



THE ALPINA  
GSTAAD

Medienmitteilung

## Slow down mit Six Senses

**Im Spa des Hotels The Alpina Gstaad ist diesen Sommer Entschleunigung angesagt.**

*Gstaad, 4. Mai 2017.* **Seit über 20 Jahren beschäftigt sich Antonis Sarris, Head Therapist im Six Senses Spa, damit, das ganze Wesen eines Menschen in Einklang zu bringen. Seit der Eröffnung des «The Alpina Gstaad» im Jahr 2012 ist sein Wissen und Können im Spa des Hotels gefragt.**

Der gebürtige Athener arbeitet seit Mitte der 1990er-Jahre als ganzheitlicher Therapeut. Vor über 20 Jahren begann er sich intensiv mit Tai-Chi, traditioneller chinesischer Medizin und Energieheilung zu beschäftigen. Im Jahre 2008 verlieh ihm SpaFinder den Titel «Best Masseur in the World» u.a. für seine Behandlungen in den Bereichen Thai-Massage, Shiatsu, Ayurveda-Aromatherapie, Hot Stone und Chakrenausgleich. Die Angebote mit Antonis Sarris sind sowohl individuell als auch in Verbindung mit einem Aufenthalt buchbar. «Eine Auszeit von drei, vier oder gar sieben Nächten in Verbindung mit Behandlungen ist ideal, um die Wirkung vollends auszuschöpfen», erläutert er.

**Hier folgt seine «Bucket List» für diesen Sommer:**

### **1. Anti-Stress-Programm mit Wellnessprofi Toby Maguire**

Toby Maguire ist ein in London ansässiger Stress Management Coach und Trainer, der weltweit Retreats, Einzelsitzungen, Gruppen-Workshops sowie interne Schulungen anbietet. Er lebte 13 Jahre in Asien, wo er sich in Massagetechniken, Meditation, Akupunktur, Tai-Chi und Qigong weiterbildete.

Eine verbesserte Work-Life-Balance vermittelt Wellnessprofi Toby Maguire von Working in Balance auf pionierhafte Weise. Dazu bilden



das Erlernen von Techniken für ein effektives Stressmanagement, Life-Coaching, Healthy Body-Healthy Mind und Ratschläge für täglichen Stressabbau die Grundlage. «Wir sind stolz, mit Toby Maguire einen weltweit tätigen Wellnessprofi im Hause zu haben», so Eric Favre, Managing Director des «The Alpina Gstaad».

**Das Angebot:**

Der viertägige Workshop unter dem Motto «Stressfreier Erfolg» findet **vom 3. bis 7. Juli 2017** statt. Im Angebot inkludiert sind vier Übernachtungen im Deluxe-Zimmer, interaktive Seminare zum Thema Achtsamkeit, Tai-Chi, Yoga und Meditationsübungen unter professioneller Anleitung von Toby, tägliche Wellnessbehandlungen (Signature-Massagen, Schwebetherapie, Fussreflexzonen-, Kopfmassage, Chakra Balancing, Biorhythmus) sowie das Frühstück.

**2. Shinrin-Yoku / Forest Bathing – Eintauchen in den Wald**

Ein Trend aus Japan. \* Neueste Forschungen über die positiven Effekte eines Spaziergangs im Wald hat überzeugt, dass Wälder zu Therapiezentren werden sollten. Das Spazieren in Wälder senkt Blutdruck sowie Puls und der blosse Anblick verschiedener Bäume beruhigt und reduziert Stresshormone. Dazu meint Antonis Sarris: «Wenn wir uns inmitten der Natur aufhalten, wird unser Körper wieder zu dem, was er einmal war.»

