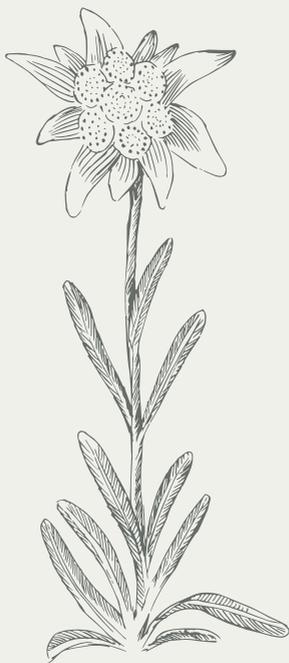




LE GRAND SPA

GSTAAD





## WELLNESS INMITTEN DER ALPEN

*Der Le Grand Spa ist ein Rückzugsort im Herzen der Schweizer Alpen. Wir bieten eine umfassende Auswahl an verjüngenden Thermalerlebnissen, erholsamen Spa-Behandlungen und belebenden Fitnessangeboten vor einer malerischen Alpenkulisse.*

### WILLKOMMEN IM LE GRAND SPA

Die Wellnesseinrichtungen des Le Grand Spa erstrecken sich über 3'000 Quadratmeter und sind von der frischen Luft, den Heilpflanzen und den schneebedeckten Gipfeln der Schweizer Alpen inspiriert.

Ihr Spa-Erlebnis beginnt in der grosszügigen **Thermal-Oase**. Mit ihren 17 Wellness- und Erlebniszonen ist sie der perfekte Ort, um schmerzenden Muskeln nach einem anstrengenden Tag auf der Piste oder auf den Wanderwegen Linderung zu verschaffen. Vom belebenden **Eisbrunnen** bis hin zur beruhigenden **Kräutersauna** bietet die Thermal-Oase eine Fülle von entspannenden und erquickenden Erlebnissen.

Die erfahrenen Therapeutinnen und Therapeuten des Le Grand Spa stehen Ihnen für eine Vielfalt an wohltuenden Behandlungen in einem der zehn komfortablen Behandlungsräumen zur Verfügung. Gönnen Sie sich eine entspannende **Kräuteraromatherapie-Massage** oder eine



**verjüngende Gesichtsbehandlung.** Die Entscheidung fällt Ihnen schwer? Mit einer speziell auf Sie zugeschnittenen Massage kneten unsere Therapeutinnen und Therapeuten jeden einzelnen Knoten weg. Falls Sie auf der Suche nach einer intensiveren Behandlung sind, bieten Ihnen unsere **Spa-Rituale** – eine Kombination einiger unserer beliebtesten Therapien – ein Wellnesserlebnis mit Tiefenwirkung.

Paare können sich in unsere brandneue **Alpine-Spa-Suite** zurückziehen – der perfekte Ort für ein belebendes Verwöhnerlebnis zu zweit. Der private Rückzugsort für zwei Personen bietet eine Hydromassagewanne, ein Rasul-Dampfbad, einen Peeling-Tisch, einen Entspannungsbereich und nebeneinander stehende Massageliegen für eine wohltuende Behandlung *à deux*.

Fitnessbegeisterte finden in unseren weitläufigen **Fitnessseinrichtungen** alles, was das Herz begehrt. Erfahrene Trainerinnen und Trainer stehen für private Trainingseinheiten zur Verfügung. In unserem ruhigen Studio mit Yoga-Aussenbereich im wunderschönen **Spa-Garten** bieten wir regelmässig **Yoga- und Pilates-Lektionen** an. Es zieht Sie nach draussen in die Natur? Wir arrangieren für Sie gerne geführte Wanderungen und Fahrradtouren durch die grünen, hügeligen Weiden des Saanenlands.

Mit unserem Angebot an modernsten **Hautpflegetechnologien** können Sie die Zeit zurückdrehen. Der Le Grand Spa bietet eine Auswahl an wirksamen, nicht invasiven Behandlungen in einer entspannten Atmosphäre für eine samtweiche und sichtbar jüngere Haut. Sie wünschen



sich ein wenig Glamour? Unsere Schönheitstherapeutinnen und Coiffeusen stehen Ihnen für frisch lackierte Nägel, bezaubernde Frisuren und Rundumveränderungen zur Verfügung.

Der Le Grand Spa veranstaltet das ganze Jahr über **Wellness-Workshops und -Retreats** mit Fachleuten aus ganz Europa. Durch die Kombination von Übernachtung, Spitzengastronomie und erholsamen Spa-Behandlungen bringen die exklusiven Veranstaltungen Körper, Geist und Seele in Einklang.

## PARTNER

**CELLCOSMET:** Cellcosmet ist eine der fortschrittlichsten ergebnisorientierten Kosmetiklinien der Schweiz. Bei den hochtechnologischen Behandlungen werden Inhaltsstoffe mit wissenschaftlich erwiesener Wirkung eingesetzt, um die Zellerneuerung zu fördern und sichtbare Ergebnisse zu erzielen. Das breite Angebot an Behandlungen ist auf die unterschiedlichen Hautbedürfnisse ausgerichtet und fördert eine sichtbar glattere, weichere und jüngere Haut.

**BAMFORD:** Die biologische, britische Luxushautpflegemarke Bamford kombiniert hochwertigste Inhaltsstoffe aus der Natur mit wissenschaftlich erprobten pflanzlichen Technologien und nachhaltigem Anbau. Als exklusiver Schweizer Partner-Spa von Bamford bieten wir eine Auswahl an massgeschneiderten Behandlungen für ein verwöhnendes, ganzheitliches Erlebnis.



## THERMAL-OASE

### KRÄUTERSAUNA

Die angenehme Temperatur von etwa 55 Grad und ein Aufguss aus lokalen Alpenkräutern schaffen ein behagliches und wohltuendes Ambiente. Atmen Sie tief durch, und inhalieren Sie das Aroma von Bergweiden um Körper und Seele wieder zu erden.

