



THE ALPINA
GSTAAD

MEDIENMITTEILUNG

Wellbeing für Körper und Geist im The Alpina Gstaad



Gstaad, im Juli 2020. **Abschalten, die Seele zur Ruhe kommen lassen und neue Energie tanken – die Wellbeing Angebote des 5-Sterne-Superior Hotels The Alpina Gstaad bieten jedem Gast die Möglichkeit zur individuellen Entspannung. Mit dem Detox & Boost your Health Programm wird im Six Senses Spa Gstaad das Immunsystem gestärkt, zudem bringen einen verschiedenste Yoga Angebote dem Zen näher. Auch die Verbindung zur Natur und das Spüren ihrer Kraft lässt sich mittels Forest Healing Journey erleben.**

Six Senses Spa Gstaad Detox & Boost your Health Programm

Bei diesem Programm werden die Vorteile und die Kraft der neuesten Anti-Ageing Techniken mit der Ernährungswissenschaft und physischen Aktivitäten kombiniert. Der Körper wird von Giftstoffen gereinigt, dadurch wird das Niveau von oxidativem Stress reduziert und Radikale werden freigesetzt. Das Körpersystem wird gereinigt und die natürliche Immunität gestärkt. Dieses Programm, das zusammen mit dem Dr. Burgener Team kreiert wurde, basiert auf einem holistischen Ansatz. Es wird auf jeden Gast individuell angepasst und kann wahlweise zwischen 1-5 Tage dauern.

Das Detox & Boost your Health Programm ist ab CHF 794 pro Person buchbar.

Mit sanften Klängen die Balance finden und Stress lindern

Das Energy Sound Healing Retreat ist ein zweitägiges Programm, das dazu dient, Entspannung herbeizuführen, Stress zu lindern, Energie zu revitalisieren und geistige Klarheit zu schaffen. Zu Beginn wird ein Wellness Screening durchgeführt, welches es ermöglicht, das Retreat für jeden Gast zu personalisieren. Mittels Reiki und Sound Healing wird Stress gelindert. Die Klänge und Vibrationen von Gongs, Klangschalen und Stimmgabeln bringen Körper und Geist in Balance. Das Retreat ist ab CHF 2651 pro Person (inkl. 3 Nächte) buchbar.

Kraft tanken in der Natur



Die Forest Healing Journey befasst sich mit Techniken der tibetischen Medizin, Achtsamkeit und anderen Energieheilungsmethoden und -qualitäten. Einige dieser Techniken werden während einer Wanderung, wobei man die Natur bewusst wahrnimmt, oder in anderen Übungen integriert und geübt. Ziel dieses Programms ist es, die sechs Sinne des Bewusstseins zu erreichen (unsere fünf Sinne plus den kinästhetischen Sinn des Körpers), um die Achtsamkeit zu verbessern und uns wieder mit unserem inneren Selbst und der Natur zu verbinden. Die Natur ist der Heiler und dieser Prozess wird durch Antonis Sarris, Heilpraktiker und Cheftherapeut im The Alpina Gstaad geleitet.

Die Forest Healing Journey ist ab CHF 2978 pro Person (inkl. 3 Nächte) buchbar.

Tibetische Tage für das innere Ich



Eine achtsame Reise zu seinem inneren Ich kann man während den tibetischen Tagen vom 7. bis 13. September erleben. Antonis Sarris, Heilpraktiker und Cheftherapeut im The Alpina Gstaad, führt durch das Tibetan Healing Retreat. Er wird vom tibetischen Mönch Master of Meditation Sir Loten Dahortsang begleitet, der die Yoga-Praxis „Lu Yong“ näherbringt und Meditationsitzungen leitet. Tibetisches Heilen umfasst alle Lebensbereiche. Sie glaubt an die Ganzheit von Körper, Geist und Natur und daran, dass die fünf Elemente Erde, Feuer, Wasser, Luft und Raum die gemeinsamen und grundlegenden Prinzipien des Lebens sind.

reservations-alpinagstaad-spa@sixsenses.com

Tel.: + 41 33 888 9898

Das Six Senses Spa Gstaad bietet nebst der tibetischen Woche weitere Yoga Kurse und Yogic Retreats an. Die dreitägigen Programme beinhalten unter anderem ein Wellness Screening, persönliche Yoga Sessions und ein Facial.

