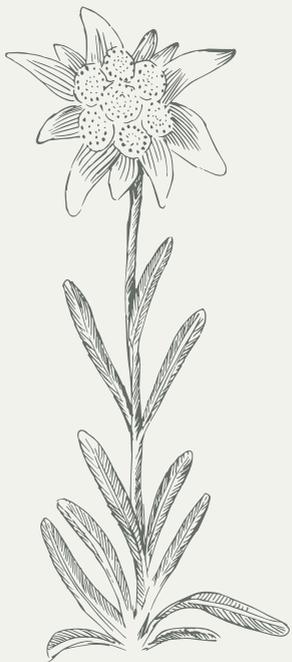


LE GRAND SPA

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.

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.



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 **Fitnessanlagen** 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.



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 und ergebnisorientiertesten Kosmetikserien der Schweiz. Die Hightech-Behandlungen von Cellcosmet verwenden wissenschaftlich erprobte Inhaltsstoffe, die die Zellerneuerung unterstützen und sichtbare Ergebnisse für eine glattere, weichere und jüngere Haut liefern.

BAMFORD: Die britische Bio-Hautpflege-Marke Bamford nutzt die feinsten, natürlichen Inhaltsstoffe und fortschrittliche Technologie für eine luxuriöse Hautpflege-Erfahrung, durch die Wissenschaft der Natur.

DR. BARBARA STURM: Diese kosmetische Hautpflege nutzt fortschrittliche, wissenschaftliche Erkenntnisse und entzündungshemmende Technologien für ein Anti-Aging-Erlebnis. Ziel ist es, die Hautbarriere zu stärken und somit für eine gesunde, strahlende und feuchtigkeitsspendende Haut zu sorgen.

CAVIARLIERI: Schweizer Zelltherapie mit Kaviar-DNA-Extrakten und Meerespeptiden, die Körper und Haut auf zellulärer Ebene nähren.



RED LIGHT THERAPY TREATMENT

LUMINOUS LABS ROTES LICHT PANEL

Durch die Nutzung der Kraft von rotem und infrarotem Licht überträgt dieses Lichtpanel Energie direkt an Ihre Zellen, stimuliert die mitochondriale Funktion und stärkt die gesamte Vitalität.

Die Behandlung umfasst drei gezielte Programme:

BRAIN BOOST: Fördert eine tiefe Entspannung, mentale Klarheit und eine gesteigerte Konzentration.

BLISSFUL BEAUTY: Revitalisiert die Haut für einen strahlenden und aufgepolsterten Teint.

LIVE FOREVER: Es lässt Sie tief erfrischt und revitalisiert zurück, mit dem Versprechen eines wirklich erholsamen Schlafs.

Einzelsitzung/CHF 120

10er-Paket/CHF 960

KINI

Kini ist ein lichtbasiertes Gerät, das am Handgelenk getragen wird und rotes Licht aussendet, um die Energieproduktion zu stimulieren - ideal für Fruchtbarkeit oder während des Menstruationszyklus oder der Wechseljahre suchen.

1 Kini/CHF 180



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

Während Sie in einem entspannenden Fußbad aus lokaler Milch und ätherischen Ölen relaxen, besprechen wir mit Ihnen Ihre Bedürfnisse und Vorlieben. Basierend darauf wird eine individuell auf Sie zugeschnittene Massage zusammengestellt.

50 Min. / CHF 180 oder 80 Min. / CHF 275

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 170 oder 80 Min. / CHF 270

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 270

SPORT- & FITNESS-MASSAGE

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

50 Min. / CHF 180 oder 80 Min. / CHF 275

TIEFENGeweBSMASSAGE

Diese Tiefengewebssmassage 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 170 oder 80 Min. / CHF 270

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 190 oder 80 Min. / CHF 280

REVITALISIERENDE GESICHTS- UND OBERKÖRPERBEHANDLUNG

Diese verwöhnende Behandlung zielt auf Verspannungen im Kopf-, Nacken- und Oberkörperbereich ab. Sie beginnt mit einem sanften Peeling des Rückens, belebende Oberkörper- und Kopfmassage.

