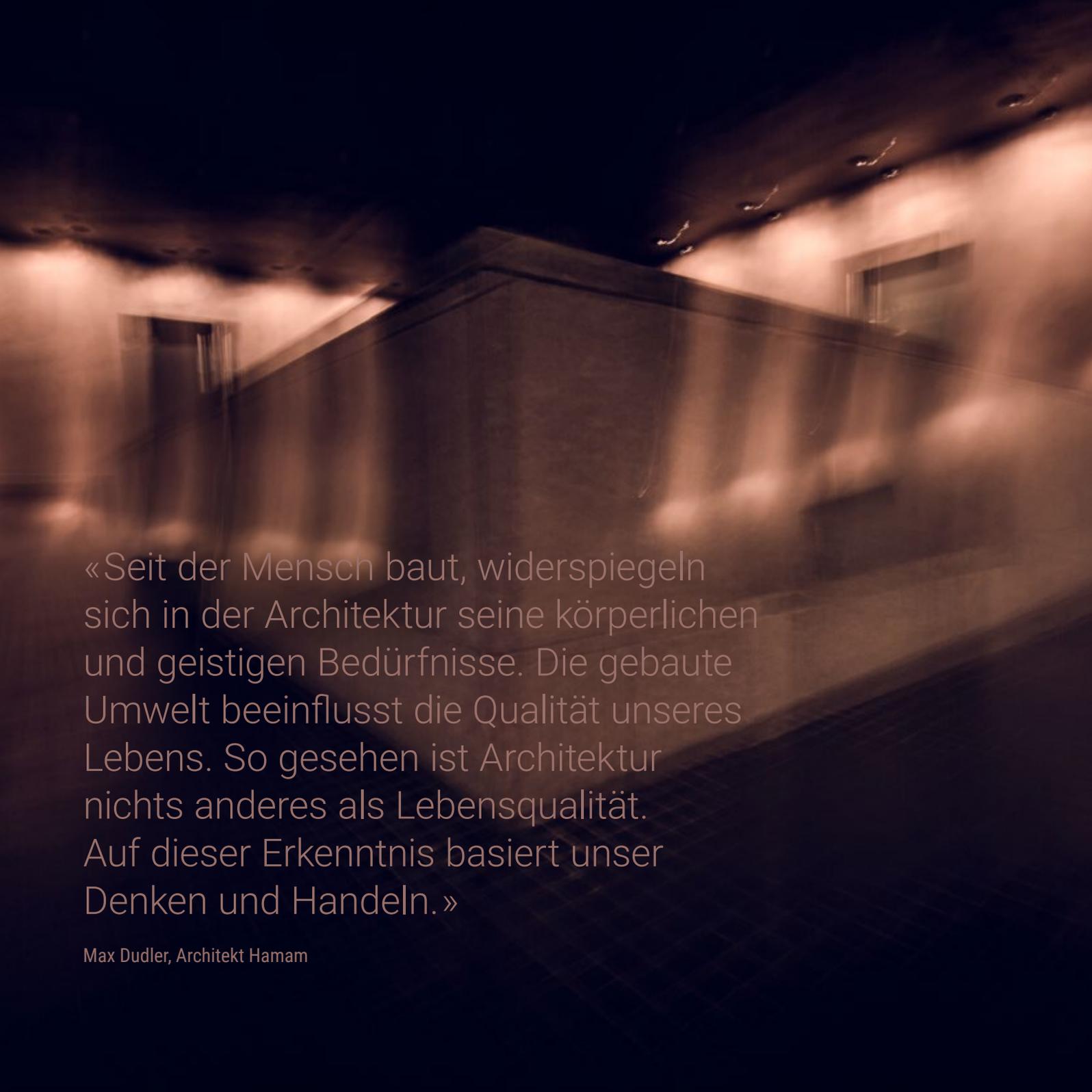
ca. 4 Genussstunden **495.-***

* Preise für das Paar



Möchten Sie unseren
einzigartigen Hamam exklusiv
genießen?