**Das Angebot:**

Antonis Sarris begleitet das Forest Bathing mit individuellen Meditationen oder gibt Ideen für Touren und Übungen. \* Quelle: <http://www.natureandforesttherapy.org/the-science.html>

**3. Schweigen im Hotel**

Mit dem Tragen eines «Silent-Pin» signalisieren Gäste des The Alpina Gstaad den Mitarbeitenden und anderen Gästen, dass sie nicht verbal kommunizieren möchten. «Notwendige Nachrichten werden schriftlich



übermittelt», erläutert Eric Favre. «Wer will, lässt sein mobiles Telefon an der Hotelreception und setzt so zusätzlich aufs digitale Detoxen.»

**Das Angebot:**

Während des dreitägigen Aufenthaltes werden diverse Spa-Behandlungen, Meditationsübungen vermittelt und Aktivitäten in der Natur angeboten mit dem Ziel, Körper und Geist zu zentrieren. Das Kommunizieren mit seinem Umfeld findet über ein Six-Senses-Notizbuch statt, welches zu Beginn der Meditationsphase abgegeben wird.

**4. Das tibetische Heilungsretreat**

Tibetische Heilung umfasst alle Lebensbereiche. Sie geht von einem Zusammenhang zwischen Körper, Geist und Natur in der Gesamtheit aus. Um die persönliche Typologie festzustellen, beginnt das Programm mit einer Beratung, einer Pulsmessung und einem Fragebogen. So kann die Körperverfassung eingeschätzt werden. Anschliessend erhält der Gast eine Empfehlung an Behandlungen. Die ergänzenden Anwendungen zielen auf die Körper- und Energieebenen, um Körper und Geist wieder ins Gleichgewicht zu bringen und zu regenerieren.

**Das Angebot:**

Im viertägigen Package eingeschlossen sind drei Übernachtungen in einem Deluxe-Zimmer, das ausgewogene Frühstück vom Buffet, eine tibetische Konsultation, eine Kräuterstempelbehandlung (Hor-Me-Therapie), eine tibetische Ku-Nye-Massage (Ganzkörpermassage durch Akupressur), eine Klangschalentherapie, Lu-Jong-Yoga sowie tibetische Meditation.

**5. Tibetische Tage vom 20. bis 23. August 2017**

Während die viertägigen Heilungsretreats ganzjährig vom leitenden Therapeuten Antonis Sarris angeboten werden, geht das Six Senses Spa im «The Alpina Gstaad» mit den tibetischen Tagen noch einen



Schritt weiter. Vom 20. bis 23. August 2017 haben Gäste die einmalige Gelegenheit, tibetisches Lu-Jong-Yoga und Meditationskurse mit dem tibetischen Mönch und Gelehrten Lama Tenzin Kalden Dahortsang zu besuchen. Die tibetischen Asanas wie das «Pferd im Wind» oder das «Yak - an den Schultern kratzen» überraschen dabei selbst erfahrene Yogis.

## **6. Integrated Wellness**

Das neuartige dreistufige Wellnesskonzept von Six Senses, welches während zweier Jahre mit namhaften Fachärzten und Wellnessexperten entwickelt wurde, ermöglicht aufgrund einer umfangreichen Körperanalyse sowie der Beschwerden und Ziele der Gäste, ein personalisiertes Programm zu erstellen. Die Ergebnisse aus dem Screening führen zu einem individuellen Programm, welches aus verschiedenen Spa-Behandlungen, Fitness- und Wellnessaktivitäten besteht. Zum Ende eines Aufenthaltes folgt eine Abschlussberatung, welche Ratschläge und Mittel an die Hand gibt, den gesunden Lebensstil zu Hause beizubehalten. Die Programme basieren auf einem System, das man weltweit in Six Senses Spas vorfindet. Das ermöglicht den Gästen eine Folgebehandlung und eine Weiterführung ihrer Programme in anderen Six Senses Spas, die Integrated Wellness anbieten.