50 Min. / CHF 180

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 *(ab der 12. Schwangerschaftswoche)*.

50 Min. / CHF 190

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 190 oder 80 Min. / CHF 280

Erweitern Sie Ihr Erlebnis mit einem Add-on zu Ihrer Massage:

Collagen Gesichtsmaske / CHF 120

Augenstraffungsmaske / CHF 70



GESICHTSBEHANDLUNGEN

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

CAVIARLIERI SIGNATURE FACIAL

Diese einzigartige Gesichtsbehandlung wurde im Le Grand Spa entwickelt und liefert wichtige Nährstoffe direkt auf molekularer Ebene für eine ultimative Hauterneuerung- und Lifting-Therapie.

80 Min. / CHF 410

PURE OXYGEN & AGE DEFYING FACIAL (B.R.F.)

Verwöhnen Sie Ihre Haut mit der Unterstützung einer dieser beiden hoch innovativen Technologien:

- Hochdruck-Sauerstoff eliminiert akneverursachende Bakterien, reduziert feine Linien und Fältchen, gleicht den Hautton aus und verkleinert die Poren.
- Bio-Radiofrequenz hilft, die Kollagenproduktion zu stimulieren um die Zeichen der Hautalterung zu reduzieren, was zu einer strahlenden und leuchtenden Haut führt.

80 Min. / CHF 380

CELLCOSMET FACIALS

SWISS DELUXE ANTI AGING FACIAL

Diese intensive Hand- und Gesichtsbehandlung auf Basis der Zelltherapie strafft und definiert die Gesichtskonturen, verleiht dem Gesicht eine jugendliche Ausstrahlung und fördert die Zellerneuerung.

110 Min. / CHF 410

SWISS FACE & NECK TREATMENT

Für reife Haut, der es an Volumen und Festigkeit fehlt, glättet und reduziert das reine Kollagen in der Maskenbehandlung die Fältchen. Diese Behandlung definiert die Gesichtskonturen neu und strafft die Haut für ein sofortiges Ergebnis.

80 Min. / CHF 310

SWISS REPAIR & DESTRESS

Diese tief beruhigende und aufbauende Behandlung repariert Schäden und stellt das Erscheinungsbild der Haut wieder her. Mit fortschrittlichen Erneuerungseigenschaften ist diese Behandlung hervorragend für sonnengeschädigte, müde oder verwitterte Haut geeignet.

50 Min. / CHF 210

SWISS PROCOLLAGEN EYE TREATMENT

Bringen Sie mit dieser gezielten Behandlung das Funkeln in Ihren Augen zurück. Die Kollagen-Augenmaske reduziert Schwellungen, Fältchen und Augenringe. Sie revitalisiert fahle Haut, glättet und polstert feine Linien und Fältchen auf.

50 Min. / CHF 250

DR. BARBARA STURM FACIALS

INSTANT GLOW FACIAL

Entwickelt, um die Haut zu reinigen, zu nähren und zu beleben, diese entzündungshemmende Behandlung hilft, den natürlichen Glanz des Teints wiederherzustellen.