Wir beraten Sie gerne!



«Seit der Mensch baut, widerspiegeln sich in der Architektur seine körperlichen und geistigen Bedürfnisse. Die gebaute Umwelt beeinflusst die Qualität unseres Lebens. So gesehen ist Architektur nichts anderes als Lebensqualität. Auf dieser Erkenntnis basiert unser Denken und Handeln.»

Max Dudler, Architekt Hamam

Hamam-Rituale

Stellen Sie sich Ihren ganz persönlichen Aufenthalt zusammen.

| | |
|---|-------|
| Orientalisches Peeling mit Meersalz 20 Minuten | 65.- |
| Rhassoul mit pflegendem Öl 15 Minuten | 60.- |
| Seifenschaummassage 45 Minuten | 100.- |
| Seifenbürstenmassage 45 Minuten | 115.- |
| Ölmassage 30 Minuten | 80.- |
| Ölmassage 60 Minuten | 130.- |

(zzgl. Eintritt in den Hamam)

Orient schnuppern

- Eintritt in den Hamam
- Rhassoul 15 Minuten
- Öl zur Pflege der Haut

ca. 2½ Genussstunden **95.-**

Orientalisch eingetaucht

- Eintritt in den Hamam
- Rhassoul 15 Minuten
- Seifenschaummassage 30 Minuten
- Ölmassage 60 Minuten
- Früchtespiess

ca. 4 Genussstunden **280.-**

Orientalisch angehaucht

- Eintritt in den Hamam
- Peelingmassage mit Kесе 20 Minuten
- Seifenschaummassage 45 Minuten
- Öl zur Pflege der Haut

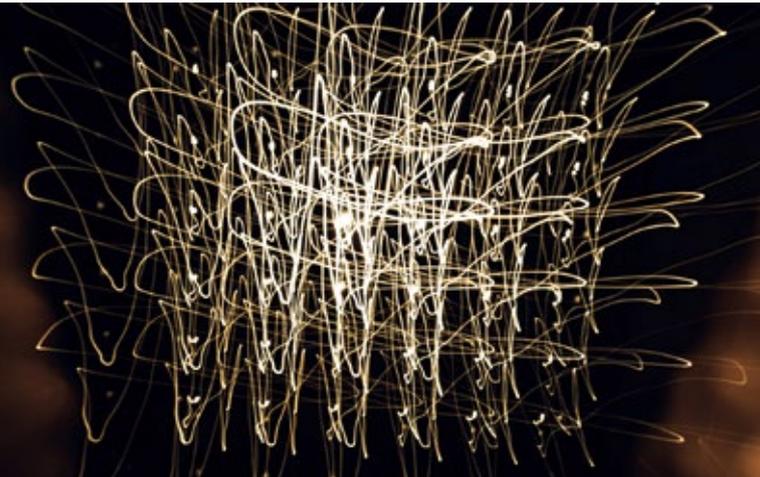
ca. 3 Genussstunden **195.-**

Türkische Göttin

- Eintritt in den Hamam
- Gesichtspeeling, Kopf- und Fussmassage 30 Minuten
- Peelingmassage mit Kесе 60 Minuten
übergehend in eine Seifenschaummassage
- Rhassoul 15 Minuten
- Ölmassage 30 Minuten

ca. 4½ Genussstunden **355.-**

Hamam Specials



Day Spa Special

Geniessen Sie das umfassende Angebot des Schweizerhofs einen Tag lang in vollen Zügen.