### BIO SAUNA

Die moderate Temperatur in unserer Biosauna wird auf 55 bis 60 Grad gehalten und erzeugt so eine angenehme, beruhigende Wärme. Die langsam wechselnden Farben sorgen für zusätzliche Entspannung, Ruhe und Ausgeglichenheit, heben Ihre Stimmung und fördern Ihr Wohlbefinden.

### INFRAROTSAUNA

Die Infrarotwärme steigert die Kerntemperatur des Körpers behutsam und begünstigt so Entgiftung und Entspannung. Die Hitzewellen mit einer Temperatur von etwa 45 Grad lindern Gelenkschmerzen, spenden Energie und hinterlassen eine weiche, strahlende Haut.

### HEUSAUNA

Bei 55 bis 60 Grad verleihen getrocknete Alpengräser von einheimischen Weiden unserer Heusauna einen dezenten Duft bei wohltuender Wärme. Schliessen Sie die Augen, und lassen Sie sich in eine blühende Bergwiese versetzen.

## FINNISCHE SAUNA

Entspannen Sie sich im rustikalen Ambiente unserer traditionellen finnischen Sauna aus duftendem lokalem Kiefernholz. Eine konstante Temperatur von 85 bis 100 Grad und eine Luftfeuchtigkeit von 10 bis 30 Prozent entspannen die Muskulatur, regen die Durchblutung an und verbessern die Hautelastizität.

## SOLEGROTTE

Bei einer angenehmen Temperatur von 45 Grad wird mit feinem Himalaya-Salz durchsetzter und mit ionisiertem Sauerstoff angereicherter Wasserdampf eingeblasen und sorgt für ein sanftes und beruhigendes Erlebnis.

## TÜRKISCHES BAD

Unser Türkisches Bad mit wohltuenden 45 Grad und 100 Prozent Luftfeuchtigkeit umhüllt Sie mit beruhigenden Dämpfen, welche die Durchblutung anregen und Körper und Geist entspannen.

## EISBRUNNEN

Beleben Sie Ihre Sinne und bringen Sie Ihren Kreislauf mit Eiskristallen in Gang. Unser erfrischender Eisbrunnen verbessert den Teint, stärkt das Immunsystem und weckt Sie umgehend auf. Der Eisbrunnen ist ideal zwischen einzelnen Wärmeelebnissen und maximiert deren Wirkung.

## LAKONIUM

Das Lakonium ist ein Dampfschwitzbad aus der Antike, das bereits von den Römern geschätzt wurde. Die reine Strahlungswärme unseres Lakoniums

entgiftet und entschlackt den Körper sanft. Die Sitzbank ist auf 65 Grad erwärmt und erzeugt eine angenehme, entspannende Wärme.

## FUSSBAD

Nach Tagen in den Bergen verschafft die Kombination von warmem, sanft sprudelndem Wasser und gezielten, massierenden Wasserdüsen bei schmerzenden Füßen wohltuende Linderung.

## KNEIPP-PFAD & KNEIPP-WEG

Im Mikrokosmos unserer Thermal-Oase werden die Füße auf dem Kneipp-Pfad abwechselnd erwärmt und gekühlt, um die Venen zu stärken und die Durchblutung anzukurbeln. Unser Kneipp-Weg an der frischen Luft baut ebenfalls darauf auf und stimuliert Ihre Fusssohlen.

## ERLEBNISDUSCHEN

Geniessen Sie eine einzigartige Vielfalt an Duschen, von kühlend eisigem Nebel über taufrischen alpinen Frühling bis hin zu erfrischend sommerlichem Waldregen und belebenden Eiswasserfällen.

## AUSSEN-ENTSPANNUNGSPOOL

Geniessen Sie die massierenden Wasserdüsen und atmen Sie den Duft der wilden Alpenblumen unseres Spa-Gartens ein. Nach dem Eindunkeln können Sie die Sterne beobachten, während Sie sich im sprudelnden Wasser entspannen.



## MASSAGEN

*Der Le Grand Spa bietet eine Auswahl an Massagen, die zu Ihrer kompletten Entspannung auf Ihre Bedürfnisse zugeschnitten werden.*

### MASSAGE NACH MASS

Nach einer eingehenden Konsultation bei einem beruhigenden Fussbad aus lokaler Milch und ätherischen Ölen stellt Ihre Therapeutin oder Ihr Therapeut eine einzigartige, auf Sie massgeschneiderte Massage zusammen, die Ihre Bedürfnisse und Vorlieben berücksichtigt.

*80 Min. / CHF 230*

### KRÄUTERAROMATHERAPIE-MASSAGE

Eine auf Sie zugeschnittene Mischung aus Kräuterextrakten und ätherischen Ölen wird bei dieser erholsamen, ausgleichenden und stimmungsaufhellenden Behandlung mit sanftem Druck kombiniert.

*50 Min. / CHF 160 oder 80 Min. / CHF 240*

### HOT STONE MASSAGE

Lassen Sie Ihren Körper mit warmen Vulkansteinen erwärmen und entspannen. Geniessen Sie die heilende Kraft der Erde durch erwärmte Steine und duftende biologische Öle, während sich Muskelverspannungen lösen und die Durchblutung angeregt wird.

*80 Min. / CHF 240*

## SPORT- & FITNESS-MASSAGE

Mit dieser intensiven und belebenden Massage verschaffen Sie schmerzenden Muskeln und Gliedern Linderung. Die Tiefengewebsmassage zielt auf das Bindegewebe zwischen den Gelenken und Muskeln ab und verbessert den Muskeltonus, um Zerrungen und Sportverletzungen vorzubeugen.

*50 Min. / CHF 170 oder 80 Min. / CHF 250*

## TIEFENGEWEBSMASSAGE

Diese Tiefengewebsmassage konzentriert sich auf spezifische Muskelverspannungen. Sie stimuliert die Energiequellen tief im Körper und löst Knoten durch eine Kombination von biologischen Ölen und Druck.

Entspannen Sie sich vor der Behandlung in unserer Thermal-Oase, um die Wirkung zu maximieren.