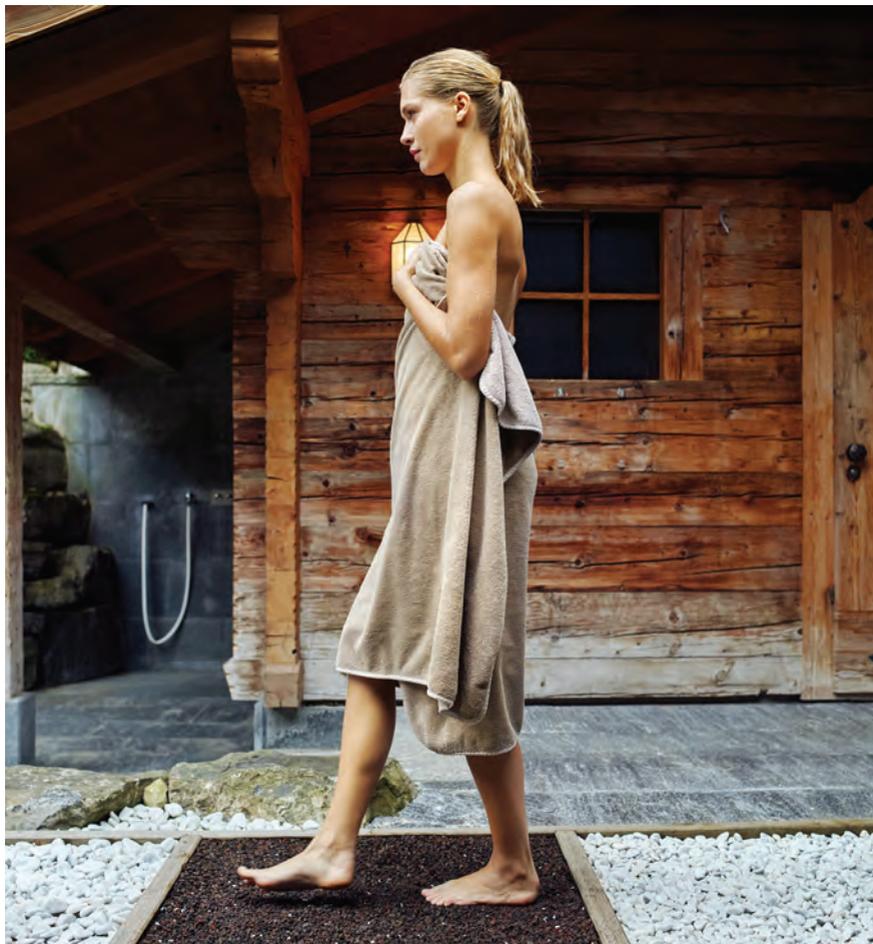
45 Min. / CHF 210

SUPER-ANTI-AGING-FACIAL

Diese Gesichtsbehandlung zielt auf die tiefsten Schichten der Haut ab und fördert die natürliche Barrierefunktion der Haut und mildert das Erscheinungsbild der feinen Linien und Fältchen.

80 Min. / CHF 310





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 ist dieses Peeling der perfekte Auftakt zu unseren Wickel- und Massagebehandlungen.

25 Min. / CHF 110

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 310

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 180

ALPINE S GANZK ÖRPER-PEELING

Dieses Ganzkörper-Peeling besteht aus reinem Alpensalz, braunem Zucker und reichhaltiger Körperbutter. Es befreit von trockenen und abgestorbenen Hautzellen und bringt weiche Haut zum Vorschein, für ein glattes und strahlendes Ergebnis.

50 Min. / CHF 190

SWISS BAC K 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.

50 Min. / CHF 190

BELEBENDE B EINBEHANDLU NG

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 190

PRESSOTHERAPIE & THERMOTHERAPIE

Revitalisieren Sie Ihren Körper mit zwei hochmodernen Behandlungen -dynamischer Pressotherapie und wohltuender Thermotherapie - jede mit einzigartigen Vorteilen. Pressotherapie: entwickelt zur Anregung der Blutzirkulation und des Lymphflusses, unterstützt die Entgiftung und reduziert Wassereinlagerungen. Thermotherapie: verstärkt die Wirkung durch sanfte Erwärmung des Körpers, fördert die Durchblutung, regt den Stoffwechsel an und lindert Muskelverspannungen.