Yogic Detox: eine Verjüngungskur für Körper und Geist. Dank diesem Programm wird der Körper entgiftet, zudem kann neue Energie und Kraft getankt werden. Auch die Klarheit des Geistes kann durch dieses Programm gestärkt werden.

Discover Yoga: Dieses Programm ist ideal für Yoga Neulinge. Die täglichen Hatha Yoga Sessions bringen Körper und Geist in Balance. Stress und Verspannungen werden gelockert, gleichzeitig werden der Körper und die Flexibilität gestärkt.

Yogic Sleep: Dank sanften Yoga Nidra Übungen entspannen sich Körper und Geist. In den Kursen werden Praktiken gelehrt, die man auch zuhause weiter üben kann. Ideal für alle, die ihren Schlaf nachhaltig verbessern und zur Ruhe kommen möchten.

Die Retreats sind ab CHF 3297 pro Person (inkl. 4 Nächte) buchbar

Über 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 m² grossen Parkgrundstück. Das Spa-Angebot des Hotels garantiert Entspannung pur, unter anderem mit dem einzigen Six Senses Spa der Schweiz, welches über 12 Behandlungsräume, einer Himalaya-Salzgrotte, einem Hammam sowie Innen- und Aussenpool mit Jacuzzi verfügt. Die Handelszeitung kürte es auf dem Spa-Ranking 2020 auf den zweiten Platz.

The Alpina Gstaad wurde im Dezember 2012 eröffnet und seither mehrfach ausgezeichnet, unter anderem mit dem Prix Bienvenu von Schweiz Tourismus und American Express. Seit kurzem gehört es zu den ersten Schweizer Hotels mit der Auszeichnung «OutNow». Laut Forbes Travel Guide 2019 gehören die Zimmer und Suiten von The Alpina Gstaad zu den schönsten der Welt. Das Wirtschaftsmagazin BILANZ listete es als «Bestes Ferienhotel 2017», die Zeitung NZZ am Sonntag platzierte das Boutiquehotel 2017 und 2018 an der Spitze ihres Hotelratings und GaultMillau kürte The Alpina Gstaad zum «Hotel des Jahres 2013». Das Haus wird zudem in den Bestenlisten von renommierten Publikationen wie Travel + Leisure (unter den 100 besten Hotels weltweit) und Condé Nast Hotel Worldwide geführt. Die Gäste des The Alpina Gstaad werden kulinarisch in den Restaurants Sommet (18 Punkte GaultMillau, ein Stern Michelin), Swiss Stübli und dem japanischen Megu (16 Punkte GaultMillau, ein Stern Michelin) verwöhnt.

The Alpina Gstaad ist Mitglied der «Preferred Hotels & Resorts»-Kollektion Legend, des exklusiven Reizenetzwerks Virtuoso und der Vereinigung der Swiss Deluxe Hotels. Von EarthCheck wird das «The Alpina Gstaad» jährlich für sein nachhaltiges Engagement zertifiziert. Zudem ist das Hotel Mitglied von itmustbeNOW, einer Organisation, welche sich für nachhaltigen Tourismus einsetzt.

www.thealpinagstaad.ch

reservations@thealpinagstaad.ch

Tel.: + 41 33 888 9888

Medienkontakt

Contcept Communication GmbH

Barbara Ryter

Hardturmstrasse 76 CH-8005 Zürich

Telefon +41 (0)43 501 33 00 E-Mail barbara.ryter@concept.ch

www.concept.ch