

# Ganzheitliches Anti-Aging-Programm

Jede Reise beginnt mit einer Wellness-Untersuchung, gefolgt von einer Haut- und Schlafanalyse, so dass Experten das Programm an Ihre konkreten Bedürfnisse entsprechend folgenden drei Hauptschritten anpassen können:

Alle Programme beinhalten auch:

## Schritt 1: Reinigung

Mit diesem Schritt wird sichergestellt, dass Sie „bei Null“ anfangen können. Vergessen Sie alles, was Sie über Ernährung, Alterung und Schönheit wissen und genießen Sie Behandlungen und Ernährung mit reinigender Wirkung.

Bei den selbstgeführten Aktivitäten kommt der Achtsamkeit eine zentrale Rolle zu. Diese Aktivitäten umfassen u.a. geistige Reinigung, das Führen von Aufzeichnungen und positive Bekräftigungen. Dabei werden Sie dazu ermutigt, einen Blick auf sich zu werfen, ohne ein Urteil zu fällen, und das, was Sie sehen, zu zelebrieren. Bei Hautpflegebehandlungen liegt der Fokus auf Tiefenreinigungs- und Peeling-Techniken, um Ihre Hautzellen zu stimulieren, die Zirkulation zu verbessern und die Produktion von Elastin, Kollagen und Hyaluronsäure anzuregen. Abgerundet wird dieses Stadium durch entgiftende Körperbehandlungen, Joga und Atemübungen.

## Schritt 2: Wiederherstellung

Beim nächsten Schritt geht es um die Wiederherstellung Ihres Körpers und Ihrer Seele, so dass sich ein natürlicher Gleichgewichtszustand einstellt.

Bei korrigierender Hautpflege kommen Fruchtsäuren, mechanische Eingriffe und Gesichtsmuskelgedächtnis zum Einsatz, um die Fähigkeit der Haut, sich zu regenerieren, zu verstärken. Personalisierte Ernährungs- und Fitnesspläne und ergänzende Erlebnisse mit Natur oder Musik offenbaren, wie alles miteinander verbunden ist, um unsere Gesundheit länger aufrechtzuerhalten.

## Schritt 3: Pflege

Sobald sich ein Gleichgewicht einstellt, pflegen wir den Körper und die Seele. Nährstoffe werden durch minimal invasive Maßnahmen in die Haut geleitet, wie z.B. bei einer milden Microneedling-Therapie und LED-Lichtstimulation. Die Haut wird entlastet, und die Nährstoffe bleiben im Körper, um die Vorteile der Reinigungs- und Wiederherstellungsphase zu verlängern. Pflegende Körperbehandlungen, Meditation und nährnde Lebensmittel verlängern die Anti-Aging-Strategien.

Darüber hinaus empfehlen wir Ihnen Ergänzungsmittel und verraten, welche Behandlungen Sie bei sich zu Hause durchführen können, um den Prozess der vorzeitigen Alterung umzukehren und mit häufig auftretenden Hautproblemen wie Akne und trockene oder fettige Haut fertig zu werden.



THE ALPINA  
GSTAAD

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



SWISS DELUXE HOTELS

LEGEND™

Preferred  
HOTELS & RESORTS