Als Zusatzbehandlung - 30 Minuten / CHF 100

Als Einzelbehandlung - 45 Minuten / CHF 150

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 180

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 YOU

Diese entgiftende Spa-Reise beginnt mit einem Ganzkörper-Peeling, um die Haut zu erfrischen und die Durchblutung anzuregen. Danach wird eine nährnde Algenpackung auf unserem Schwebbett aufgetragen, die reich an Mineralstoffen ist. Abschließend können Sie zwischen einer Kräuter-Aromatherapie-Massage oder einer Schlankheitsbehandlung wählen. Ihr Körper fühlt sich leichter, schlanker an und strahlt von innen heraus.

150 Min. / CHF 450

BEAUTIFUL YOU

Dieses Erfrischungsritual wirkt revitalisierend und erneuernd. Es eignet sich ideal bei Jetlag oder Nachwirkungen nach übermässigem Genuss. Beginnen Sie mit einer Ganzkörperpolitur und einer warmen Dusche, bevor Sie eine wohltuende Ganzkörpermassage und eine Anti-Aging-Gesichtsbehandlung erhalten, die Ihre Haut aufpolstert und Ihre natürliche Ausstrahlung verstärkt.

180 Min. / CHF 550



KA K A O - G E N U S S - R I T U A L

Gönnen Sie sich pure Dekadenz mit diesem luxuriösen Schokoladenritual, das Körper und Sinne verwöhnt.

Ihre Reise beginnt mit einem revitalisierenden Ganzkörperpeeling, das mineralstoffreiches Salz, pflegenden Zucker, gemahlene Kaffeebohnen und aromatisches Kakaoduftöl kombiniert, um die Haut zu glätten und zu beleben. Anschliessend hüllt Sie eine warme Schweizer Schokoladenpackung, genossen in einem privaten Dampfbad, in einen Kokon aus antioxidativ-reicher Feuchtigkeit, der Ihre Haut tiefenwirksam nährt und zum Strahlen bringt. Eine personalisierte, fließende Massage mit warmem, kakaoangereichertem Öl löst Spannungen und bringt innere Ruhe zurück. Abgerundet wird das Erlebnis mit einer entspannten Auszeit in der privaten Suite - begleitet von einem Tablett mit frischen Früchten und einer feinen Kostprobe edler Schweizer Schokolade.

150 Min. / CHF 450



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 370

ERNEUERN SIE SICH

Gönnen Sie sich eine energetisierende Tiefenreinigung mit einem Alpensalz-Peeling, fortgesetzt von einem Dampfbad, das Ihren Körper tief entspannt, gefolgt von einer langsamen Tiefengewebssmassage für die ultimative Verjüngung.

110 Min. / CHF 370

ALPINE-SPA-SUITE RITUALE

Genießen Sie die Zeit mit sich selbst oder mit einem geliebten Menschen in unserer privaten Alpine Spa Suite mit unseren Ritualen.

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.

ALPINE GELASSENHEIT RITUAL

Finden Sie Ihr Zen mit unserem unverwechselbaren Alpine Serenity Ritual. Beginnend mit einem belebenden Hautpeeling und einem beruhigenden Dampfbad, um den Geist zu beruhigen, beinhaltet das Ritual ein duftendes Bad mit einem Bouquet frischer Bergpflanzen der durchtränkt wird, um inneren Frieden und Gelassenheit zu fördern. Ihr Ritual endet mit einer Massage, die ganz auf Ihre Bedürfnisse zugeschnitten ist. Spannungen Stress und Sorgen werden weg geknetet und es bleibt nichts anderes übrig, als sich zu entspannen.