- Reichhaltiges Frühstücksbuffet bis 11.00 Uhr (am Sonntag bis 12.00 Uhr) oder Vegi Buffet (11.30 bis 14.00 Uhr)
- Activity Stunde nach Wahl (gemäss Programm) 60 Minuten
- Eintauchen in den Hamam ca. 2 bis 3 Stunden
- Baden in unserem Hallenbad
- Spa Treatment nach Wunsch 30 Minuten
- Erfrischender Früchtespiess
- Mineralwasser für Ihre Heimreise

Ganzer Tag **185.-**



Planen Sie einen speziellen Anlass, privat (zum Beispiel einen Polterabend) oder geschäftlich?

Wir beraten Sie gerne!



Spezial-Veranstaltungen im Hamam

Männer und Frauen baden im Orient jeweils unter sich. Um dieser Tradition gerecht zu werden, veranstalten wir regelmässig Abende mit speziellen Themen wie zum Beispiel «Ladies Hamam Night».

**Beachten Sie dafür bitte unsere Angebote
unter www.bergspa.ch**

Körperbehandlungen

FEUERSTEIN essentials switzerland

Philosophie

«Die Natur ist Lehrmeister»

FEUERSTEIN essentials switzerland umfasst eine hochwertige und sanfte Pflegelinie sowie die Anwendung dieser Produkte in entsprechenden Beauty- und Pflegeprogrammen. Die Bergkräuter und Extrakte, die für die Erzeugnisse verwendet werden, stammen aus kontrolliert biologischem Anbau in Schweizer Bergregionen. Das Wissen um die Wirkungsweise der Kräuter ist teilweise mehrere hundert Jahre alt. Ausgewählte natürliche Rohstoffe, reines Alpenwasser und eine schonende Verarbeitung bilden die Grundlage der Produktion.

FEUERSTEIN essentials switzerland produziert in der Schweiz, unter Berücksichtigung der neusten Erkenntnisse aus der Pflanzenkunde und nach international anerkannten Best Practice Standards (GMP).

Madlaina Feuerstein

Signature Treatments

Die Bündner Verwöhnmomente sind exklusive Signature Treatments mit Produkten von FEUERSTEIN essentials switzerland. In den Signature Treatments stecken das ganze Können und die ganze Erfahrung des BergSpa-Teams vom Hotel Schweizerhof Lenzerheide.

Bündner Bergkräuteröl-Massage

Die Massage mit hochwertigen Ölen aus Bergkräuter-Extrakten von FEUERSTEIN essentials switzerland wirkt harmonisierend, entspannend und stärkt Ihr inneres Gleichgewicht.

Einzelmassage

30 Minuten **85.-**

60 Minuten **140.-**

90 Minuten **200.-**

Paarmassage

60 Minuten **280.-**

Bündner Creme-Körperpeeling

Durch das sanfte Creme-Peeling mit pflegenden Substanzen wie Jojobaöl, Weizenkeimöl, Schweizer Berghonig, Ringelblumenextrakten und feinsten Peelingpartikeln aus Mandelkern- und Olivensteingranulaten wird die Haut sanft gereinigt und gleichzeitig gepflegt. Für ein strahlend glattes Hautbild.

30 Minuten **80.-**

Bündner Hot Stone

Massage einmal anders: Lassen Sie sich von den warmen bündner Steinen unserer Umgebung in eine tiefe Entspannung bringen, und tanken Sie neue Energie. Spüren Sie die Kräfte der Natur.

60 Minuten **160.-**

90 Minuten **200.-**

Bündner Bergkräuterstempel

Die Stempel mit ausgewählten Bergkräutern regen den Stoffwechsel und das Immunsystem an, fördern die Durchblutung, wirken beruhigend auf Ihren Körper und verbessern das Hautbild. Erleben Sie eine besonders tiefe Entspannung.

Abwechselndes Klopfen, Streichen und Kreisen bereitet Ihnen ein besonders wohltuendes Erlebnis.

60 Minuten **150.-**

Bündner Bergkräuterpackung

Verwöhnen Sie Körper, Geist und Seele mit wertvollen Kräuterextrakten und Honig aus Schweizer Bergregionen. Weitere erstklassige Inhaltsstoffe von FEUERSTEIN essentials switzerland wie Sheabutter, Aloe Vera und Jojobaöl sorgen für höchstes Wohlbefinden.