*50 Min. / CHF 160 oder 80 Min. / CHF 240*

## LYMPHDRAINAGE

Das Lymphsystem transportiert Abfallstoffe aus unserem Körper ab und unterstützt ihn bei der Entgiftung und Heilung. Mit einer sanften und fließenden Technik werden bei der Lymphdrainage das Lymphsystem stimuliert, Flüssigkeitsablagerungen reduziert und die Selbstheilungskräfte des Körpers angeregt. Diese Behandlung eignet sich ausgezeichnet für empfindliche Haut.

*50 Min. / CHF 160 oder 80 Min. / CHF 240*

## BELEBENDE OBERKÖRPER- & GESICHTSBEHANDLUNG

Diese revitalisierende Behandlung zielt auf Verspannungen an Kopf, Nacken und Schulterbereich ab und beginnt mit einem sanften Rücken-Peeling, gefolgt von einer Gesichts-, Schulter- und Nackenmassage, unter spezieller Berücksichtigung der Akupressurpunkte. Die Behandlung endet mit einer belebenden und stimmungsaufhellenden indischen Kopfmassage.

*50 Min. / CHF 160*

## SCHWANGERSCHAFTSMASSAGE

Diese beruhigende Massage ist auf die Bedürfnisse werdender Mütter zugeschnitten. Parfümfreie biologische Öle, sanfter Druck und eine sichere und bequeme Lagerung sorgen für eine entspannende und erholsame Behandlung.

*50 Min. / CHF 150*

## SPEZIELLE MASSAGETHERAPIEN

Unsere Therapeutinnen und Therapeuten sind in einer Vielzahl traditioneller Therapien aus der ganzen Welt ausgebildet, von Shiatsu über Reflexologie bis hin zu Lomi Lomi Nui. Bitte erkundigen Sie sich an der Spa-Rezeption, welche Therapien während Ihres Aufenthalts angeboten werden.

*50 Min. / CHF 170 oder 80 Min. / CHF 250*



## GESICHTSBEHANDLUNGEN

*Die richtige Hautpflege ist die Voraussetzung für gesunde, strahlende Haut jeden Alters. Unsere Gesichtsbearbeitungen geben reifer Haut das jugendliche Strahlen zurück und bringt neue Inputs für Ihr übliches Pflegeritual, damit das Strahlen ein Leben lang erhalten bleibt.*

### SWISS DELUXE FACIAL

Diese intensive Hand- und Gesichtsbearbeitung basiert auf der Zelltherapie. Sie strafft und definiert die Gesichtskonturen und kurbelt die Zellerneuerung an.

*110 Min. / CHF 320*

### SWISS FACE & NECK TREATMENT

Diese Behandlung mit reinem Kollagen wurde für reife Haut mit mangelndem Volumen und ungenügender Festigkeit entwickelt. Die Maske glättet Falten, definiert die Gesichtskonturen und festigt die Haut.

*80 Min. / CHF 290*

### SWISS INTENSIVE ELASTO-COLLAGEN

Diese intensive und feuchtigkeitsspendende Gesichtsbearbeitung mit Elasto-Kollagen eignet sich perfekt für reife, trockene oder dehydrierte Haut. Sie glättet und festigt das Gesichtsgewebe, steigert den Feuchtigkeitsgehalt sichtbar und erhöht die Elastizität.

*80 Min. / CHF 250*

## SWISS REPAIR & DESTRESS

Diese intensiv beruhigende und erholsame Gesichtsbehandlung repariert Hautschäden und verbessert das Hautbild. Dank ihrer hauterneuernden Wirkung eignet sich diese Behandlung ausgezeichnet für sonnengeschädigte, müde oder vom Wetter strapazierte Haut.

*50 Min. / CHF 190*

## SWISS PROCOLLAGEN EYE TREATMENT

Bringen Sie Ihre Augen mit dieser zielgerichteten Behandlung zum Funkeln. Die Prokollagen-Augenmaske reduziert Schwellungen, Falten und Augenringe. Zugleich revitalisiert sie fahle Haut und glättet Fältchen und Falten.

*50 Min. / CHF 240*

## SAUERSTOFF-GESICHTSBEHANDLUNG

Ein Sauerstoffstrahl mit hohem Druck, der mit Kollagen, Pflanzenextrakten, Vitaminen, Mineral- und Nährstoffen angereichert ist, entschlackt und stärkt die Haut. Die Gesichtshandlung beseitigt Akne verursachende Bakterien, reduziert Fältchen und Falten, ebnet das Hautbild und verkleinert die Poren.

*80 Min. / CHF 350*

## ANTI-AGE GESICHTSBEHANDLUNG (B.R.F.)

Diese innovative Gesichtsbehandlung bekämpft Fältchen und Falten mit hochmoderner Radiofrequenztechnologie. Radiofrequenz dringt tief in die Haut ein, ebnet das Hautbild und stimuliert die Kollagenproduktion.

Zugleich werden Zeichen der Hautalterung gemindert und die Leuchtkraft der Haut wiederhergestellt.

*80 Min. / CHF 350*

## SWISS RESULTS FÜR IHN

Diese Gesichtsbehandlung für Herren verbindet Hightech-Zelltechnologie mit den neuesten Ergebnissen der Hautpflegeforschung. Sie ist auf die Bedürfnisse männlicher Haut zugeschnitten und verleiht ihr ein glattes, verfeinertes Aussehen mit einem angenehmen Hautgefühl.

*50 Min. / CHF 190*





## KÖRPERBEHANDLUNGEN

*Von pflanzlichen Ganzkörperpackungen bis hin zu stimulierenden Peelings verwöhnen unsere Therapeuten und Therapeutinnen jeden Zentimeter Ihres Körpers, damit Sie nicht nur schön aussehen, sondern sich auch so fühlen.*

### ALPENSALZ-PEELING

Dieses belebende Alpensalz-Peeling befreit die Haut von Unreinheiten, verbessert die Durchblutung und sorgt für ein gesundes Strahlen. Gleichzeitig bereitet dieses Peeling die Haut perfekt auf unsere Packungen und Massagen vor.

