



Körperbehandlungen

in den Bergen

## Philosophie

### «Die Natur ist Lehrmeister»

FEUERSTEIN essentials switzerland umfasst die Herstellung einer hochwertigen und sanften Pflegelinie wie auch die Anwendung dieser Produkte in entsprechenden Beauty- und Pflegeprogrammen. Die Bergkräuter und Extrakte, welche 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.

**Unser Tipp: Gönnen Sie sich vor oder nach Ihrem Verwöhnmoment einen Hamam-Besuch, und profitieren Sie vom reduzierten Eintrittspreis von CHF 35.-.**



FEUERSTEIN  
essentials switzerland

## 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 Min.	CHF 80.–
		60 Min.	CHF 120.–
		90 Min.	CHF 180.–
• Paarmassage	>>	60 Min.	CHF 240.–

> **Tipp:** Wir verwöhnen Sie zum Abschluss mit einem Glas Bündner Sekt mit Holunderblütensirup. (Aufpreis CHF 10.–/Person)

## 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.

• Bündner Bergkräuterstempel	>>	60 Min.	CHF 150.–
------------------------------	----	---------	-----------

> **Hinweis:** Abwechselndes Klopfen, Streichen und Kreisen bereitet Ihnen ein besonders wohltuendes Erlebnis.

## 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 Min.	CHF 80.–
--	----	---------	----------

> **Tipp:** Geniessen Sie nach dem Peeling eine nährende Körperpackung oder Massage von FEUERSTEIN essentials switzerland.

## 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.

	>>	30 Min.	CHF 80.–
--	----	---------	----------

> **Hinweis:** 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.

> **Tipp:** Geniessen Sie vor der Körperpackung ein sanftes Peeling oder ein wohltuendes Aromaöl-Bad.

## VERWÖHNOMENTE MIT AROMAÖLEN

### Philosophie

Die Aromaöl-Verwöhnmomente verbindet 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 Wohlgefühl.

### Bewusstsein – sich neu entdecken – sich neu wahrnehmen.

Im Sinne mit botanischen Energien und unserer natürlichen Selbstheilungskraft sind wir in der Lage, einen neuen Lifestyle und somit eine neue Welt des Selbstbewusstseins zu entdecken.

- Verbesserung der allgemeinen Befindlichkeit.
- Reduktion von Stress und Entzündungen.
- Stärkung des Immunsystems.
- Entspannung und neu erlebtes Wohlbefinden.



## VERWOHNOMENTE MIT AROMAÖLEN

### 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.*

- Entspannung – Lebensenergie – Selbstheilung

>>

60 Min.

CHF 140.–

### Aromaöl-Peeling

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

- Entspannung – Reinigung – Glättung

>>

30 Min.

CHF 80.–

### 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.*

>>

20 Min.

CHF 50.–

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

### 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 Min.

CHF 180.–

## BÜNDNER VERWÖHNMENTE

### Klassische Massage (Sportmassage)

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

- Vorbereitung – Aktivierung – Regeneration – Entspannung

>>	30 Min.	CHF 80.–
	60 Min.	CHF 130.–
	90 Min.	CHF 180.–

### Fussreflexzonenmassage

Durch die Behandlung der Füsse wird der gesamte Körper positiv beeinflusst. Organe werden besser durchblutet, gestaute Energie beginnt zu fliessen.

> *Wir passen die Intensität der Fussreflexzonenmassage Ihren Wünschen und Ihrem Wohlbefinden an.*

- Entspannung – Lebensenergie – Selbstheilung

>>	30 Min.	CHF 85.–
	60 Min.	CHF 130.–

### Feuer und Wasser (Bindegewebsmassage)

Geniessen Sie eine intensive Bindegewebsmassage und anschliessend eine Bündner Energiemassage.

- Rückenmassage
- Anregung – Entspannung – Ausgleich

>>	60 Min.	CHF 150.–
----	---------	-----------

### Bündner Schulter- & Nackenmassage von Robert Caplazi

Geniessen Sie diese wirksame und befreiende Schulter-Nacknmassage.

- Regeneration – Dehnung – Befreiung

> *Ihr Rücken wird sich leicht und schwerelos anfühlen.*

>>	30 Min.	CHF 85.–
	60 Min.	CHF 140.–

### Bündner «Mix»

Sie können sich nicht entscheiden? Dann ist diese Kombination genau das Richtige für Sie!

- Kombination aus klassischer (Sport) und Bündner Energiemassage.
- Entspannung – Lösen – Lebensenergie

>>	60 Min.	CHF 150.–
	90 Min.	CHF 200.–

## EXKLUSIVE VERWÖHNMENTE

### 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 diesen Verwöhnmoment in bequemer, lockerer Kleidung.*

- Wohlbefinden – Vitalität – Regeneration

>>	60 Min.	CHF 160.–
	90 Min.	CHF 200.–

### Lomi Lomi Nui

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

> *Erfahren Sie an Ihrem eigenen Körper das Fliessen Ihrer Lebensenergie. Mit dieser Massageform erleben Sie tiefste Entspannung auf allen Ebenen.*

- Entspannung – Harmonie – Ganzheit

>>	90 Min.	CHF 200.–
----	---------	-----------

### Bündner Hot Stone

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

> *Werden Sie eins mit der Natur, und erleben Sie vollkommenes Loslassen.*

>>	60 Min.	CHF 160.–
	90 Min.	CHF 200.–

### Bündner Energie

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.*

- Entspannung – Lebensenergie – Ganzheitlichkeit

>>	30 Min.	CHF 85.–
	60 Min.	CHF 150.–
	90 Min.	CHF 200.–

## MASSAGE FÜR WERDENDE MÜTTER

### Poppina Staila (für die werdende Mutter)

Nach einem entspannenden Lavendelölbad geniessen Sie eine wohltuende Entspannungsmassage. Die anschliessende Hand- oder Fusspflege (auf Wunsch mit Lack) rundet diesen Verwöhnmoment ab.

- Erholung pur

>>

140 Min.

CHF 255.–

## VERWÖHNMENTE FÜR KINDER

### Massage für Kinder und Teenies

Schnuppermassage zum Testen und Geniessen. Entspannung pur!

- Klassische Massage für Kinder (5 bis 18 Jahre)

>>

30 Min.

CHF 70.–

### Babymassage

Mehr als eine liebevolle Berührung!

Schenken Sie sich diese gemeinsame Zeit und Nähe mit Ihrem Baby.

Als Eltern erlernen Sie verschiedene Baby-Massagetechniken, die Sie zu Hause weiter anwenden können.

>>

60 Min.

CHF 130.–

Bitte beachten Sie, dass in den Massagezeiten Umkleiden und Nachruhen einberechnet sind.  
Sollten Sie Ihren Termin nicht wahrnehmen können, bitten wir Sie, uns dies mindestens 24 Stunden im Voraus mitzuteilen. Andernfalls müssen wir Ihnen 50% der gebuchten Leistung in Rechnung stellen.  
Besten Dank für Ihr Verständnis! (Preisänderungen vorbehalten, Stand Mai 2016)

since 1904  
*Schweizerhof*  
LENZERHEIDE

BergSpa

Hotel Schweizerhof  
CH-7078 Lenzerheide

Tel.: +41 81 385 25 11  
Fax: +41 81 385 26 26

E-Mail: [bergspa@schweizerhof-lenzerheide.ch](mailto:bergspa@schweizerhof-lenzerheide.ch)  
[www.bergspa.ch](http://www.bergspa.ch)