Nach dem sanften Auftragen der Bergkräuter auf den Körper genießen Sie zugedeckt eine kurze Entspannung. Die Kräuterpackung nährt Ihre Haut mit wertvollen Wirkstoffen aus der Natur und einer Extraportion Vitamin E.

30 Minuten **80.-**



FEUERSTEIN
essentials switzerland



Aromaöle

Philosophie

Die Aromaöl-Verwöhmomente verbinden die Qualität von acht ätherischen Ölen in einer einzigartigen Massage.

Ätherische Öle wirken erfrischend und stresslösend. Erleben Sie das einmalige Gefühl von Tiefenentspannung und langanhaltendem Wohlbefinden.

Bewusstsein – sich neu entdecken – sich neu wahrnehmen. Im Einklang mit der Natur finden wir zurück zu unserer Selbstheilungskraft, stärken die Zuversicht und tanken Energie.

dōTERRA[®]

Wellness Advocate

Aromaöl-Massage

Über Rücken und Füße wird der Energiefluss der Meridiane angeregt. Und damit auch die Selbstheilungskraft des Körpers. Die Organe werden über die Reflexzonen vitalisiert, und die volle Kraft der ätherischen Öle kommt zum Tragen. Nach Wohlbefinden entsprechende aufeinander abgestimmte Öle wirken noch viele Stunden nach der Massage wohltuend bis tief in die Zellen hinein.

60 Minuten **140.-**

Aromaöl-Bäder

Wählen Sie Ihr eigenes Badeöl, ganz nach Ihren persönlichen Wünschen. Saisonal bieten wir Ihnen weitere herrliche Bäder. Unser Team berät Sie sehr gerne.

- Citrus Bliss (Mischung aus verschiedenen Zitrusölen und Vanille)
erfrischend – aufbauend – aufmunternd
- Lavendel/Myrrhe
beruhigend – erdend – hautpflegend
- Deep Blue (mit Epsomsalz/Bittersalz)
schmerzlindernd (Rückenschmerzen, Muskelkater etc.)
- Rosmarin/Eucalyptus (nicht geeignet für Gäste mit hohem Blutdruck)
entgiftend – abschwellend – lösend (Atemwege)

20 Minuten **40.-**

Aromaöl-Peeling

Genießen Sie das herrlich reinigende, revitalisierende und nährnde Peeling, das Ihre Haut erstrahlen lässt.

30 Minuten **85.-**

Aromaöl-Kombi

Gönnen Sie sich unser kombiniertes Verwöhnangebot.

- Aromaöl-Peeling (abgestimmt auf Ihre Bedürfnisse)
- Aromaölbad (nach Ihrer Wahl)
- Aromaöl Body Lotion

Vitalisierende Aromaöl-Körperlotion, die Ihren Körper und Ihre Seele in Einklang bringt und den ganzen Tag für ein neues Hautgefühl sorgt.

90 Minuten **200.-**



Massagen

Klassische Massage (Sport)

Löst Verspannungen in der Muskulatur, fördert die Durchblutung, aktiviert das Lymphsystem, stärkt das Immunsystem und entspannt.

30 Minuten **85.-**

60 Minuten **140.-**

90 Minuten **200.-**

Schulter- und Nackenmassage

Geniessen Sie diese wirksame und befreiende Schulter- und Nackenmassage. Ihr Rücken wird sich leicht und schwerelos anfühlen.

30 Minuten **85.-**

60 Minuten **140.-**

Bündner Energiemassage

Eine ganzheitliche Massage, die Ihnen hilft, Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen sowie gesundheitliche Störungen zu lindern oder zu beseitigen. Erfahren Sie an Ihrem eigenen Körper das Fließen der Lebensenergie. Mit dieser Massageform erleben Sie tiefste Entspannung auf allen Ebenen.