*25 Min. / CHF 80*

### SWISS SILHOUETTE

Diese intensive, körperformende Behandlung regt die Durchblutung mit einem Teilkörper-Peeling und einer Massage an, die den Körper wieder ins Gleichgewicht bringt. Eine Algenkörpermaske stimuliert den Kreislauf, beseitigt überschüssige Toxine, Fette und Wassereinlagerungen und sorgt für eine schlanke und feste Körpersilhouette.

*80 Min. / CHF 260*

## ALPENHEUBAD

Heubäder werden in der Alpenregion seit Jahrhunderten zur Linderung von Schmerzen und zur Entspannung verwendet. Unser Alpenheubad ist an diese alte Tradition angelehnt. Geniessen Sie in eine warme Decke eingewickelt das sanfte Heuaroma sowie die Schwerelosigkeit der Schwebeliege. Sie werden das Bad erfrischt und revitalisiert verlassen.

*45 Min. / CHF 150*

## ALPINES GANZKÖRPER-PEELING

Dieses Ganzkörper-Peeling besteht aus reinem Alpensalz, braunem Zucker und reichhaltiger Körperbutter. Es befreit von trockenen und abgestorbenen Hautzellen und bringt babyweiche Haut zum Vorschein.

Eine warme Dusche und eine seidige Geranienkörpercreme sorgen anschliessend für ein glattes und strahlendes Ergebnis.

*50 Min. / CHF 140*

## SWISS BACK RELEASE

Bei dieser entspannenden Rückenmassage wird eine auf Sie zugeschnittene Mischung aus warmen Aromatherapieölen verwendet. Danach löst eine beruhigende Wärmepackung die Wirbelsäulenmuskulatur und die Gelenke und sorgt für innere Ruhe und Wohlbefinden.

*50 Min. / CHF 160*

## MINERAL-KÖRPERPACKUNG

Bei unseren reichhaltigen, pflegenden Mineral-Körperpackungen verwenden wir mineralstoffreiche Algen und duftende essentielle Öle.

Sie können zwischen zwei Optionen wählen:

**DETOX ENTSCHLACKUNGSPACKUNG:** Diese wärmende und duftende Körperpackung regt den Kreislauf an, während sie den Körper entschlackt und entgiftet.

**ENTSPANNENDE MUSKELPACKUNG:** Zirben- und Rosmarinöl sorgen für ein wunderbar intensives Aroma und lindern Müdigkeit und Muskelschmerzen.

*45 Min. / CHF 140*



## BELEBENDE BEINBEHANDLUNG

Beleben Sie Ihre Beine mit dieser entspannenden und ausgleichenden Behandlung, welche die Durchblutung anregt und Wassereinlagerungen beseitigt. Diese revitalisierende Behandlung eignet sich perfekt für müde Beine nach einem anstrengenden Tag auf der Piste oder zum Ankurbeln der Durchblutung vor dem Heimflug.

*50 Min. / CHF 160*

## ZIEGENMILCH- & HONIGBAD

Beruhigende und entzündungshemmende Ziegenmilch verleiht dem legendären Milch- und Honigbad eine lokale Note. Reichhaltige Vitamine und AHA unterstützen die Zellerneuerung und bringen eine geschmeidige und strahlende Haut zum Vorschein.

*25 Min. / CHF 110*

## ALPENSALZ- & KRÄUTERBAD

Unser belebendes Alpensalz- & Kräuterbad entschlackt die Haut, befreit sie von Unreinheiten und regt die Durchblutung an. Es eignet sich hervorragend zur Après-Ski-Entspannung.

*25 Min. / CHF 110*

## RITUALE

*Kombinieren Sie eine Auswahl unserer beliebtesten Spa-Behandlungen zu einem massgeschneiderten Spa-Erlebnis für Körper, Geist und Seele.*

## DETOX

Zu Beginn dieses Entgiftungsrituals erfrischt ein Ganzkörper-Peeling die Haut und regt die Durchblutung an. Danach folgt eine, mineralstoffreiche Algenpackung auf unserer Schwebeliege. Anschliessend haben Sie die Wahl zwischen einer Lymphdrainage- oder einer Swiss Silhouette-Behandlung. Ihr Körper wird sich leichter und schlanker anfühlen und von innen heraus strahlen.

*150 Min. / CHF 420*

## SWISS REFRESHER

Dieses Erfrischungsritual wirkt erfrischend und erneuernd. Es eignet sich ideal bei Jetlag oder Nachwirkungen nach übermässigem Genuss. Die Behandlung beginnt mit einem Ganzkörper-Peeling und einer warmen Dusche. Anschliessend folgt eine beruhigende, einstündige Ganzkörpermassage. Zum Ende polstert eine Swiss Intensive Elasto-Collagen-Gesichtsbehandlung die Haut auf und verstärkt ihre natürliche Leuchtkraft.

*180 Min. / CHF 500*



## WOHLTAT AUS DER NATUR

Dieses entspannende Ritual ist von Mutter Natur inspiriert und erneuert Ihre Verbindung mit der Erde und Ihrer Umgebung. Das Ritual beginnt mit einem belebenden Alpensalz-Peeling. Danach befreit Sie eine wärmende Ganzkörpermassage mit ätherischen Ölen und warmen Steinen von Verspannungen und innerem Stress. Am Ende folgt eine anregende Kopfmassage, die ein leichtes und erfrishtes Gefühl hinterlässt.

*110 Min. / CHF 300*

## ALPINE-SPA-SUITE RITUALE

Spa hoch zwei: Geniessen Sie die Zeit zu zweit in unserer Alpine-Spa-Suite mit wohltuenden Ritualen für zwei. Lassen Sie sich in Ihrem privaten Rasul-Dampfbad, in der Hydromassagewanne und auf nebeneinander stehenden Massageliegen verwöhnen. Danach können Sie sich bei gesunden Erfrischungsgetränken und Spa-Snacks entspannen.

