

# Holistisches Anti-Aging Programm

**Drei-, fünf- und siebentägige Programme beinhalten einmalige oder mehrfache Sitzungen der folgenden Punkte:**

- Wellness Screening (30 min)
- Persönliche Beratung (30 min)
- Hautanalyse (30 min)
- Wellness Aktivitäten in Gruppen und Workshops
- Hydrotherapieerlebnisse
- Programmabschluss mit Gesundheitsberater (HAAC ambassador) (30 min)
- Privates Fitness Training, Wandern, Pilates oder Yoga (60 min)
- Kompressionsstiefel Wiederherstellungssitzung (30 min)
- Waldbaden
- Private Meditation oder Pranayama (30 min)
- Körperbehandlung (90 min)
- Darmreinigung (60 min)
- Darmregeneration (120 min)
- Gesichtsbehandlungen (Reinigung, Wiederaufbau, Pflege) (60 oder 90 min).
- Ganzkörper-Detoxbehandlung (60 oder 90 min).
- Hot Stone Massage (90 min)
- Vollpension

**Alle Programme beinhalten ebenfalls:**

- Willkommens-Tasche
- Blaulichtblockierende Sonnenbrille
- Nahrungsergänzungsmittel



THE ALPINA  
GSTAAD

[thealpinagstaad.ch](http://thealpinagstaad.ch)



SWISS DELUXE HOTELS

LEGEND™

*Preferred*  
HOTELS & RESORTS