180 Min. / CHF 550 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 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 450 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 130 |
| Spa-Maniküre oder -Pediküre mit Nagellack | 60 Min. / CHF 165 |
| Spa-Maniküre oder -Pediküre mit Shellac | 80 Min. / CHF 195 |

AUGENBRAUEN & WIMPERN

| | |
|------------------------------|-------------|
| Augenbrauen zupfen | ab CHF 45 |
| Wimpern & Augenbrauen färben | ab CHF 55 |
| Zupfen & Färben | ab CHF 75 |
| Make-up | Auf Anfrage |

HAARENTFERNUNG

| | |
|---------------------------|------------------|
| Oberlippe | CHF 30 |
| Achseln | CHF 50 |
| Bikininlinie / Bikini | CHF 70 / CHF 110 |
| Halbes Bein / ganzes Bein | CHF 80 / CHF 110 |

COIFFEUR

| | <i>Kurz</i> | <i>Halblang</i> | <i>Lang</i> |
|--|--------------------|-----------------|----------------|
| DAMEN | | | |
| 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> | | |
| HERREN | | | |
| Schneiden, Waschen & Föhnen | <i>CHF 95</i> | | |
| Waschen & Föhnen | <i>CHF 65</i> | | |

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.

| | |
|--|-------------------------|
| Kinderhaarschnitt (3-12 Jahre) | <i>CHF 45</i> |
| Kindermaniküre oder -pediküre (5-12 Jahre) | <i>25 min / CHF 50</i> |
| Kinder Gesichtsbearbeitung (5-12 Jahre) | <i>25 min / CHF 110</i> |
| Kinder Massage (5-12 Jahre) | <i>25 min / CHF 110</i> |
| Teenager-Maniküre oder -Pediküre mit Nagellack | <i>50 min / CHF 165</i> |
| Teenager-Gesichtsbearbeitung (13-16 Jahre) | <i>50 min / CHF 210</i> |
| Teenager-Massage (13-16 Jahre) | <i>50 min / CHF 170</i> |





DR. DJOON BY CLINIQUE RIVE GAUCHE

KRYOLIPOLYSE

Das Cristal-Gerät ist eine nicht-invasive Körperumformungstechnik, die den Abbau von Fettpolstern durch Kälte ermöglicht.

Beginnend bei CHF 500

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 600

COOLWAVES® BY ONDA

Coolwaves® von Onda ist die Revolution für Body Contouring, um effektiv lokalisiertes Fett zu reduzieren, Cellulite zu verringern und die Haut nicht-invasiv an Bauch, Rücken, Liebesgriffen, Oberschenkeln und auch Knien zu straffen.

Ab CHF 335

Kombinieren Sie Ihre Lieblings-Spa-Behandlungen mit einem unserer Beauty-Booster für ein wahrhaft transformatives Erlebnis, wie z.B. eine spezielle Gesichtsbildung, Mesotherapie und Dermappen. Bitte kontaktieren Sie die Spa-Rezeption für weitere Informationen.

IHRE PERSÖNLICHEN SPA-RETREATS IM LE GRAND SPA

Das Le Grand Spa empfängt Sie für gezielte Aufenthalte, bei denen Sie sich auf Ihr Wohlbefinden konzentrieren können, indem wir die Stärken unseres Know-hows in der Gesundheitsprävention und fortschrittlicher Schönheit kombinieren. Unser erfahrenes Spa-Team begleitet Sie auf einer Reise, die zu tiefgreifenden Veränderungen führt, in Zusammenarbeit mit unserer bekannten Kosmetikmarke Cellcosmet und unter der Anleitung von Dr. Djoon der Clinique Rive Gauche in Genf.

Ihr Tagesprogramm ist thematisch gegliedert und besteht aus einer Kombination von verwöhnenden Spa-Behandlungen, die durch fortschrittliche und präzise Geräte, angepasstes Personal Training und eine geführte Wellness-Erfahrung ergänzt werden.

VERJÜNGUNGSKUR - 3 TAGE

Das Fachwissen des Le Grand Spa's unterstützt Sie bei der progressiven und intensiven Erneuerung, um den Körper zu entgiften, die Verdauung zu verbessern und Ihre Energie zu steigern.

Preis CHF 3'200

BEAUTY-BOOSTER - 3 TAGE

Lassen Sie sich von unseren Hautpflegeexperten erfrischen, stärken und revitalisieren Sie Ihre wertvolle Haut. Sie werden ein glattes, geliftetes und strahlendes Gesicht gewinnen, bei dem Sie sich entspannen und von innen heraus strahlen können.