## ALPINES ENTSPANNUNGSRITUAL

Finden Sie Ihr Gleichgewicht mit unserem alpinen Entspannungsritual. Zu Beginn beruhigt ein Dampfbad den Geist. Anschliessend folgen ein belebendes Haut-Peeling und ein ruheförderndes Aromabad aus frischen Bergblumen. Das Ritual schliesst mit einer auf Ihre Bedürfnisse zugeschnittenen Massage. Befreit von Stress, bleibt Ihnen gar nichts anderes übrig, als sich zu entspannen.

*180 Min. / CHF 400 pro Person*

## VERJÜNGENDES RASUL-RITUAL

Das revitalisierende Rasul-Ritual beginnt mit einem Ganzkörper-Peeling. Es befreit den Körper von abgestorbenen Hautzellen und bereitet die Haut auf die glättende, mineralstoffreiche Rasul-Ganzkörperschlamm-packung vor. Nach dem Auftragen des Schlamms begeben Sie sich in Ihre private Rasul-Kammer, bei der Ihre Haut mit Dampf revitalisiert wird. Nachdem Ihre Haut seidig und geschmeidig ist, geniessen Sie eine 80-minütige, auf Ihre Bedürfnisse zugeschnittene Massage, bei der verbleibende Verspannungen gelöst werden. Anschliessend können Sie sich bei Snacks und Erfrischungstränken ungestört in Ihrer Suite entspannen.

*150 Min. / CHF 310 pro Person*





## SCHÖNHEITSPFLEGE

*Für perfekt frisiertes Haar und makellos lackierte Nägel sind Sie bei den professionellen Schönheitstherapeutinnen des Le Grand Spa an der richtigen Adresse. Wir bieten ein breites Angebot an Coiffeur-Services und Schönheitsbehandlungen. Hier finden Sie eine Liste der beliebtesten Angebote.*

### HÄNDE & FÜSSE

Spa-Maniküre oder -Pediküre	50 Min. / CHF 120
Spa-Maniküre oder -Pediküre mit Nagellack	60 Min. / CHF 140

### AUGENBRAUEN & WIMPERN

Augenbrauen zupfen	Ab CHF 35
Wimpern & Augenbrauen färben	Ab CHF 55
Zupfen & Färben	Ab CHF 65
Make-up	Auf Anfrage

### HAARENTFERNUNG

Oberlippe	CHF 25
Achseln	CHF 40
Bikinilinie / Bikini	CHF 60 / CHF 80
Halbes Bein / ganzes Bein	CHF 70 / CHF 100

## COIFFEUR

	<i>Kurz</i>	<i>Halblang</i>	<i>Lang</i>
<b>DAMEN</b>			
Schneiden, Waschen & Föhnen	<i>CHF 125</i>	<i>CHF 150</i>	<i>CHF 175</i>
Waschen & Föhnen	<i>CHF 95</i>	<i>CHF 110</i>	<i>CHF 125</i>
Ansatz färben	<i>CHF 115</i>	<i>CHF 115</i>	<i>CHF 115</i>
Färben	<i>CHF 100</i>	<i>CHF 130</i>	<i>CHF 155</i>
Farbglanz	<i>CHF 65</i>	<i>CHF 95</i>	<i>CHF 130</i>
Mèches ganzer Kopf	<i>CHF 155</i>	<i>CHF 185</i>	<i>CHF 225</i>
Mèches Oberkopf	<i>CHF 140</i>	<i>CHF 155</i>	<i>CHF 185</i>
Masterbase Haarpflegebehandlung by Shu Uemura	<i>CHF 70</i>	<i>CHF 70</i>	<i>CHF 70</i>
Haarverlängerung	<i>Auf Anfrage</i>		
<b>HERREN</b>			
Schneiden, Waschen & Föhnen	<i>CHF 95</i>		
Waschen & Föhnen	<i>CHF 65</i>		

## COOLSCULPTING®

CoolSculpting® ist ein nicht-invasives Verfahren, mit dem Sie einen Teil Ihres Körperfettes an ausgewählten Stellen durch Kälteeinwirkung (-11 Grad) abbauen können. Dank CoolSculpting® verlieren Sie schnell lokale Fettpölsterchen und überschüssige Wassereinlagerungen.

*Ab CHF 1'000*

Eine Applikation kombiniert mit einer Swiss Silhouette Körperbehandlung.

*Ab CHF 1'100*

## MESOTHERAPIE

Mit Hilfe feiner Nadeln werden aktive Wirkstoffe wie Vitamine und Spurenelemente in die Haut geschleust. Das Hautgewebe wird gezielt aktiviert und die Zellregeneration in Gang gesetzt. Falten und Fettpölsterchen werden minimiert und die Haut geglättet.

*Ab CHF 700*

Mesotherapie im Gesicht kombiniert mit einer Swiss Repair & Destress Gesichtsbehandlung.

*Ab CHF 800*

## BOTOX® & HYALURONSÄURE

Botox® und Hyaluronsäure werden gezielt für die Faltenunterspritzung im Gesicht eingesetzt. Ihre Haut wird sichtbar geglättet und fühlt sich praller an.

*Ab CHF 700*



## ENTGIFTUNGSPROGRAMM – 3 TAGE

*Inbegriffen sind:*

### **INNOVATIVER MEDIZINISCHER ANSATZ**

Ärztliche Untersuchung, Ernährungsberatung, komplette Lebens-, Gesundheits- und Ernährungsbilanz, tägliche ärztliche Aufsicht, Interpretation biologischer Testergebnisse, ärztliche Abschlussberatung mit Empfehlungen und Nachuntersuchungsbericht nach drei Monaten.

### **SPA & WOHLBEFINDEN**

Ein Detox-Ritual, ein Alpensalz- & Kräuterbad, ein Ziegenmilch- & Honigbad, eine Massage nach Mass, ein Alpensalz-Peeling, eine Detox Entschlackungspackung und Zugang zu den Gruppenkursen, zu Schwimmbad, Fitnessstudio und zur Thermal-Oase.