## **7. Neu ab Sommer 2017: Fusionetics**

Bei diesem Test müssen sechs verschiedene Bewegungen ausgeführt werden, die in der Fusionetics-Software, einer evidenzbasierten Sportwissenschaftsplattform, gespeichert werden, damit die Teilnehmenden ihre Leistung besser verstehen, überwachen und optimieren und dabei ihr Verletzungsrisiko reduzieren können. Dieser Test wird als **Ergänzung zum Angebot Integrated Wellness** angeboten. Fusionetics ist als App verfügbar.



Mehr dazu unter [www.thealpinagstaad.ch](http://www.thealpinagstaad.ch) oder wenden Sie sich direkt an uns: [contact@estherbeck.ch](mailto:contact@estherbeck.ch)

**((Das Hotel The Alpina Gstaad))**

Das Hotel mit 56 Zimmern und Suiten befindet sich etwas oberhalb des charmanten Dorfzentrums von Gstaad auf einem 20 000 m<sup>2</sup> grossen Parkgrundstück. Es wurde im Dezember 2012 eröffnet und bereits mit zahlreichen Preisen ausgezeichnet. Darunter auch mit dem GALA SPA AWARD als «Bestes Luxury Hotel City/Resort», von der «Handelszeitung» als bestes «Ski-Spa de Luxe auf über 1000 Höhenmetern», mit dem «Prix Bienvenu» und mit dem «TripAdvisor Traveller's Choice Award 2017» erreichte es Platz 1 der Luxus- und Top-Hotels in der Schweiz. Das Haus wird zudem in den Bestenlisten von renommierten Magazinen aufgeführt, wie im Hotelrating der «Sonntagszeitung», unter den 100 besten Hotels weltweit von «Travel + Leisure» und in der «Condé Nast Gold List».

Zum Anwesen gehören ein Six Senses Spa, eine Himalaja-Salzgrotte, ein Hamam, ein Innen- und ein Aussenpool, die Restaurants Sommet (18 Punkte GaultMillau, 1 Stern Michelin), Swiss Stübli sowie das japanische Gourmetrestaurant MEGU (16 Punkte GaultMillau, 1 Stern Michelin), dessen erste westeuropäische Dependence sich im «The Alpina Gstaad» befindet. «The Alpina Gstaad» ist Mitglied der «Preferred Hotels & Resorts»-Kollektion **Legend**, des exklusiven Reizenetzwerks Virtuoso und der Vereinigung der Swiss Deluxe Hotels.

**Die Sommersaison dauert vom 9. Juni bis 17. September 2017.**

**Hinweis an die Redaktionen:** 6518 Zeichen inkl. Leerzeichen, ohne Boiler-Plate.

**Porträtbild Antonis Sarris sowie druckbares Bildmaterial zu den Angeboten:**  
[https://www.dropbox.com/sh/af7yknjyht5hubf/AAAqevzY1nfmUNRAO\\_omH1Aa?dl=0](https://www.dropbox.com/sh/af7yknjyht5hubf/AAAqevzY1nfmUNRAO_omH1Aa?dl=0)

**Druckbare Bilder vom «The Alpina Gstaad»:**  
<http://81.7.226.2:1111/photo/index.php>

Facebook: <https://www.facebook.com/TheAlpinaGstaad>  
Instagram: <https://www.instagram.com/thealpinagstaad>  
Twitter: <https://twitter.com/thealpinagstaad>

**Für Anfragen und Reservationen**

The Alpina Gstaad  
Alpinastrasse 23 · CH-3780 Gstaad  
Telefon +41 33 888 98 88

[reservations@thealpinagstaad.ch](mailto:reservations@thealpinagstaad.ch)  
[www.thealpinagstaad.ch](http://www.thealpinagstaad.ch)

**Medienkontakt Schweiz, Deutschland und Österreich**

ESTHER BECK Public Relations  
Esther Beck  
Bellevuestrasse 57 · CH-3095 Spiegel b. Bern  
Telefon +41 31 961 50 14 · Mobile +41 79 348 17 02

[contact@estherbeck.ch](mailto:contact@estherbeck.ch)  
[www.estherbeck.ch](http://www.estherbeck.ch)