Preis CHF 3'250

Entdecken Sie während Ihrer Rückzugstage stilvolle, abgeschiedene Refugien und Turmzimmer, die in gemütlichen Suiten im Chalet-Stil zur Verfügung stehen, sowie eine abwechslungsreiche, gesunde Küche in unseren Restaurants. Sie sind bei Ihrem perfekten Aufenthalt angekommen!

Gestalten Sie Ihren Retreat bei uns für 1 Tag, 3 Tage, 7 Tage oder 10 Tage und profitieren Sie voll und ganz von unseren Kompetenzen rund um Schlaf, Fitness, Abnehmen und vieles mehr!

Auf Anfrage: dermatologische Beratung und Blutanalyse mit einer Krankenschwester und einem Arzt von Dr. Djoon by Clinique Rive Gauche, Genf.



FITNESS & WOHLBEFINDEN

In unserem hellen und geräumigen Fitnessstudio finden Sie eine grosse Auswahl an Geräten, einschliesslich Kardiogeräten, Kraftgeräten und freien Gewichten. Falls Sie etwas anderes probieren möchten, können Sie auf unseren exklusiven SensoPro- und Pilates-Reformer-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.





BEWUSSTE BEWEGUNG

Finden Sie Ihr Zen und lassen Sie den Stress des Alltags mit unserem Angebot an ganzheitlichen, achtsamen Bewegungskursen dahinschmelzen. Das Angebot reicht von langsamen und ruhigen Entspannungskursen bis hin zu dynamischem Yoga, Chi Kung, Tai Chi und geführter Meditation - es ist für jeden 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.



STAND UP PADDLE (SUP) YOGA

Üben Sie Ihre Yogastellungen auf dem Wasser, um die Rumpfmuskulatur zu stärken, das Gleichgewicht zu verbessern und Ihre Achtsamkeit zu schärfen. Im Sommer auf dem örtlichen See oder im Winter in unserem Pool.

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 REFORMER

Jede Bewegung wird durch einen zusätzlichen Widerstand verstärkt. Der Pilates Reformer dehnt und stärkt den Körper für ein intensives und effektives Training mit geringer Belastung.

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 40 |
| Einzeleintritt für Kinder unter 12 Jahren | CHF 20 |

FITNESSSTUDIO & GRUPPENLEKTIONEN

Beschränkt auf den Besuch des Fitnessstudios oder der Gruppenlektionen.

| | |
|--|--------|
| Einzeleintritt Fitnessstudio, Gruppenlektion | CHF 40 |
| Einzeleintritt Pilates Reformer, SUP and Tai Chi | CHF 45 |

Private Lektion (60 Minuten) CHF 160

| | |
|--|-----------|
| Abonnement Classes (16 Lektionen) | CHF 500 |
| Abonnement Classes (32 Lektionen) | CHF 925 |
| Abonnement Classes (100 Lektionen) | CHF 2'000 |
| Abonnement Fitnessstudio oder Pool (10 Eintritte) | CHF 250 |
| Abonnement Fitnessstudio oder Pool (50 Eintritte) | CHF 1'100 |
| Abonnement Fitnessstudio oder Pool (100 Eintritte) | CHF 1'800 |

Abonnements, gültig für ein Jahr, sind für die Fitnessangebote sowie die Kursangebote erhältlich.

| SPA | Standardtarif | Spitzentarif * |
|---|---------------|----------------|
| Einzeleintritt | CHF 95 | CHF 120 |
| Später Eintritt | CHF 50 | CHF 60 |
| Einzeleintritt mit einer Gruppenlektion | CHF 135 | CHF 160 |

** Freitag, Samstag und Sonntag / vom 23. Dezember bis 6. Januar / der ganze Monat Februar*



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 Fitnessseinrichtungen, zum Schwimmbad und zum Jacuzzi sowie zur Thermal-Oase. Wählen Sie eine Mitgliedschaft, die zu Ihren Gewohnheiten passt – monatlich, halbjährlich oder jährlich –, und Sie kommen zusätzlich in den Genuss von unbeschränkten Yoga- und Pilates- Lektionen sowie Sonderpreisen für Spa-Behandlungen und mehr.