*CHF 7'500 ohne Übernachtung / CHF 8'670 in einem Deluxe Chic Zimmer von Sonntag bis Mittwoch inklusive Halbpension / CHF 9'600 in einem Deluxe Chic Zimmer von Donnerstag bis Samstag inklusive Halbpension*

### **ABSOLUT GSTAAD**

Ein auf Sie zugeschnittenes Programm mit einer Auswahl an medizinischen Behandlungen, welche Sie dabei unterstützen, ein ausgewogenes und glückliches Leben zu führen.

*Auf Anfrage*

## SCHÖNHEITS-BOOSTER - 3 TAGE

*Inbegriffen sind:*

### MEDIZINISCHE BEHANDLUNGEN NACH MASS

Ärztliche Untersuchung, Ernährungsberatung, dermatologische Beratung, Imageberatung, Mesotherapie, tägliche ärztliche Aufsicht, Interpretation biologischer Testergebnisse, ärztliche Abschlussberatung mit Empfehlungen und Nachuntersuchungsbericht nach 3 Monaten.

### INNOVATIVE TECHNOLOGIEN

Bluttests, Analyse der Telomere, Haaranalyse, Bio-Impedanz-Analyse und Spurenelementanalyse der Haut.

### SPA & WOHLBEFINDEN

Ein verjüngendes Rasul-Ritual, eine Swiss Face & Neck Gesichtsbearbeitung, eine Swiss Silhouette Körperbehandlung, eine Swiss Repair & Destress Gesichtsbearbeitung, eine Massage nach Mass und Zugang zu den Gruppenkursen, zu Schwimmbad, Fitnessstudio und zur Thermal-Oase.

*CHF 9'500 ohne Übernachtung / CHF 10'670 in einem Deluxe Chic Zimmer von Sonntag bis Mittwoch inklusive Halbpension / CHF 11'600 in einem Deluxe Chic Zimmer von Donnerstag bis Samstag inklusive Halbpension*

*Diese Angebote sind nach Verfügbarkeit und in Absprache mit Clinique Rive Gauche buchbar.*

## FÜR JUNGE SPA-GÄSTE

*Wir bieten eine Auswahl an Spa-Behandlungen für unsere kleinsten Gäste an, von farbiger Maniküre bis hin zu ausgleichenden Gesichtsbearbeitungen. Bitte erkundigen Sie sich an der Spa-Rezeption über die Verfügbarkeit.*

Kindermaniküre & -pediküre (5-12 Jahre)	30 Min. / CHF 40
Teenager-Maniküre & -Pediküre mit Nagellack	60 Min. / CHF 140
Teenager-Gesichtsbearbeitung (13-16 Jahre)	50 Min. / CHF 180
Teenager-Massage (13-16 Jahre)	50 Min. / CHF 160
Kinderhaarschnitt (3-12 Jahre)	30 Min. / CHF 45





## FITNESS & WOHLBEFINDEN

*In unserem hellen und geräumigen Fitnessstudio finden Sie die neuesten Geräte, einschliesslich Kardiogeräten, Kraftgeräten und freien Gewichten. Falls Sie etwas anderes probieren möchten, können Sie auf unseren exklusiven SensoPro- und Pilates-Allegro-Geräten trainieren. Wellnessfans können in zahlreichen Pilates- und Yoga-Lektionen in unserem beruhigenden, lichtdurchfluteten Studio abschalten.*

### PRIVATES FITNESS-TRAINING

Unabhängig davon, ob Ihre Absichten ästhetischer oder athletischer Natur sind, erstellen unsere Trainerinnen und Trainer einen spezifischen Trainingsplan. So können Sie Ihre Fitnessziele erreichen und sogar übertreffen. Bitte erkundigen Sie sich an der Spa-Rezeption nach einem Termin.

### GRUPPENLEKTIONEN

Neben unseren regelmässig stattfindenden Yoga- und Pilates-Lektionen bieten wir eine Vielzahl an Fitness-Lektionen wie Body Sculpt, Circuit Training und Bootcamps. Bitte erkundigen Sie sich an der Spa-Rezeption nach den Details.





## PHYSIOTHERAPIE

Schmerzen sollten Sie nicht ignorieren. Unser ausgebildeter Physiotherapeut erkennt Verletzungen und Probleme mit Ihrer Körperhaltung und hilft Ihnen dabei, sich wieder schmerzfrei zu bewegen. Der erfahrene Osteopath kann Sie mit Bewegungstherapie und Lymphdrainage unterstützen, um die Genesung nach physischen Verletzungen wie RSI-Syndrom, Tennisarm oder anderen Sportverletzungen zu beschleunigen.

Bitte erkundigen Sie sich an der Spa-Rezeption nach einem Termin.

## BEWUSSTE BEWEGUNG

Finden Sie Ihre innere Balance, und lassen Sie den Stress mit unserem Angebot an ganzheitlichen, bewussten Bewegungslektionen hinter sich. Mit Optionen von langsamem, erholsamem Yoga über dynamisches Jivamukti-Yoga bis hin zu Pilates Allegro ist für jeden Geschmack etwas dabei.

## YOGA FLOW

Entspannen Sie sich mit fließenden Bewegungen und bewusstem Atmen in unserem wohltuenden, fließenden Yoga. Die beruhigende Lektion wird Ihren Geist schärfen und Ihren Körper stärken.

## JIVAMUKTI YOGA

Diese dynamische und abwechslungsreiche Lektion bietet ein immersives Yoga-Erlebnis. Nach Gesängen, Atmungsübungen und fließenden Vinyasa-Bewegungsabläufen folgen tiefe, beruhigende Entspannung und Meditation.



## RESTAURATIVES YOGA

Entspannen Sie Körper, Geist und Seele in dieser erholsamen, ganzheitlichen Yoga-Lektion. Eine Abfolge aus langsamen, meditativen Übungen hilft Ihnen, Stress abzubauen und das innere Gleichgewicht zu finden.

## PILATES MAT

Mit diesem Ganzkörpertraining auf der Matte kräftigen und dehnen Sie Ihre Muskulatur. Gleichmässiges Atmen und kräftige Bewegungen verbessern die Haltung und Beweglichkeit.

