

# VALSANA

## SPA MENÜ





# 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.

Unsere individuellen Moving Mountains Spa Behandlungen verhelfen somit nicht nur zu strahlender Schönheit und blühender Vitalität, sondern ebenso zu ganzheitlichem Wohlbefinden.

## **UNSER SPA ANGEBOT**

### **FACE RITUALS**

---

### **BEAUTY & NAIL LOUNGE**

---

### **HOLISTISCHE MASSAGEN & THERAPIEN**

---

### **GANZHEITLICHES WOHLBEFINDEN**

---

### **MOVING MOUNTAINS YOGA**

---



# FACE RITUALS

## 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 feuchtigkeitspendenden Cellmen-Pflegeprodukte sind passgenau auf die spezifischen Bedürfnisse der männlichen Haut abgestimmt.



# FACE RITUALS

## DIE «SWISCELLSPA RITUALS» VON CELLCOSMET

### «CELLULAR TAILOR-MADE RITUAL»

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

**60 Min.**  
**CHF 170**

---

### «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 270**

---

### «SKIN RENEWAL RITUAL»

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

**90 Min.**  
**CHF 270**  
**120 Min.**  
**CHF 350**

---

## CELLCOSMET ADD-ON

### 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 50**

---

### SCHWEIZER SALZ-KÖRPERPEELING

Klärendes Peeling mit natürlichem Schweizer Salz, das abgestorbene Hautzellen entfernt und ein hydratisiertes, samtweiches Hautgefühl hinterlässt.

**30 Min.**  
**CHF 60**

*Tipp: Kombinieren Sie das Körperpeeling mit einer Aromaölmassage für ein samtweiches Hautgefühl.*

---

# BEAUTY & NAIL LOUNGE

## 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 80
mit Nagellack 60 min	CHF 100
mit Gel Color Londontown 75 min	CHF 125

---

## AUGEN

### BRAUEN ZUPFEN (JE NACH AUFWAND)

ab 20 Min. CHF 20

---

## HAARENTFERNUNG FÜR DAMEN UND HERREN

Gerne beraten wir Sie individuell hinsichtlich unseres Angebots zur Haarentfernung.

ab CHF 25

---

# HOLISTISCHE MASSAGEN & THERAPIEN

## AROMAÖLMASSAGE

Die ganzheitliche Massage mit den besten ätherischen Ölen aus der Schweiz – belebend, entspannend oder entgiftend.

50 Min. plus  
10 Min. Anamnese  
CHF 190

---

## SCHWEIZER BERGKRÄUTER-STEMPELMASSAGE

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

60 Min. plus  
15 Min. Anamnese  
CHF 190

---

## FULLY INDIVIDUAL MASSAGE

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

50 Min. plus  
10 Min. Anamnese  
CHF 140

---

## 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. plus  
10 Min. Anamnese  
CHF 140

---

## FUSSREFLEXZONENMASSAGE

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

25 Min. / 50 Min. plus  
10 Min. Anamnese  
CHF 90 / CHF 140

---

## SPORT MASSAGE

Durch gezielten Druck auf die tiefen Muskelschichten werden Verspannungen effektiv gelöst und die Durchblutung angeregt. Mit Hilfe spezieller Techniken wird die Muskulatur gelockert, die Flexibilität gesteigert und die Beweglichkeit verbessert. Diese Massage unterstützt nicht nur die Regeneration nach körperlicher Belastung, sondern trägt auch zur Steigerung der Leistungsfähigkeit bei.

50 Min. plus  
10 Min. Anamnese  
CHF 140

---

## MOVING MOUNTAINS MASSAGE

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

60 Min. plus  
15 Min. Anamnese  
CHF 190

---

# GANZHEITLICHES WOHLBEFINDEN

## 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.

**30 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.

**60 Min.**  
**CHF 80**  
**keine Vorkenntnis notwendig**

---



## 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.



# MOVING MOUNTAINS YOGA

## PRIVATER YOGA-UNTERRICHT

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**

## 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.

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



## 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](mailto: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](http://valsana.ch).**