



luxury & design  
platform by lounge

**More infos**

Hotel Schweizerhof Lenzerheide  
CH- 7078 Lenzerheide  
+41 81 385 25 11  
bergspa@schweizerhof-lenzerheide.ch  
www.bergspa.ch



## Turkish tradition in the Alps

Das orientalische Ritual Hamam hat längst Einzug in die Schweiz gehalten. Jedoch gibt es bis heute nur wenige, die die essentiellen Punkte eines Hamams komplett erfüllen. In den Bündner Bergen bekommt man die Chance, dieses Ritual in edlem Ambiente zu geniessen.

**Auf** der schönen Lenzerheide liegt ein richtiges Erholparadies. Die Berge und sein Ski- und Wanderparadies sind zum Greifen nah und Freizeitmöglichkeiten gibt es in Hülle und Fülle. Ein gutes Schlecht-Wetter-Programm bietet das Traditionshotel Schweizerhof Lenzerheide. Zentral gelegen beim Bahnhof, lädt das Hotel Erholungsbedürftige und Tagesausflügler zum Entspannen ein. Als eines der einzigen Spas in der Schweiz verfügt der Schweizerhof Lenzerheide über einen Hamam. Das türkische Ritual dient der Säuberung und ist kulturell in der fernöstlichen Welt stark verwurzelt. Gegliedert ist es in drei Bereiche, dem Nassbereich, dem Verwöhnbereich und dem Trockenbereich. Der Nassbereich stellt sich aus dem Hamam-Rundgang zusammen. Die verschiedenen Räume bauen den Reinigungsprozess auf und führen den Besucher durch die verschiedenen Stationen. Im ersten Raum wartet das Sogulkuk, ein aufwärmendes Dampfbad mit angenehmen 38-40 Grad. Dies ist vor allem für die Entspannung und für die Öffnung der Poren. Das Kese-Lif befindet sich einen Gang weiter und wartet mit einem Peeling mit Seidenhandschuh und Olivenölseife. Der erste Ruheraum Nabelstein kommt an dritter Stelle. Hier entspannt man sich auf warmen Steinen im Herzen des Hamams. Nach der Entspannung geht es weiter im Sicaklik. Im warmen Wasser schwebt man mit den Wellen und gibt sich dabei völlig hin. Im Bingül findet man sich im zweiten, wärmeren Dampfbad zur Erholung wieder. Danach kann man nach Belieben eine Station nochmals begehen. Wer genug von dem Nassbereich hat, begibt sich in den Trockenbereich. Das Camekan überrascht mit seiner Grosszügigkeit. In der Mitte gibt es eine Trink- und Essgelegenheit. Schön assortierte Dörrfrüchte mit Bio-Tee und Wasser stärken nach dem Rundgang und laden zum Verweilen ein. Das spezielle an diesem Hamam ist sicherlich das grosse Angebot an weiteren orientalischen Treatments, die dazu gebucht werden können. Es hebt sich aber von den anderen durch seine Räumlichkeiten und seine Bauweise ab. Das Schwierige beim Bau eines Hamams ist es, eine harmonische Vereinigung zwischen fernöstlichem Flair und europäischer Bauweise zu schaffen. Die Räume sind feucht, oft in dunklen Farbtönen gehalten und laufen daher Gefahr, schnell stickig und erdrückend zu wirken. Doch ein einladendes Ambiente ist im Schweizerhof Lenzerheide perfekt gelungen. Der ganze Hamam ist in braunen und orangen Farbtönen gehalten, der Rundgang klar beschrieben und die Räume mit viel Sorgfalt behandelt. Das neugewonnene Körpergefühl nach dem Rundgang wird abgerundet mit der Möglichkeit nach draussen zu gehen und die frische Bergluft zu geniessen. Nach dieser kompletten Reinigung in diesem wunderschönen Hamam fällt es schwer, die Lenzerheide zu verlassen. Dafür bietet sich das Hotel ideal zum Übernachten an. Für eine Zeit wie 1001 Nacht in den Schweizer Alpen.

Le hammam, rituel oriental, s'est implanté en Suisse depuis longtemps. Jusqu'à présent toutefois, peu d'entre eux remplissent tous les critères d'un hammam digne de ce nom. Mais l'occasion de profiter de ce rituel authentique se profile enfin dans les montagnes des Grisons!

**L'idyllique** paysage de Lenzerheide est un havre de bien-être dont les montagnes promettent maintes descentes de ski et balades paradisiaques ainsi que mille autres activités de loisir. Pour les jours de pluie, l'hôtel traditionnel Schweizerhof Lenzerheide a concocté un programme spécial. Son emplacement central près de la gare invite aussi bien les vacanciers en quête de repos que les adeptes d'excursions à la journée à se relaxer. Le

Schweizerhof Lenzerheide est en effet l'un des rares spas à posséder un hammam, un rituel purificateur originaire de Turquie profondément enraciné dans la culture d'Extrême-Orient. L'espace spa se compose de trois ambiances différentes: le hammam humide, l'espace détente et le sauna sec. Le hammam compte plusieurs pièces correspondant aux différentes étapes du rituel de purification. La première renferme le Sogulkuk, un bain de vapeur maintenu à une température agréable de 38 à 40°C qui détend tout en ouvrant les pores. On passe ensuite au Kese-Lif, le gommage au gant de crin et au savon noir à l'huile d'olive. Puis on arrive à la première salle de repos comportant des pierres chaudes sur lesquelles on se détend avant d'aller au Sicaklik. Là, on se laisse aller au gré des vagues chaudes. Le Bingül est le deuxième bain de vapeur, plus chaud, après quoi il est possible de revenir dans l'une des pièces de son choix, ou de quitter l'espace humide pour passer à l'espace sec. Le Camekan surprend par ses dimensions généreuses. Au milieu de la pièce, un bar propose rafraîchissements et en-cas: un assortiment de fruits secs accompagnés de thé bio et d'eau sont idéaux pour reprendre des forces après ce circuit de bien-être et invitent à la relaxation. La spécificité de ce hammam réside certainement dans son vaste choix de soins orientaux à réserver en supplément, mais ce qui le distingue résolument des autres, ce sont ses locaux et son architecture. Toute la difficulté de la construction d'un hammam réside dans l'art d'associer de manière harmonieuse des pièces accueillantes à l'atmosphère orientale avec des techniques européennes. Les pièces sont humides, et souvent décorées de couleurs sombres, de sorte qu'il est difficile de les rendre accueillantes et d'éviter l'effet de pesanteur. C'est cet accord parfait qu'a réussi le Schweizerhof Lenzerheide. Le hammam est entièrement revêtu de tons bruns et orange, le parcours est clairement indiqué et les pièces sont tenues avec beaucoup de soin. Après le parcours, il est également possible de sortir à l'extérieur pour prendre un grand bol d'air frais de la montagne, ce que notre corps entièrement purifié apprécie particulièrement. Difficile de quitter le Lenzerheide après un tel moment de bien-être! Et pourquoi ne pas dormir à l'hôtel? Venez passer un moment ou mille et une nuits, au cœur des Alpes suisses.