Wir bieten eine Vielzahl von Mitgliedschaftsoptionen an, darunter Jahres-, Halbjahres- und Monatsmitgliedschaften ab CHF 800.

Für weitere Informationen und ein persönliches Beratungsgespräch wenden Sie sich bitte an das Team an der Rezeption des Le Grand Spa.

Wir freuen uns darauf, Ihnen unser Mitgliedschaftsprogramm vorzustellen.

DIE VORTEILE DER JÄHRLICHEN SPA-MITGLIEDSCHAFT UMFASSEN

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)

- *Willkommenskorb mit speziellen Spa-Produkten*
- *5 Tages Spas für Freunde & Familie*
- *1 Gesichtsbehandlung für 50 Minuten*
- *1 Ritual für 110 Minuten*
- *10% Ermäßigung auf alle Le Grand Spa Massagen und Schönheitsbehandlungen sowie auf -produkte in unserer Boutique*
- *Waschen der Sportkleidung (keine chemische Reinigung) nach dem Training*

Kurse Add-ons: Unser Wochenplan mit einer Vielzahl von Kursen ist an der Spa-Rezeption erhältlich.



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 551 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 Solegrotte, 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. Bitte beachten Sie, dass für jede Behandlung ab CHF 170 pro Person ein kostenloser Zugang zum Le Grand Spa inbegriffen ist.

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

Wenn Sie Ihren Termin oder Ihre Kurse verschieben oder stornieren möchten, kontaktieren Sie uns bitte mindestens 24 Stunden im Voraus. Bei Nichterscheinen oder verspäteter Stornierung wird der volle Betrag in Rechnung gestellt.

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 Ruhezone. Wir bitten Sie, auf andere Gäste Rücksicht zu nehmen und Lärm auf ein Minimum zu beschränken.

NICHTRAUCHER & ALKOHOLFREI

Bitte beachten Sie, dass das Spa, der Fitnessbereich und die Thermal-Oase als rauchfreie Zonen ausgewiesen sind. Alkoholische Getränke sind strengstens verboten.

RASIEREN

Wir raten davon ab, sich vor einem Körperpeeling oder einer Haarentfernungsbehandlung zu rasieren. Wir empfehlen jedoch, dass Männer sich einen Tag oder mindestens fünf Stunden vor einer Gesichtsbehandlung 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* Gesichts- und Körperbehandlungen sind für minderjährige Gäste ab 12 Jahren (mit Zustimmung der Eltern) und Massagen ab 5 Jahren möglich.
- Fitnessstudio* Das Mindestalter für den Zutritt zum Fitnessstudio beträgt 14 Jahre. Kinder unter 14 Jahren müssen von einem Erwachsenen begleitet werden.
- Thermal-Oase* Das Mindestalter für den Zugang zur Thermal-Oase beträgt 14 Jahre. Minderjährige müssen von einem Erwachsenen begleitet werden. Kinder unter 14 Jahren sind nicht zugelassen.
- Schwimmbad* Kinder jeden Alters sind zu den angegebenen Zeiten in unserem Schwimmbad herzlich willkommen. Wir empfehlen, dass Kinder unter 16 Jahren von einem Erwachsenen begleitet werden. Bitte beachten Sie die speziellen Familienstunden: 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: 09.00 – 19.00



LE GRAND BELLEVUE

3780 GSTAAD, SWITZERLAND

T +41 33 748 01 01

BELLEVUE-GSTAAD.CH/SPA

SPA@BELLEVUE-GSTAAD.CH