30 Minuten **85.-**

60 Minuten **150.-**

90 Minuten **200.-**

Massage-Mix

Sie können sich nicht entscheiden? Dann ist die Kombination aus klassischer Massage (Sport) und Bündner Energiemassage genau das Richtige für Sie!

60 Minuten **150.-**

90 Minuten **200.-**

Schwing-Kissen-Massage

Durch die passive Dehnung im Beckenbereich und durch die dynamischen Schwingungen auf dem Luftkissen werden alle Bänder und Muskeln im Rücken sanft gedehnt und mobilisiert. So lassen sich die Rückenwirbel zurück in ihre Normalposition bringen.

30 Minuten **85.-**

 Ergänzen Sie die Schwing-Kissen-Massage mit 30 Minuten klassischer Massage (Sport), Bündner Energie- oder Bündner Bergkräuteröl-Massage, und geniessen Sie eine volle Stunde.

60 Minuten **150.-**

Einmal um die ganze Welt

Thai-Massage

Die seit 2500 Jahren praktizierte Thai-Massage schenkt neue Energie und wirkt ganzheitlich auf Körper, Geist und Seele. Durch Massieren mit Daumen, Handballen, Ellenbogen oder Fussballen können auch innere Organe positiv beeinflusst werden.

Geniessen Sie dieses Verwöhnmoment in bequemer, lockerer Kleidung.

60 Minuten **160.-**

90 Minuten **200.-**

Lomi Lomi Nui

Die Lomi-Lomi-Nui-Massage ist eine Ganzkörperbehandlung aus Hawaii, die mit warmen Aromaölen ausgeführt und von hawaiianischen Klängen begleitet wird.

Ein Genuss für die Sinne, lockernd und entspannend.

Finden Sie zurück zu Ihrer Lebensenergie.

90 Minuten **200.-**

Feuer und Wasser

Geniessen Sie eine wärmende Faszienmassage und anschliessend die entspannende, wohltuende, belebende, Bündner Energiemassage.

Rückenmassage 60 Minuten **150.-**

DETOX Massage mit Silikoncups

Durch die Saugkraft wird die angenehmste Art der Massage – die sogenannte Schröpfmassage – ermöglicht. Der entstehende Unterdruck regt die Durchblutung an. Hinzu kommt die reduzierte Bildung von Stresshormonen und Stärkung des Immunsystems.

30 Minuten **85.-**

60 Minuten **150.-**



PRETTY & PURE ORGANICS

Vegane Biokosmetik aus der Schweiz exklusiv in Graubünden

Die Produkte der Pretty & Pure Organic Beauty Linie werden in kleinen Chargen von Hand in Zürich hergestellt. Dazu werden nur Pflanzenöle, Essenzen, Kräuter und Wirkstoffe in Bioqualität verwendet – für eine Schönheitspflege wie sie purer nicht sein könnte!

Die Rezepturen wurden vom Pretty & Pure Team entwickelt und die Rohstoffe dafür sorgfältig ausgesucht. Natürlich profitierten die Macherinnen dabei von ihrer Erfahrung mit verschiedenen Wirkstoffen und Texturen und ihrer langjährigen Arbeit als Green Beauty Profis.

Schliessen Sie Ihre Augen und geniessen Sie, wie luxuriöse Texturen Ihre Haut nähren und liebliche Düfte Ihre Sinne betören.

Firm n'Glow Facial

Für einen strahlenden Teint und straffe Gesichtszüge

- Intensive Ölreinigung mit Vacuum Massage
- Aroma-Dampfkompresen
- sanfte Ausreinigung
- straffende und belebende Massage
- einarbeiten eines Wirkstoffserums mit aktivierenden Kristallen

75 Minuten **175.–**

Skin Food Facial

Für eine intensiv befeuchtete und gut genährte Haut.
Ideal bei sensibler Haut.