## PILATES ALLEGRO

Der Pilates Allegro Reformer sorgt bei jeder Bewegung für zusätzlichen Widerstand. Das Pilates-Gerät dehnt und kräftigt die Muskulatur und bietet ein intensives, effektives und zugleich schonendes Körpertraining.

## SCHWIMMBAD & JACUZZI

Tauchen Sie ein in unser helles und geräumiges 15-m-Hallenschwimmbad, und entspannen Sie sich danach im Jacuzzi mit Blick auf unseren grossen Garten. An warmen Tagen können Sie auf unserer Sonnenterrasse bei einem gesunden Smoothie oder einem Tee ausruhen und die Aussicht auf die Berge geniessen.



## EINZEEINTRITTE & ABONNEMENTE

### SCHWIMMBAD

*Beschränkt auf den Besuch des Schwimmbads.*

Einzeleintritt	CHF 30
Einzeleintritt für Kinder unter 12 Jahren	CHF 15

### FITNESSSTUDIO & GRUPPENLEKTIONEN

*Beschränkt auf den Besuch des Fitnessstudios oder der Gruppenlektionen.*

Einzeleintritt Fitnessstudio, Gruppenlektion, Yoga oder Pilates Mat	CHF 30
Abonnement (16 Lektionen)	CHF 400
Abonnement (50 Lektionen), gültig für 6 Monate	CHF 650

Einzeleintritt Pilates-Allegro-Lektion	CHF 40
Abonnement (11 Lektionen)	CHF 400

### PRIVATES FITNESS-TRAINING

60-minütige Lektion	CHF 150
Abonnement (11 Lektionen)	CHF 1'500
30-minütige Lektion	CHF 75
Abonnement (11 Lektionen)	CHF 750



## AUSFLÜGE IN DIE NATUR

Die hohen Berge und die weiten Täler des Saanenlands liegen direkt vor der Hotelpforte. Sie bilden den perfekten Rahmen für körperliche Betätigung an der frischen Luft. Wandern Sie verschlungenen Gebirgspfaden entlang, durchqueren Sie dichte Wälder auf dem Mountainbike, oder sprinten Sie auf die steilen Gstaader Gipfel. Unerschrockene können ihren Mut bei einem Gleitschirmflug durch die Berge beweisen, die Stromschnellen der Saane bezähmen oder durch den Pulverschnee ins Tal flitzen.

Erkunden Sie Wanderwege auf eigene Faust oder mit unseren lokalen Wanderführerinnen und -führern, welche die Gegend in- und auswendig kennen.

Bitte melden Sie sich an der Spa-Rezeption, und wir erstellen für Sie ein individuelles Programm, das Ihrer Kondition und Ihren Zielen entspricht.

### ZU DEN ANGEBOTENEN AKTIVITÄTEN ZÄHLEN:

Wandern	Zelten
Traillaufen	Canyoning
Mountainbiken	Skifahren
Downhillbiken	Skitouren
Rennradfahren	Langlaufen
Riverrafting	Schneeschuhwandern
Gleitschirmfliegen	Schlitteln
Berg- & Eisklettern	Snowbiken

## MITGLIEDSCHAFT IM LE GRAND SPA

Mit einer Mitgliedschaft im Le Grand Spa geniessen Sie freien Zutritt zu unseren Fitnesseinrichtungen, zum Schwimmbad und zum Jacuzzi sowie zur Thermal-Oase. Wählen Sie eine Mitgliedschaft, die zu Ihren Gewohnheiten passt – monatlich, saisonal oder jährlich –, und Sie kommen in den Genuss von unbeschränkten Yoga- und Pilates-Mat-Lektionen sowie Sonderpreisen für Spa-Behandlungen und mehr.

MITGLIEDSCHAFTEN:	<i>Spa &amp; Fitness</i>	<i>Fitness</i>
Jährlich	<i>CHF 2'500</i>	<i>CHF 1'700</i>
Wintersaison	<i>CHF 1'500</i>	<i>CHF 1'050</i>
Sommersaison	<i>CHF 1'200</i>	<i>CHF 750</i>
Monatlich	<i>CHF 700</i>	<i>CHF 450</i>

*Die angegebenen Preise gelten pro Person.*

## DIE VORZÜGE EINER SPA-MITGLIEDSCHAFT:

### *Benutzung des Fitnessstudios*

(täglich geöffnet von 8.00 bis 21.00 Uhr während der Saison und während der Nebensaison wochentags von 9.00 bis 18.00 Uhr)

### *Benutzung des geheizten Hallenschwimmbads und des Jacuzzi*

(täglich geöffnet von 8.00 bis 21.00 Uhr während der Saison)

### *Benutzung der Thermal-Oase*

(täglich geöffnet von 9.30 bis 21.00 Uhr während der Saison)

*Uneingeschränkter Zugang zu Yoga-,  
Pilates-Mat- und Fitness-Gruppenlektionen*

*Kostenloses Parkieren während Ihres Spa-Besuchs*

*Vier kostenlose Spa-Tageseintritte für Freunde und Familie pro Jahr*

*Eine kostenlose 50-minütige Kräuteraromatherapie-Massage*

*10 % Rabatt auf alle Spa-Behandlungen*



## WIE SIE IHREN SPA-AUFENTHALT GENIEßEN

### TERMINVEREINBARUNG

Wir empfehlen, Behandlungen und Rituale im Voraus zu buchen, um Enttäuschungen zu vermeiden. Bitte melden Sie sich zur Vereinbarung einer Behandlung oder eines Termins an der Spa-Rezeption, und wir stellen das perfekte Spa-Erlebnis für Sie zusammen. Wenn Sie im Hotel übernachten, können Sie von Ihrem Zimmer aus die 550 wählen. Ausserhalb des Hotels wählen Sie bitte +41 (0)33 748 01 01.