- Milde Reinigung
- Peeling
- Aroma-Dampfkompresse
- Hauttypentsprechende Maske
- Bürsten-Kopfmassage
- Ölpackung
- Schulter-/Nackentherapie
- Abschlusspflege mit Wirkstoffserum

75 Minuten **175.–**



PRETTY & PURE
ORGANICS



Zeit für die werdende Mutter

Becoming Mama Treatment

by PRETTY & PURE

- Gesichtsreinigung
- Peeling
- Aroma-Dampfkompresse
- entspannender Lavendelwickel für den Babybauch
- Tiefenreinigungs- oder Hautberuhigungsmaske
- entlastende Fuss- und Beinmassage
- Wirkstoffserum
- Abschlusspflege je nach Hautzustand

Hinweis: Die Behandlung wird in erhöhter Rückenlage durchgeführt.

75 Minuten **175.-**

inkl. Bio Pediküre mit Lack

140 Minuten **255.-**

PRETTY & PURE
ORGANICS

Kosmetik by dermalogica

Die Produkte von dermalogica enthalten weder Mineralöle noch Lanolin, künstliche Farbstoffe, irritierende Düfte oder austrocknenden Alkohol. dermalogica verwendet keine Inhaltsstoffe, die im Verdacht stehen, Hautunreinheiten zu begünstigen. Entdecken Sie Ihren persönlichen Verwöhnmoment, der spezifisch auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt ist. Mithilfe eines Face Mappings finden Sie das richtige Produkt für Ihren Hauttyp.

Express Gesichtsbehandlung

Die dermalogica Gesichtsbehandlung ist eine Hautbehandlung, um in kurzer Zeit das beste Ergebnis zu erzielen. Ihre Haut sieht nach diesem Verwöhnmoment frisch und rosig aus.

30 Minuten **80.-**

Gesichtsbehandlung nach dermalogica Prinzip

- Akne-Behandlung
- Behandlung für sensible Haut
- Behandlung von Pigmentstörungen
- Power-Regenerations-Behandlung

je Anwendung (inkl. Face Mapping und Abschlussberatung)

75 Minuten **175.-**

90 Minuten **210.-**

Wir stellen Ihnen einen persönlichen Fitness-Plan für Ihre Haut zusammen!

Gönnen Sie sich und Ihrer Haut eine schonende Behandlung nach den neusten Technologien der Dermatologie: Wir stimmen die Behandlung auf Ihre spezifischen Bedürfnisse ab. Erleben Sie die regenerative und verjüngende Wirkung der Bio Therapeutic-Geräte und der Produkte von dermalogica .

Gesichtsbehandlung Bio Hydraderm

Mikrodermabrasion/HydraFacial

- Individuelle Vorbehandlung für das Ausreinigen mit Mikrodermabrasion (verstärkter Peeling-Effekt)
- Entfernen von Hautunreinheiten
- Muskelstimulation/Anti-Aging-Behandlung/Behandlung mit Pflegesubstanzen/Akne-Behandlung (je nach Bedarf) Masken-Intensivpflege
- Abschlusspflege

Die Mikrodermabrasion, eine besonders schonende mechanische Peeling-Methode, verbessert und verfestigt die Struktur Ihrer Haut. Durch die Reinigung und das Peeling wird Ihre Haut spürbar elastischer und Ihr Hautbild feiner: eine effektive Behandlung mit unmittelbarer Wirkung!

je Anwendung (inkl. Face Mapping und Abschlussberatung)

45 Minuten **125.-**

75 Minuten **195.-**

90 Minuten **225.-**

dermalogica®



i Unsere Empfehlung: Um ein optimales Ergebnis zu erreichen, empfehlen wir Ihnen, die Behandlung in regelmässigen Abständen zu wiederholen.

6er-Abo (7 Behandlungen)

45 Minuten **750.-**

75 Minuten **1170.-**

90 Minuten **1410.-**

Für den Mann



Der spezielle Verwönmoment für den Mann

Die Männerhaut hat ganz spezielle Bedürfnisse. Wir berücksichtigen Ihre Rasurgewohnheiten und männerspezifischen Hautprobleme wie Rötungen oder eingewachsene Haare. Die Behandlung starten wir mit einer intensiven Reinigung. Es folgen Peeling und Glättung sowie die Beseitigung von Hautunreinheiten. Eine Hand-, Fuss- oder Schultermassage entspannt Ihren Körper. Gleichzeitig genießen Sie eine individuell auf Ihre Haut abgestimmte Maske. Ihre Haut tankt Feuchtigkeit und Energie.

75 Minuten **175.-**

Express-Gesichtsbehandlung

Die Gesichtsbehandlung, mit der in kurzer Zeit das beste Ergebnis erzielt wird.

30 Minuten **80.-**

Gesichtsbehandlung

Reinigung, Kräuter-Dampf, Peeling, Serum, Massage und Pflegemaske

75 Minuten **175.-**

Verwönmomente mit Langzeitwirkung

Maniküre

| | |
|--------------------------------------|------|
| Maniküre ohne Lack 45 Minuten | 65.- |
| Maniküre mit Lack 60 Minuten | 75.- |

Kosmetische Fusspflege

| | |
|--|------|
| Fusspflege ohne Lack 50 Minuten | 75.- |
| Fusspflege mit Lack 75 Minuten | 95.- |

i Ergänzen Sie Ihre Fusspflege mit einem Peeling, einer Packung und einer Fussmassage.
30 Minuten 50.-



Färben

| | |
|--|------|
| Wimpern färben 20 Minuten | 35.- |
| Augenbrauen färben 15 Minuten | 30.- |
| Wimpern und Augenbrauen färben 30 Minuten | 50.- |

Depilation

| | |
|---------------------------------------|------|
| Halbe Beine 35 Minuten | 60.- |
| Ganze Beine 60 Minuten | 95.- |
| Bikini 25 Minuten | 40.- |
| Achseln 20 Minuten | 35.- |
| Brauenkorrektur 20 Minuten | 25.- |
| Oberlippe oder Kinn 20 Minuten | 25.- |
| Arme 25 Minuten | 40.- |
| Brust oder Rücken 30 Minuten | 65.- |

Für Kinder und Teenies

Massage für Kinder und Teenies (5 bis 18 Jahre)
Schnuppermassage zum Testen und Genießen.
Entspannung pur!

30 Minuten **70.-**

Babymassage

Mehr als eine liebevolle Berührung!
Schenken Sie sich diese Nähe und gemeinsame Zeit
mit Ihrem Baby. Als Eltern erlernen Sie verschiedene
Baby-Massagetechniken, die Sie zu Hause weiter
anwenden können.

60 Minuten **130.-**

Teenie-Gesichtsbehandlung nach dermalogica Prinzip

(12 bis 18 Jahre)
Kosmetische Gesichts-Anwendungen für Teenager.
Speziell abgestimmt auf die jugendliche Haut mit Tipps
und Tricks für deren Pflege! Reinigung, sanftes Peeling
mit Dampf, Ausreinigung, Maske und Abschlusspflege.