### ANKUNFT

Wir empfehlen, 45 Minuten vor dem Behandlungstermin im Spa einzutreffen. So haben Sie genügend Zeit für Ihre Spa-Konsultation und können sich in unserer weitläufigen Thermal-Oase entspannen. Die Thermal-Oase bietet Ihnen 17 Wellness- und Erlebniszonen wie eine Sologrotte, eine Kräutersauna, ein Lakonium, eine Heusauna, ein Eisbrunnen, eine Infrarotsauna und eine Finnische Sauna. Sie helfen Ihnen dabei, sich von Stress und Verspannungen zu befreien, und fördern Ihr Wohlbefinden gleich zu Beginn Ihres Spa-Erlebnisses.

### VERSPÄTETE ANKUNFT

Bitte beachten Sie, dass eine verspätete Ankunft zur Verkürzung der Behandlungszeit führt. Damit stellen wir sicher, dass sich die Behandlung des nächsten Gastes nicht verzögert. Wir bitten Sie um Verständnis.

## ANNULLATIONSBEDINGUNGEN

Falls Sie Ihren Termin verschieben oder absagen möchten, kontaktieren Sie uns bitte mindestens fünf Stunden vor Ihrem Behandlungstermin, um eine Stornierungsgebühr von 50 % zu vermeiden. Bei Nichterscheinen wird die vollständige Gebühr berechnet.

## GESUNDHEITLICHE EINSCHRÄNKUNGEN

Bitte informieren Sie die Spa-Rezeption bei der Buchung, falls Sie schwanger sind oder einen hohen Blutdruck, Allergien oder Krankheiten haben, die Ihr Spa-Erlebnis beeinflussen könnten. Diese Informationen sollten Sie ausserdem nach der Ankunft auf Ihrem Konsultationsbogen vermerken, damit wir Ihnen die passenden Behandlungen vorschlagen können.

## SPA-BEKLEIDUNG

Wir stellen Ihnen einen komfortablen Baumwollbademantel und Slippers für die Benutzung im Spa zur Verfügung. Ihre Therapeutin oder Ihr Therapeut wird Sie ausserdem vor Beginn Ihrer Behandlung mit Einwegunterwäsche ausstatten. Unsere Therapeutinnen und Therapeuten sind professionell ausgebildet, um höchste Qualität und Integrität sicherzustellen. Sie sorgen dafür, dass Ihre Privatsphäre und Ihr Komfort stets gewährleistet sind.

## FITNESS-BEKLEIDUNG

Das Tragen von Sportschuhen in unseren Fitness-einrichtungen ist Pflicht.

## SCHWIMMBAD & THERMAL-OASE

Aus hygienischen Gründen bitten wir alle Gäste, vor Betreten des Schwimmbads oder der Thermal-Oase zu duschen. Die Flüssigkeitszufuhr während des Aufenthalts in der Thermal-Oase ist wichtig. Bitte trinken Sie vor, während und nach Ihrem Besuch ausreichend Wasser. Bitte beachten Sie, dass die Thermal-Oase nicht nach Geschlechtern getrennt ist.

## MOBILGERÄTE

Um ein entspannendes und ruhiges Spa-Ambiente und die Privatsphäre aller Gäste zu gewährleisten, bitten wir Sie, Mobilgeräte während des Spa-Aufenthalts auszuschalten. Unsere Entspannungsräume sind Ruhe-zonen. Wir bitten Sie, auf andere Gäste Rücksicht zu nehmen und Lärm auf ein Minimum zu beschränken.

## RAUCHVERBOT

Bitte beachten Sie, dass das Rauchen im Spa, im Fitnessbereich und in der Thermal-Oase nicht gestattet ist.

## RASIEREN

Wir raten vor Körper-Peelings und Haarentfernungsbehandlungen vom Rasieren ab. Herren empfehlen wir jedoch, sich zwei bis drei Stunden vor einer Gesichtsbehandlung zu rasieren.

## WERTGEGENSTÄNDE

Leider können wir für den Verlust oder die Beschädigung persönlicher Gegenstände während Ihres Aufenthalts nicht haften. Bitte bewahren Sie Ihre Wertgegenstände während Ihres Aufenthalts im abgeschlossenen Schliessfach auf.

## ALTERSBESCHRÄNKUNGEN

- Behandlungen*      Gesichtsbehandlungen, Körperbehandlungen und Massagen stehen Gästen ab 16 Jahren (mit Zustimmung der Eltern) offen. Maniküren und Pediküren stehen Kindern jeden Alters offen.
- Fitnessstudio*      Das Mindestalter für den Zutritt zum Fitnessstudio beträgt 14 Jahre. Kinder unter 16 Jahren müssen von einem Erwachsenen begleitet werden.
- Thermal-Oase*      Das Mindestalter für den Zutritt zur Thermal-Oase beträgt 14 Jahre. Kinder unter 16 Jahren müssen von einem Erwachsenen begleitet werden.
- Schwimmbad*      Kinder jeden Alters sind zu den angegebenen Zeiten in unserem Schwimmbad herzlich willkommen. Wir empfehlen, dass Kinder unter 14 Jahren von einem Erwachsenen begleitet werden. Bitte beachten Sie die speziellen Familienstunden mit täglicher „Plantschzeit“ von 14.00 bis 16.00 Uhr. Ab 17.00 Uhr (im Winter) und ab 18.00 Uhr (im Sommer) ist das Schwimmbad Gästen ab 14 Jahren vorbehalten.

## ÖFFNUNGSZEITEN

- Spa: 08.00 – 21.00  
Fitnessstudio: 08.00 – 21.00  
Thermal-Oase: 09.30 – 21.00  
Behandlungen: 10.00 – 21.00  
Coiffeur: 10.00 – 20.00

## SPA-EINTRITT

*Schliesst den Zutritt zu allen Spa-Einrichtungen einschliesslich der Thermal-Oase und des Schwimmbads ein.*

- Einzeleintritt: CHF 80  
Abonnement (11 Besuche): CHF 750



LE GRAND BELLEVUE

3780 GSTAAD, SWITZERLAND

T +41 33 748 01 01

BELLEVUE-GSTAAD.CH/SPA