60 Minuten **120.-**

Auf Wunsch mit Augenbrauen zupfen

15 Minuten **20.-**

Teenie-Maniküre/-Pediküre

(12 bis 18 Jahre)

| | | |
|--------------------------------------|------------|------|
| Maniküre ohne Lack | 45 Minuten | 55.- |
| Maniküre mit trendigem Lack | 60 Minuten | 65.- |
| Fusspflege ohne Lack | 45 Minuten | 65.- |
| Fusspflege mit trendigem Lack | 60 Minuten | 75.- |



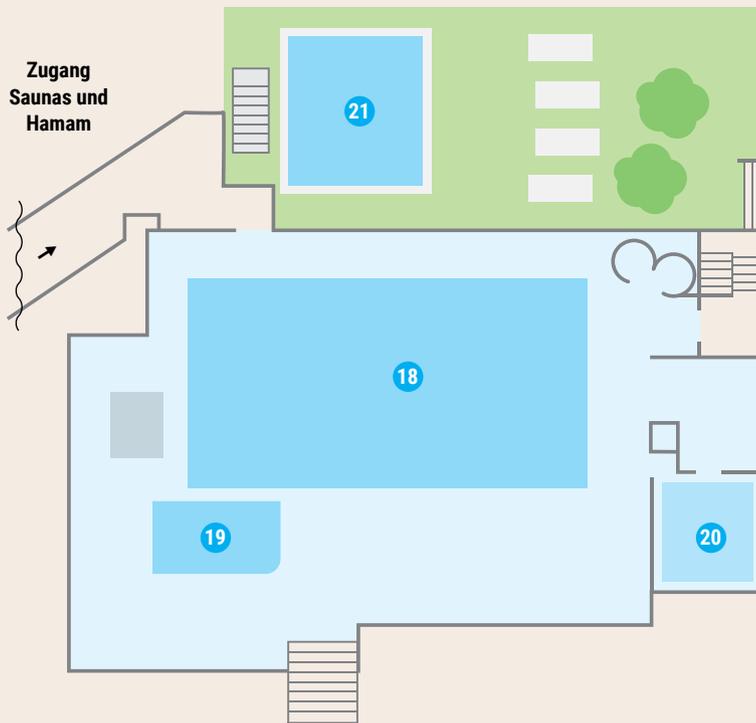
Familienhamam begeistert Jung und Alt

(einmal wöchentlich in der Hochsaison)



Wellness-Bereiche



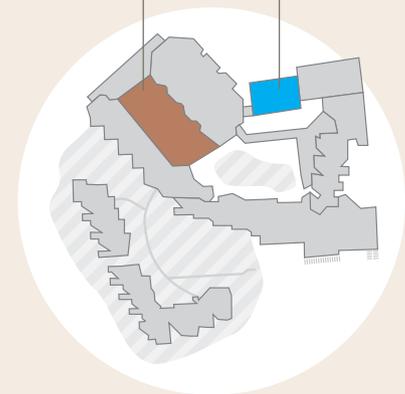


FamilienSpa

- 18 Familienbad 32°
- 19 Kinderplanschbecken
- 20 Familiendampfbad 37°
- 21 Sole-Aussenbad

Hamam / Saunas

FamilienSpa



Saunas

- 1 Umkleide Nacktbereich
- 2 Ruheraum 1 Sauna
- 3 Biosauna (65°)
- 4 Ruheraum 2 Sauna
- 5 Frischluftbereich
mit Ruhezone gedeckt
- 6 Finnische Sauna (85°)

Hamam

- 7 Garderobe/WC/Dusche
Damen und Herren
- 8 Vorraum Hamam (Pestemal)
- 9 Zentralraum Hamam mit Nabelstein
- 10 Sogukluk (Dampfbad 37°)
- 11 Kese-Lif/Dusche (Peeling)
- 12 Sicaklik (Warmbad 37°)

- 13 Bingül (Dampfbad 44°)
- 14 Rhassoul (Pflageschlamm,
Dampf, Regendusche)
- 15 Hamam Massageraum (SABAN)
- 16 Hamam Massageraum (YAĞ)
- 17 Ruheraum Hamam

since 1904
Schweizerhof
L E N Z E R H E I D E



Hotel Schweizerhof, Voa Principala 39, CH-7078 Lenzerheide, +41 81 385 25 11
bergspa@schweizerhof-lenzerheide.ch



www.schweizerhof-lenzerheide.ch